

スティーブン・ポージェス：この危機の意味を見つける

Active Pause® 2020年4月

スティーブン W.ポージェス博士は、インディアナ大学の著名な大学の科学者であり、キンゼー研究所内のトラウマリサーチセンターを指揮しています。ノースカロライナ大学の精神医学教授、シカゴのイリノイ大学とメリーランド大学の名誉教授でもあります。精神生理学会および行動脳科学連合会の会長を務め、以前は国立精神衛生研究所の科学者開発賞を受賞しました。麻酔学、救急医療、人間工学、運動生理学、老年学、神経学、産科、小児科、精神医学、心理学、宇宙医学、薬物乱用など、いくつかの分野にわたって250以上の査読付き科学論文を発表しています。1994年、哺乳類の自律神経系の進化を社会的行動に結びつけ、問題行動や精神障害の発現における生理学的状態の重要性を強調する理論であるポリヴェーガル理論を提唱しました。

サージ・ブレンゲルはActivePause®プロジェクトの編集者です。

サージ・ブレンゲル (00:00) :

こんにちは、スティーブ。

スティーブン・ポージェス (00:01) :

こんにちは、セルジュ。

サージ・ブレンゲル (00:02) :

こここのところ、私たちが完全な破局という新しいパラダイムで生きる機会となっています。

スティーブン・ポージェス (00:11) :

これは本当に興味深い時期です。話の一部は次のようにつながっていきます。この経験は、人類のあり方に変化をもたらすのでしょうか？ 私たちにとって何が重要になるのでしょうか？ 壊滅的な状況では、重要になることが1つあります。それは、他者との関係です。そして、それが私たちの人間性を維持する上でどれほど重要であるかを意味します。つまり、健康を維持し、創造性を維持し、他人を愛し、思いやりを持つ能力を維持することです。そして、私たちは人間であることは本当につながっているということ、他の人とつながっていない限り安全な種ではないことを忘れてしまっています。

(00:59) :

おそらく、この困難な時期が、人生における本当の目標に私たちを向けているのでしょう。それは他者と関係し、つながることです。困難を通して、私たちの目標が何であるかをより

よく理解できるようになるでしょう。この文化の中での目標は、常に非常に自己中心志向でした。それは蓄積であり、地位であり、リソースベースです。他の人への思いやりがあり、寛大で慈悲深いという能力については非常に抑制的です。なぜなら、常に背景の声があるからです。すなわち、それを与えると、何もなくなります。または、寛大であれば、搾取されると考えます。

(01:38) :

それは他人への信頼の欠如がすべてであり、これは私たちの身体が慢性的な防御状態にあるという結果です。しかし、私たちの社会は、身体のリソースや防衛状態について言うことはありません。別の言葉を使います。慢性的なストレス、あるいは毒性ストレスと言います。それは、私たちが実際に基本的な間違いを犯し続け、他の人にこのストレスを永続させている間に、この世から取り除かれるようなものです。私たちが間違いを犯し続け、私たちに近い人にそれを手渡して永続化します。これは私たちの文化の一部となっていますが、私たちが動き続け、達成し続ければ、安全になると信じているのです。

(02:23) :

しかし、ポリヴェーガルモデル内では、次のように言います。私たちが動き続けたとしても安全にはならないでしょう。他者との間に安全と信頼を見つけて初めて、私たちは安全になります。それが人生の目標になります。したがって、この非常に困難で壊滅の可能性のある一連の出来事の中での私たちの移行または変容を可能にする経験は、私たちにとって、種にとって本当に価値のあるものを学ぶこととなります。そしてそれは富の蓄積ではなく、名声でもありません。それは私たちが他の人とどのように関係しているかということです。そして、その関係の中で私たちがどのように体現されているかは、私たちの目標が本当に必要としているものなのです。

サージ・ブレンゲル (03:05) : わあ。スティーブ、ありがとう。

スティーブン・ポージェス (03:09) : どういたしまして。サージ。

©2020 ActivePause®。 全著作権所有。 これらのコンテンツを任意の形式で使用する場合は、ソース (ActivePause.com) を適切に引用する必要があります。