

スティーブン・ポージェス：危機の状況下でのアクティブ・リスニング

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公表しています。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、LMHC は Relational Implicit プロジェクトの編集者です。

(<http://relationalimplicit.com>)

サージ・ブレンゲル (00:00) :

スティーブ、私はあなたとアイデアを共有したいと思います。それは、ボランティアのセラピストを招いて、人々がより良い聞き方と質の高いつながりを形作るためのトレーニングをする時間を提供してもらうというものです。

スティーブン・ポージェス (00:16) :

それを学ぶことは、人々にとって重要なツールとなります。なぜなら、文化が発展するにつれて、他の人の意見を聞いてつながる能力が大幅に低下したからです。私たちは、歴史的に同期していた文化から、つまり私がある人と話したいと思ったならあなたの前にいた文化から、非同期の文化に移行しました。私が今あなたに話し、誰かが後で聞くという意味です。したがって、同期の文化のような相互作用はありません。興味深いのは、私たちの神経系が同期相互作用の中で進化し、他者の行動は私たちの神経系が予測に必要なものであったということです。したがって、私たちは相互関係の予期を求めています。それが私たちの神経系の切望です。

(01:06) :

そして、それが妨げられた場合、つまり、私たちが話している間に人が背を向けたり、視線をそらしたりした場合、この大きな内臓シフトが起こります。それは、その人が私たちと一緒にではなく、体現されず、その瞬間を共有していないことを意味するからです。したがって、私たち自身の直感的なスキルセットを再学習することは非常に重要であり、直観的なスキ

ルセットは基本的に人に対応することです。これを仮想的に行う場合、これは次に人とつながるためのきっかけになります。これから数か月間、私たちの主要なソーシャルまたはポータルとして、私たちは話したり交流したりしている人にできる限り多くを伝える必要があるとしましょう。それは、私たちがそこにいることになります。

(01:47) :

私たちは彼らの話を聞いています。彼らとつながっています。私たちは気にかけます。なぜなら、このモダリティの中で、信頼感を生み出さなければならないからです。神経系が切望するものを知り、また、神経系が文字通り嫌うものも知り、理解する必要があります。それは、背を向けるような期待の妨げを嫌います。私は、「biological rudeness 生物学的礼儀知らず」という言葉を作りました。私たちは、誰かが生物学的期待に違反するとそれが分かります。私たちはそれを軽蔑的である、または侮辱する人と呼んできました。しかし、最近では多くの人々が可動化されているので、誰かの意見を聞きながら、相手とつながる能力を使うことができなくなっているようです。

サージ・ブレンゲル (02:37) : スティーブ、ありがとう。

スティーブン・ポージェス (02:39) : どういたしまして、Serge。

©2020.無断複写・転載を禁じます。 リレーショナルインプリットとその Web アドレス (relationalimplicit.com) は、これらのコンテンツを任意の形式で使用する場合に適切に引用する必要があります。