

スティーブンポージェス：アクティブ・リスニング&コネクション

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。サージ。

サージ・ブレンゲル (00:02) :

この新しく不可思議な環境で、電話やビデオ会議による人との関係の構築について話してもらおうと思います。

スティーブン・ポージェス (00:15) :

既に話してきたように、今は困難な時期です。私たちは、自分自身の在り方や他者との関係を再構築する必要があります。私はインターネットを介してセラピーをしている友人と何度も電話をしてきました。ある人は、セラピーに集中することができ、クライアントも集中でき、気を散らすことが少ないため、本当に楽しんでます。しかし、他の人は、顔を合わせたときには自然と受け取る身体の手がかりを見つけることに苦勞を強いられ、完全に疲れきっています。ですから、人間関係を築こうとするとき、私たちの意識や認識の範囲内がない、神経系の多くの直感的な反応や身体的反応があることが分かります。

(01:01) :

ポリヴェーガル理論では、これをニューロセプションと呼んでいます。人の存在、表情の動

き、ジェスチャー、動き、声のイントネーション、会話で前かがみになっているときの姿勢でさえ、神経系にある程度のつながりを引き起こします。したがって、私たちはそれらを信頼の手がかりとして解釈し始めます。

(01:24) :

特に電子メールやテキストメッセージに関して、さまざまなコミュニケーション方法の開発を始めたとき、私たちは多くのことを手放しました。声の抑揚や、ジェスチャーの視覚的な表現を手放しました。そして今、コミュニケーションの方法としてテキストを使って約20年になります。コミュニケーションの手段としてのテキストは、身体的な感覚を伝えるものではありません。多くの人にとって、ソーシャルコミュニケーションのモードとしてコンピューターやスマートフォンを使うことに直面すると、このテキストメッセージまたは電子メールレベルに戻りますが、身体はつながりや安全性の手掛かり、イントネーションの手掛かりを求めます。そして、多くの人にとって、日常生活ではそれをあまり使っていないため、多くの負担を引き起こしています。

(02:19) :

したがって、このアクティブ・リスニングまたはエンボディド・リスニングの概念は、実際に聴くことを通じてつながろうとする非常に重要な側面になります。

(02:31) :

配偶者や愛する人と離れ離れになっている時には、電話の時代に戻るようお願いします。彼らのおしゃべりが止まるまで数分かかったでしょうが、その声のイントネーションはつながりを運んでいました。それが手掛かりであることを理解する必要があります。私たちの社会的つながり、顔の表情、静かに耳を傾けることでさえもです。

(03:00) :

アリソン・クラウドの歌があります。あなたが話すのをやめるとき、私はあなたの愛を感じます。」といったものです。正確な言葉が思い出せませんが、美しいものです。言葉ではなく、笑顔、君の存在だと言っています。ああ、この曲には「何も言うことがないとき」というサブタイトルがあります。

(03:21) :

アクティブ・リスニングに入るとき、何も言うことがないその瞬間に本当に到達したいと思います。そして何も言うことがないとき、私たちはその瞬間、互いに同調しています。そして、これは物理的に他の人と一緒にいるときに、まさに私たちがしていることなのです。

(03:36) :

恋に落ちた人に出会ったとき、何も言うことはありません。そして、それが私たちの存在の現れであり、親密さを共有するこの同期の瞬間に互いに調和しています。

サージ・ブレンゲル (03:50) :

ありがとう、スティーブ。美しい表現でした。

©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。