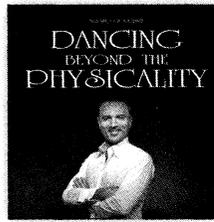


マッシモの ダンス・メンタル トレーニング

ベストクオリティを求めて

第3回目 「確実性」 2013.1



前回、マッシモのイリュージョニストの考え方を知り、踊りに対する姿勢が完全に変った読者もいたのではないのでしょうか。今回は、「必要性」の先に進み、抜粋をお届けします。

翻訳・文／神元誠・久子

「DANCING BEYOND THE PHYSICALITY」

マッシモ・ジョルジアンニ著。ダンサーに必要な「メンタルトレーニング」について執筆。2010年にイギリス・イタリアなど世界各国で発売され、競技選手をはじめ指導者たちに広く読まれている。原書はダンスショップひまわりなどで9000円で販売。

重要性の欲求
愛情の欲求
成長の欲求
貢献の欲求

マズローとの違いは、ロビンズはこれらの6つを階層に設定せず、欲求は人によって異なること、また同じ人の中でも、その時々で変わるものとしたことでした。しかしその上で、そうした欲求を満たすというゴールはある、としました。では、その6つの欲求を詳しく見ていきたいと思います。

【確実性 Certainty】

確実性の欲求は、すべての人の中に先天的に存在します。ここでの確実性とは広義の意味で使われており、例として、危険がないところで平和に暮らすことがそれにあたります。また、新しい環境に入ること、はストレスになるので、それを回避することも、当惑するような状況から逃げ出すことも、リスクを負う状況も、避けたり新しいことや予期せぬことを避けたりすることも広義

の確実性の欲求といえます。そうしたことはすべて、個々の人間が確実性を求めている現われです。

まさに、あらゆる生活環境においてもそうであるように、私は、この根本的な欲求は個人の物理的な整合性にとって非常に重要ではあっても、ただそれに打ち負かされるのではなく、それを分析し、対処するという実用的な考えが必要だと思えます。

ダンス界でこの確実性に対する感覚が満足いくものになれば、能率は高まり、実り多くなることは間違いありません。

一例を挙げると、私の場合、パートナーのアレッシアがいること、そして彼女は私を完全に尊重してくれていた、非常に心強く思われ、彼女がダンサーとしての私を好きだと分かっていたので、ハードな練習でも、「次のイベント」を可能な限りシミュレーションする際でも、そのことが大きなエネルギーとなり、自信となりました。

また別の例として、私は燕尾服を着ての練習は動きの邪

魔をされるので好きではありませんでしたが、あえて燕尾を着て練習するようにし、汗をしっかりとかくことで、燕尾が自分の物と感ずるようになりました。そうして、燕尾が自分の体に馴染み、体の一部となってくるに従い、気持ちも落ち着くようになっていったのです。

私たちが初めてアマチュアの世界大会で優勝してから、ずいぶん時が流れましたが、あのときの鮮明な記憶はそのまま残っています。その中でも決して忘れられないのは、5種目を連続で踊ったとき、なんの恐れも感じなかったことです。何度も何度も練習を繰り返してきたので、本番では、あなたも秘密兵器を持っているように思えました。私は確信していました。しかも、その感覚はすでに体の一部となっていたのです。

このような「違いを作り出すもの」は、私たちが直面する状況の中にあります。そうした状況は、すべての人たちが満たしたいと感じている基本的な欲求ともある種のつな

1954年、心理学者のアブラハム・マズロー^{*}は「ニーズ」のリストを作り、それを欲求階層と呼びました。彼の研究は新しい概念に引き継がれ、ここでは、人間一人一人にみる積極的な手段、および、成長の可能性に重きが置かれました。マズローは人間の欲求をピラミッド型に積み上げ、上の段にある欲求を満たすには、その下の段の欲求を先に満たす必要があるとなりました。下の段の欲求が満たされると、その不安が消え去り、次の段

へと進むことができるのだと。

人間にとって、自らの欲求を満たすことは必要なことである。

肉体的、精神的両面での欲求が満たされるべきである。人は、自らの欲求を満たすべく行動に駆られる。

アンソニー・ロビンズ^{*}はマズローの理論をさらに次の6段階に分けました。

確実性の欲求
多様性の欲求

がりを持っていますので、こうした私たちの経験は、とても小さな一例でしかありません。また、どのように違いを作るか、そして、どのくらい大きな違いを作るかは人によっても異なりますので、成功の力は、そうした環境の中で「何が自分にとって安心と思えるか」ということを明確にすることなのです。それができれば、あとは、安心と思える感覚が自分の体の一部となるまで練習すれば良いのですから。

「問題が解決されたら安心できる——そう思えるすべての問題点と向き合いなさい」

確実性というものが、もしすでに学習したことや確かな経験からもたらされるとした



今年7月に東京・有明で開催された「ワグアップの珠子」自分の長所をトクとしてPRする練習や、ヘアでのコミニエーションの取り方の学習が、あなたに多様な内容で進められた(写真:石川剛)

ら、その反対の不確実性というものは、人間が強く感じているもう一つの必要性——多様性(バラエティ)の欲求——からもたらされると言えるでしょう。次に、そのことについてお話ししていきます。

【多様性 Variety】

ここで、完璧に安全な生活を頭に描いてみましょう。つまり、いつ何が起るか事前に知ることができる、あるいは、新しいことも、予期せぬことも、何の変化も起こらないような生活を想像してみてください。何が起るか事前に分かってしまい、予想通りのことしか起こらず、来る日も来る日もそうなのだしたら、そんな生活は、私には死ぬほど退屈でしょうがないでしょう。

なぜ、退屈なのでしょう？

ここで出てくる二つ目の欲求、それが多様性なのです。

多様性とは暗に不確実性も意味し、不安をもたらす可能性があります。その一方で、何か新しいものを連れてくる

ので、次なるモチベーションや興奮、あるいは、新しい経験をしてみたいと思ったり、そうしたことも運んでくれます。多様性とは、私たちが日ごろの習慣や、ルーティン化されたこと、あるいは「いつものこと」の枠の外に連れ出してくれるものなのです。ダンスにおいて、この多様性の必要性に注意を払うことが絶対に不可欠です。

練習中に同じことを繰り返しているところを想像してみましょう。同じ音楽をかけ、同じコンビネーションで踊り、踊るダンスの種目も同じ順番。いつまでも同じ言葉、同じ動きの繰り返し——それでいて、時々違うことをしたいと思う自分に驚いたりしませんか？

驚く理由は簡単です。なぜなら、そう思うことが自然なのですから。それは、単に多様性の欲求のひとつであって、それをダンサーたちが経験しているだけなのですが、残念なことにはほとんどの人たちは納得するまで行なっていません。その欲求は、すでにお話したように、確実性の欲求と対立しています。

だからこそ、両方を理解する必要があります——確実性と多様性の両方を。何が違うかを知り、自分の根底にある動機の違いに気づき、それを意識した上でどちらを選ぶべきかを選択するのです。

気づく、気づかないにかかわらず、私たちは1秒毎に変わり続ける変化の中に置かれており、それを止めることはできません。この、少しずつ変化し続けることは、自然の一部であって、私たちの意志でどうにもなりません。

しかし、私は心の底で、そうした変化し続けていることに対して、わくわくした気持ちでいます。何の変化も起きない世界なんてつまらないじゃないですか。周囲は変化もなく、いつも、いつまでも同じであり続けたり、昼か夜かのどちらか一方になったり、季節がなくなり、自然にも人々にも変化が起きないなんて。

どうして、つまらないのでしょうか？ それは、変化があるからこそ、何かに対して、あるいは、その反対のことに対しても、ありがたく思える

ようになるからなのです。

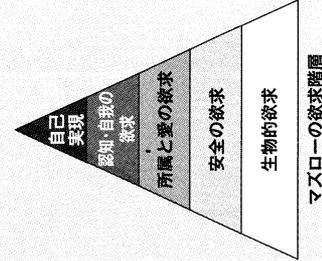
あなたは、今後ダンサーとして仕事としていく上で、いくらかでも細かく計画できるようにしよう。しかし、今後遭遇するかもしれない様々な困難を乗り越えていく上で、実際にあなたの後押しをしてくれるものは、将来の不安に対する処方箋ではないかと私は思います。なんの失敗もせず、どうやってあなたはアーティストに成長できるのでしょうか？

もし、誰かに自分のやることをすべてを決めてもらったとすると、自分の成長はあるでしょうか？ そんなことをしたら、全くリスクを冒さないダンサーの踊りになってしまう、成長はないのです。

(つづく)

【訳者メモ】

■アブラハム・マズロー (Abraham Maslow 1908-1970) アメリカの心理学者。人間の欲求を5段階の階層で理論化し、「マズローの欲求段階説」とも称される。



■アンソニー・ロビンズ (Anthony Robbins 1960-) アメリカ生まれ。自己啓発家、講演家、メンタル・コーチ。

「何の変化も起きない世界なんてつまらない」