DANCING BEYOND THE PHYSICALITY

マッシモのダンス・メンタルトレーニング

2013.2

ベストクオリティを求めて

第4回目「ニーズ（必要性）」

今回は第2章の続きをお届けします。A・ロビンズが6段階に分けた人間の欲求の中の「重要性」と「愛情」について、マッシモの言葉を見ていきましょう。

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　Importance】

私には、この『重要性』こそが人間が最も必要とする欲求の一つだと思います。自身が誰かにとって、あるいは、何かに対して重要であると感じるのを嫌がる人はいるでしょうか？　自分が特別であると感じたり、自分に価値があると感じたりすることを、嫌がる人はいるでしょうか？（中略）「他の人からどのように言われようと気にしない」という人がいるとは思えません。

なにも、自分の意見や個性を他の人に合わせなさいというのではありませんが、誰かがあなたのことを高く評価してくれたなら、それを素直に受け入れるべきでしょうし、喜ぶべきことです。なぜなら、程度の差はあれ、誰もが他の人を喜ばせたいと思う欲求を持っているのですから。

私の子供たちも、それと同じことをやっています。何かをするなり、すぐさま、「今の見ていた？　どうだった？」と尋ねてきます。私たちが、良かったねと思いやりを示すと、嬉しそうに、「良かった？　良かったでしょ？」と言ってきます。

誰かが何かをしたときには、それを認め、喜ばせてあげることが重要です。大小を問わず、ご褒美をあげるとか、いつも応援することで、その人がゴールへと向かう自主性を高めていくことができるからです。とりわけ重要なことは、この自主性があると、ゴールへ向かう途中に必ずやってくる失敗や困難に立ち向かうことができることです。

ダンス界では、失敗とか、思ったように競技会で伸びないということが、しばしば非常に重く受け取られがちです。誰でもいいですからダンサーの話を聞いてみると、彼らは、今までやってきたことの全てを否定され、もはやなんの打つ手もないように感じ、その結果、競技会ごとに戦術も焦点も変えてしまうのです。

そうした人たちは、訳の分からないままダンス歴の最後を迎えることになるでしょう。なぜなら、自分たちが持っていた真の可能性に対して妥協を許し、あまりにも頻繁に変更をしてきたがために、本当に成し遂げたかったことの半分にも到達しないまま終わってしまうでしょうから。

また、私たちは自分自身の中に持つ「素晴らしいもの」に目を向けなくてはなりません。そうしなければ、フロアで踊っているとき、無意識の内に自分たちの本当の良さを消しつつ、自分たちの弱点と会話を交わしてしまうからです。自分たちの持つポジティブな面に光を当てることが必要不可欠で、それにより、観る者の目にとまり、高く評価してもらえるかもしれないのです。

ですから、踊るときには次のように考えてください。あなたは、ムーブメントと呼ばれる製品のプレゼンテーションをしており、商品の最も素晴らしい特徴を強調するのです。商品の欠陥や悪いところではありません。それと同時に、あなたの踊りは他の人たちの踊りとどう違うのか、その点に気づいていなくてはなりません。

自分に尋ねてみましょう。

「なぜ、ジャッジは他の人よりあなたを選んだのでしょう？」

「人から、自分のことをどう言ってもらいたいですか？」

「自分が大切と感じることは何ですか？」

こうした質問に答え、それに基づいて行動していくことが、「本心から望むこと」を実現するのに役立つでしょう。とりわけ、自分にとって何が重要か、そこに気づくことが大切なのです！

例えば、私の場合、踊っていて観衆にアッと思わせることがしたかったですし、また、音楽の内容にぴったり合った瞬間を選び出すことも重要なことの一つでした。人がやったことのない動きを最初にすることもそうです。そういう思いが私の力となり、誰もやったことのない新しい動きを探求したり、音楽性に溢れる動きで感情を引き出したりすることができました。

しかし他のダンサーにとっ

Massimo Giorgianni

パートナーは同じくイタリア人のアレッシア・マンフレディーニ。主な戦歴は、'97年UK選手権＆全英選手権ライジングスター優勝、'99年ジャーマンオープン優勝、'01年全英選手権3位、'01年、'02年WDDSCワールド・プロフェッショナル・クラッシック・ショーダンス選手権優勝。'03年のイタリア選手権で優勝したのを機に引退し、現在はダンス・コーチャー、コーチング、企業向けアドバイザーとして活躍中。

ては競技会で優勝することが重要に思われるかもしれません。またあるダンサーにとっては、一つのパフォーマンスを創造することが重要に思われるかもしれません。

ここで私たちが話をしているのは、どのように行動するのかを「理解しているか」についてです。自分の欲求を満たすために行動するわけですが、そのときの理解の仕方、そして何を重要と感じたいかです。

当然ながら、目的の選択が重要です。なぜなら、それは今後の行動の取り方にも関わってくるからです。

7月に東京・有明で行われたワークショップのときの1コマ（写真＝石川剛）

「人から好かれるには、まず自分を好きになること。」

【愛情　Love】

愛情――これも、人間の根本的な欲求の一つに違いありません。生まれたばかりの赤ちゃんを思い浮かべてください。赤ちゃんにとり、ボディ・コンタクトのもつ一番の意義は愛情を受けることなのに、もし、赤ちゃんからこのボディ・コンタクトを奪ってしまうと、それは、水も空気も与えないようなものです。そんな小さな子供にさえ、愛情という欲求が満たされることがいかに大切か、分かって頂けると思います。

愛情は受けることも大切ですが、与えることも大切です。愛情を受けることも与えることもない人生を想像してみてください。私は、そんな自分の人生はとても考えられませんが、きっと、あなたも同じだと思います。誰かと一緒にいることや、何かに属しているという感情も愛情と同じです。それは、感情を共有すること、夢を共有すること、そして、結果や成果を共有することと同じなのです。

愛情があることで、自分は一人ではないと分かり、そうした確信が自分にエネルギーや夢を与え、ゴールに向かう燃料を与えてくれるのです。

もちろん、愛情にもいろいろな種類があります。子供に対する愛情、妻に対する愛情、両親に対する、あるいは友人に対する愛情、また、あなたの傍で応援してくれる人への愛情もあります。そのような愛情は人に元気な気持ちを与え、落ち着きを与えてくれます。

私が強く思っていることに、自分のパートナーを愛することを学ばなければならない、ということがあります。私は、なにも夫婦に限ったわけではなく、二人の人間の間の愛情についてお話しをしているのです。なぜなら、私のこの考えを好むと好まざるに関わらず、そのカップルのことは、外から見て分かってしまうからです。お互いに尊敬しあう人たちや、素敵だと思っている人たち、愛し合っている人たちは見て分かります。同じように、嫌い合っている人たちも分かってしまいます。

●二人で踊っているとき、観客は二人の肉体の動きだけではなく、心の状態にも気付くのです。

●二人で分かち合う部分を増やしなさい。一人だけで重荷を増やすのではありません。

お互いに、相手を好きになることを習慣づけるようにしましょう。そして自分のダンスを好きになり、悪い面を見せるのを止めるようにしましょう。自分の踊りを尊重し、自分を褒め称える気持ちを持たなくてはなりません。それができないようであれば、

「それはなぜ?」

「なぜ自分のことを好きじゃないのだろう」

と、今すぐその理由を探しましょう。その答えを見つけることができれば、道が開かれ、そこにエネルギーが流れ、あなたが観たいもの、感じたいものに結びついていくのです。

私は、「必要なものはすべて、自分自身の中に見出すことができる」という言葉を、確信を持って信じています。ですから、必要なものは、どんな偏見や否定的な考えにも邪魔されず、取り出すだけでよいのです。

これが私の言う、「まず自分を好きになること」の理由なのです。そうすれば、自分への疑念を減らしていく程、自由な表現への道が開かれるのです。そして、あらゆる否定的な考えから解放されたとき、あなたの表現は本物となり、心が開けた、新鮮なコミュニケーションが始まり他の人と結びつくのです。そうなれば、誰もそれを無視することはできません。（中略）

私たち人間は、肉体を除けば感情や情緒でできているわけですから、感情を育むのも、コミュニケーションするのも、愛情の持ち方次第で違いが出てくるのです。

競技選手の人たちは、自分が感じていることを観衆に対して伝えようとすることで、見る側の心に影響を与えるよう競技をすべきだと、私は考えています。それはあたかも、見ている人たちが、あなたたちの踊りと一体化してしまった感覚になるかのように。

（つづく）