自己の発見

自己で妄想を作り上げることの克服

2014.01.31

yakateru

自分が目が見えないと想定する

- 演奏のステージで、いかに大勢の観客がいようが、全く気にする必要はない。というか、その必要を感じることの必要性がない。
- 演奏がうまくいこうが、そうでなかろうが、それは今後の結果（うまくいかなければ観客が減る、うまくいけば観客が増える）に影響することはあっても、それ以上のものではない。
- 演奏への評価が、自分に影響を与えることは基本的にはない。演奏の良しあしの判断は、主観的なものであるから。

高度恐怖症の克服と同じか

- 高い場所での歩行、例えば幅１ｍ　もの板が10mかかっている場合に、落ちてしまうことの怖さを考え、渡れなくなってしまう。
- しかし、疑似訓練として、目には同じに見える状況を作り出し、訓練用として渡ることで怖さを克服することがあるとしよう。
- 最初は、慣れなくても、あっという間に恐怖が偽物であるということを理解できれば、恐れなくなると思われる。
- 演奏会というものは、そのようなもので、本当は恐れる必要がないのであるが、恐れるということで、疑似訓練用の板のようなものである。
- 落ちても死なないのに、落ちて死ぬように恐れるのが演奏会である。平常心でいいはずが、平常心を失う。

さてどうすればいいか？

- 落ちても死なない、失敗しても死なないことを体で理解させることが必要。
- この頭でなく、体で理解させることが大切である。
- 「目をつぶる」同じようなことが、「観客をカボチャと思え」ということなのだろう。
- なぜ、人間だから怖がるのか。猿の大群であれば恐らく怖くはないだろう。人間だから怖いのである。
- 批評されることへの恐怖が、死ぬことの恐怖と同じ程度のことと反応するという不思議。
- 「上手く弾こうと思うな」「褒められることを期待して弾くな」とは、このことなのだろう。

演奏者と聴衆の関係を再構築する

- 聴衆は、期待を裏切られることを想定して演奏を聴きに来ることはない。
- 演奏者は、期待を裏切らないようにと意識して演奏する。
- このずれが問題なのだろう。
- 演奏者は、きちんと弾けるかという不安を捨てることが必要である。
- 基本は、聴衆を意識しないことができればいいのだが、それは困難。むしろ、意識してもよいが、期待以上の演奏を提供するというより前向きな意思をもつ、あるいは、自分を責めに来た敵ではなく、応援に来た味方と考えること。
- これは、コンペティションにおいても、同様に考えることができると思われる。

その対応方法

- 聴衆も仲間と思うための手段として、これまで逃げていた、聴衆とのやり取りが効果的かもしれない。
- 自己紹介を含めた、アイスブレークが有効ではないだろうか。
- そのアイスブレークを通し、自分の中で聴衆との敵対意識を減らし、かつ、そのアイスブレーク中の会話を通して、さらに身内意識を構築させること。

- どうせ、演奏する羽目になったのであれば、このアイスブレークというのは、有効ではないだろうか。
- ただ、演奏会の一部として、1曲のみ演奏、司会者ありというシュチエーションでは、この方法は取れないが、同様なことはできるのではないかと思われる。

- 例えば、幅1.5mの渡し板の上を自転車で走り抜けることを想像すると、両側も同じ高さの地面であればまったく恐れもなく普通に渡れるが、両側が数m下にあった場合は、一気に渡れなくなる。
- これは、自己防衛の危機感が強く前面に出るのであるが、これを全く感じない人がいる。感じないような訓練をするのであろうか。あるいは、性格なのであろうか。どのような訓練をするのだろうか。

- この場合と比べると、まったく身の危険がない演奏という場が、なぜ、危険な場として認識してしまうのか。
- 「怒られる」「馬鹿にされる」「批判される」という行為を恐怖と感じるのか。そうかもしれないが、なぜ、恐怖と感じるのか。
- 感じない人は、その恐怖を受ける前に「自信」があることで、身の危険はないと判断する。
- ということは、恐怖は人間誰でも感じており、「自信」のありなしが、大きく関係するということか。学生時代に、ほとんど上がらなかったのは自信があったからか。小学生時代に上がったのは、自信がなかったからか。
- 成長するということは、「個別個別の自信」に支えられる生き方から、不要な「怖さ」を理解した生き方をするということである。故に、「個別個別の自信」などという不要なものを持たずに、「生き方の自信」を持つことであろう。
- 「生き方の自信」を未だに持ち得ていないということかもしれない。しかし、一方で、そのような自信を持つ必要があるのか。いや、これは、持ったほうがいいだろう。持てるはずである。今の人生を肯定しているのであれば。
- 結論　「今の行き方を肯定しているのであれば、生き方の自信を持つ。人からとやかく言われることに怯えないということだ」