

## 第1章

# 日々の生活を構成しているもの

ほんとうに生きようと思うなら、すぐに努力し始める方がいい。

もしそう思わないのなら、それはそれでもよいのだが、死に向かい始める方がいい。

W・H・オーデン

本書が述べていることについて、オーデンの詩文は圧縮するというよりも正確に再現してくれている。選択は単純である。つまり、今この瞬間から避けたい人生の終わりまで、われわれは生きていくか死んでいくかを選ぶことができる。生物学的な生命は、できるだけ長い間肉体の必要性を処理するという自動的なプロセスにすぎない。しかし詩人が先の言葉で意味した生きることとは、決して自動的に起こるものではない。実際は、すべてがそれに逆らって陰謀をめぐらせている。つまり、もし自分の人生の指揮という役割を担わないなら、人生は自分の外側からコントロールされて、何かほかの作用の目的に奉仕させられてしまうだろう。生物学的にプログラムされた本能は、われわれが伝える遺伝物質を複製することに人生を使うだろう。文化が、その価値やしきたりを増殖させるためにわれわれにその人生を使わせようとするのも確かである。そして他者は、自分たちのやるべきことをさらに進めるために、われわれのエネルギーをできるだけ多く利用しようとするだろう。このうちのどれがどのように影響するかは関係なく、このすべてがわれわれに影響を及ぼすだろう。生きることを手助けしてもらうことは誰にも期待できない。自分自身で生きる方法を見

出さなければならぬ。

そうすると、この意味で「生きる」とはどういうことなのだろうか。はつきりしているのは、それは単に生物学的に命を永らえることを意味しているのではない。それは時間や潜在能力を浪費せず、その人の独自性を表現し、しかも宇宙の複雑さに深く関わり、充実して生きることを意味するはずである。本書では、このような生き方を、現代の心理学と私自身の研究で見出したことに基づくやり方で、同時にどんな形で記録されたものであれ過去の知恵にもよりながら、可能なかぎり探っていきたい。

もう一度新しいやり方で「よい人生とは何か」という問題を考え直そう。予言とミステリーに任せる代わりに、日常ありふれたことや、ふだんの日を通して一般的に遭遇する日々の出来事に焦点をあわせ、できるだけ筋の通った根拠に密着するよう努めたい。

よい人生を送るということで私が意味したいことは、具体的な事例を挙げるのが一番わかりやすいかもしれない。何年も前、私と学生たちは鉄道車両を組み立てる工場を見学したことがある。中心となる仕事場は巨大で、絶え間ない騒音で話を聞くことがほとんどできない汚い格納庫だった。そこで働く溶接工のほとんどは自分の仕事を嫌っていて、終業時間を待ち望んで時計ばかりを気にしていた。彼らは工場の外へ出るや否や、近所の酒場に駆け込むか、もつとにぎやかなことを求め、州境を越えてドライブに出かけた。

だが、彼らのうちの一人だけは別だった。その例外はジョーというほとんど教育を受けていない六〇代前半の男性だったが、彼はクレインからコンピュータのモニターまで工場の設備のすべての部品を理解して修理できるように独学した人である。彼は動かなくなった機械のどこが悪いのかを見つけ出し、再び正常に戻すことに挑戦するのが好きだった。家では彼と妻は自宅に隣接する二区画の空き地に大きなロックガーデンを築いて、さらにその中に、夜でも虹が作れる霧の噴水装置を設けた。同じ施設に働く一〇〇人余りの溶接工たちは、たとえジョーを完全に理解できなくとも、みんなが彼を尊敬していた。何か問題が起こった時には必ず彼の助けを求めた。多くの人々が、ジョーがいなければ工場はすぐに閉鎖することになるだろうと断言した。

何年もの間、私は主要企業の多くのCEOや大物政治家たち、数十人のノーベル賞受賞者——卓越した人生を送り、多くの点で傑出した人々——と会ってきた。しかし、どの人生もジョーの人生よりよくはなかった。彼の人生のような、穏やかで人の役に立ち、そして生きる価値のある人生は、何によってもたらされるのだろうか。これは本書が目指すきわめて重要な問題である。私のアプローチは三つの重要な仮定を基盤にしている。一つ目は預言者、詩人、哲学者たちが丹念に集めた過去における重要な真実、われわれが生き残り続けるために不可欠な真実である。しかし、これらはそれぞれの時代の概念の用語で表現されてきたので、その意味するところは各世代で使いやすいように再発見し、再解釈しなければならない。ユダヤ教、キリスト教、イスラム教、仏教の神聖な

経典やヴェーダ（ヒンドゥー教の聖典）は、祖先が最も重要とした知識の最高の宝庫である。そして、それらを見捨てることは子どもじみたうぬぼれである。しかし、過去に書き残されたものならんでも永遠に続く絶対的な真実だと信じることは、同様に甘い考えである。

本書の二つ目の基盤は、現在、科学が人間にとって最も必要不可欠な情報を提供しているということである。科学的な真実もまた、その時代の世界観に基づいて表現される。そのために将来変化したり放棄されたりするかもしれない。おそらく現代科学にも、古代神話にあったのと同じくらいの迷信や誤解が埋め込まれている。しかしその違いを指摘するには時代が近すぎる。ことによるといつかはESP（超感覚的知覚）とスピリチュアルなエネルギーは、理論や実験なしに、われわれを直接真実に導くかもしれない。しかし手抜きは危険である。われわれの知識が実際そうであるよりはるかに先に進んでいると思ひ違ひしてはならない。よかれあしかれ、現時点で科学はいまだに最も信頼できる現実の鏡である。そして科学を見捨てるには、危険を覚悟しなければならない。

三つ目の基盤は、ほんとうに「生きる」ためには何が必要なかを理解したいと望むなら、過去の声に耳を傾け、そのメッセージを科学がゆつくりと蓄積しつつある知識と統合するべきだということである。イデオロギーに関する表現——たとえばルソーの自然回帰の計画、そしてそれはフロイト派の信条の先駆けだった——は、人間の本性とは何かという考えがなければ、まさに空虚なポーズにすぎない。過去に希望はない。現在に解決策は見つからない。ましてや架空の未来へ飛び

出した方が気楽だということもないだろう。人生とは何かを見つけ出す唯一の道は、現在理解されているかぎりで過去の現実の意味と未来の可能性を見出すための、辛抱強く、ゆっくりとした試みである。

したがって、本書における「人生」とは、朝から晩まで、一週間に七日、もし幸運なら約七〇年間、もつと運がよければそれ以上の年月、その間に体験するすべてを意味するだろう。神話や宗教で親しんでいるもつとずっと高尚な人生の見方と比較した時、これは狭い見方のように思えるかもしれない。しかしパスカルの賭け「パスカルの「パンセ」メモ二三三による。人は神の存在を理論で実証することはできないが、神が存在することに賭けても失うものは何もない」とは逆になるが、不確かなように思われる時、最善の策は、この七〇年かそれ以上の年月が宇宙を知る唯一のチャンスであり、それを精いっぱい使うべきだと決めてかかることである。もしそうしなければ、すべてを失うかもしれないのだから。それに対して、もしわれわれが間違っていて、人生は死後の世界にあるとしても、何も失いはしないのである。

この人生が結果的に達するものは、肉体内の化学的プロセスや、器官の間の生物学的な相互作用や、脳のシナプスの間を飛び交う微電流や、あるいは文化が精神に負わせる情報の組織体によって、ある程度規定される。しかし実際の人生（生活）の質（以下、「人生の質」「生活の質」は互換的に用いる）——何をなし、どう感じるか——は、思考や感情によって、つまり、われわれが化学的、生物学的、

社会的プロセスに与える解釈によって決定されるだろう。頭をよぎる意識の流れを研究することは現象学的な哲学の領域である。過去三〇年間の私の研究は、社会科学——主に心理学と社会学——のツールをできるようにする体系的な現象学を展開させることにあった。人生とはどのようなものか、そしてもっと実践的な問題、どうすれば人々は最高の人生を築くことができるだろうか、ということに答えるために。

このような疑問に答える最初のステップとして、われわれが体験できることを形づくっている力を十分理解する必要がある。好むと好まざるとにかかわらず、われわれはそれぞれ、何ができ、何を感じるができるかの限界によって抑制されている。これらの限界を無視することは、否定につながり、結局は失敗へつながる。すばらしいことを成し遂げるには、まず日々の現実を、そのすべての要求事項と潜在的な欲求不満とともに理解しなければならぬ。多くの古代神話の中で、幸福、愛あるいは永遠の人生を見つけようとした人間は、まず地獄のような場所を旅しなければならなかった。天国の壮麗さを眺めることが許される前に、鯉く天国の門をくぐることからわれわれを遠ざけているものはなんなのかを理解するために、ダンテは地獄の恐怖の中をさまよわなければならなかった。われわれが始めようとしている、より世俗的な探求にも、同じことが当てはまる。

アフリカの平地に住むヒトは一生のおよそ三分の一を寝て過ごし、起きていた時は、移動したり、

食べ物を見つたり食べたり、自由なレジヤの時間に割り当てているが、そのレジヤは基本的に、互いの交流や、毛からシラミをとるグルーミングである。それはあまり魅力的な一生とはいえないが、人類がサルと共通の祖先から進化して以来何百万年もの間、あまり変わってはいない。生活に必要なもののために、われわれは依然としてアフリカのヒトとそれほど変わらない方法で過ごさなければならぬ。二、三時間の増減はあるが、ほとんどの人は一日の三分の一は眠っている。そしてヒトたちがするのは多少なりとも同じ形で、働き、移動し、休息するために残りの時間を使っている。そして歴史家エマニュエル・ルロワラデュリが明らかにしたように、一三世紀のフランスの村落——その時代に世界で最も進んでいたところの一つ——では、ごくふつうの余暇の気晴らしは互いの髪からシラミをとりあうことだった。今では、もちろん、われわれにはテレビがある。休息、生産、消費、人との交流といった一連の行為は、見たり、聞いたりといった感覚と同じくらい人生を体験する方法の一部となっている。神経システムはどんな瞬間でも、わずかな量の情報しか処理できないように組み立てられているので、体験することのほとんどは連続的に次から次へと体験される。金持ちで権力のある男によく言われることだが、「われわれみんなと同様、彼も一度に一本の足をスポンに通さなければならぬ」。一度に飲み込めるのは一口分だけで、一度に聞けるのは一つの曲だけ、一度に読めるのは一つの新聞だけ、一度にできる会話は一つだけである。このように注意力には限界があり、それはこの世を体験するための心理的エネルギーの総量を決定



し、生きていくための柔軟性のない台本を提供している。時代を超えさまざまな文化を見渡してみても、人々が何をどれくらいの間にするかは、驚くほどよく似ている。

すべての生き物はいくつかの主要な点で類似しているということは先ほど述べたので、明らかに異なる点の識別に取りかかろう。マンハッタンの株式仲買人、中国の農民そしてカラハリのブッシュマンも、最初はどんな共通点もないと思われるやり方で、基本的な人間の台本を最後まで演じる。一六世紀から一八世紀ヨーロッパについて書かれたものの中で、歴史家ナタリー・ゼモン・デイヴィスとアーレット・ファージがこう述べている。「日常生活は永続的な性差と社会的階層の枠組みの中で展開された」。これは知るかぎりのすべての社会グループの真実である。つまり、個人がどう生きるかは大部分、性別、年齢そして社会的地位によって決まるのである。

誕生という出来事は、その人の人生がどんな種類の体験で構成されるかを大きく決定するスロットのコイン差し入れ口のような位置へ、人を押し込んでしまう。二〇〇年も前、イギリスの工業地帯の貧しい家庭に生まれた六歳か七歳の少年は、朝五時頃には目を覚まして、工場に駆け込み、ガチャガチャと音を立てる紡織機械に日暮れまで仕えるため、一週間のうち六日も過ごしていただろう。極度の疲労のせいで一〇代にならないうちに死ぬこともよくあった。ほぼ同時代のフランスの絹生産地では、一二歳の少女は一日中桶のそばに座り、糸に付着した粘着性の物質を溶かすため、かいこ繭を火傷するほどの熱湯に浸していた。彼女は明け方から夕暮れまで濡れた服で座り込んで

いたので、呼吸器疾患で死にそうになつていただろうし、指先はついには熱湯のせいですべての感覚を失つただろう。一方で貴族の子どもたちは、メヌエットを踊ることや外国語の会話を学んでいたのである。

同様のライフチャンスの差異は依然として、われわれにもある。ロサンゼルスやデトロイト、カイロやメキシコシティなどの都市のスラム街に生まれた子どもは、一生の間にどんな体験をするかと期待できるだろうか。豊かなアメリカの郊外、裕福なスウェーデンやスイスの家庭に生まれた子どもの期待できるものとはどう異なつていくのだろうか。極貧のコミュニティに生まれ、もしかしたら先天的な身体障害さえもつ人がいることにも、一方、容姿に恵まれ、健康で、加えて巨額の預金をもって人生をスタートする人たちがいることにも、不運なことに、そこにはどんな正義も根拠も理由もないのである。

そのように、人生の主要ないくつかの条件は定められており、また、どんな人も休息や食事をとったり、交流したり、少なくともいくらかの仕事をすることを避けることはできない。つまり、体験の内容の大部分を決定づけるいくつかの社会的カテゴリーに、人間の属性は配分されるのである。そしてそのすべてをより面白くすることは、もちろん、個人の問題である。

冬に窓から外を眺めると、何百万もの同じような雪片が舞い散るのを見るかもしれない。しかし拡大鏡をもつて、その雪片を一つずつ見てみれば、すぐにそれらが同じではないと気づくだろう。

実際、正確にまったく同じ形の雪のかけらはない。同様のことが人間にもいえる。われわれはスーザンがまさに人間であるという事実によって、彼女が体験するはずの多くのことに言及できる。彼女がアメリカ人の少女であり、ある特定のコミュニティに暮らしていて、どんな仕事をしている両親がいるかを知っていれば、もっと多くのことがいえる。しかし、すべてのことが語られ明らかにされても、外面的な条件のすべてを知っていても、スーザンの人生がどのようなかを予測することは不可能なことである。ランダムな機会がすべての予測を無効にしてしまうかもしれない、もっと重要なことには、スーザンは、好機を無駄遣いするか、あるいは逆に出生のなんらかの不利を克服するかを決める自分なりの精神をもっているからである。

本書のような本を書くことができるのは、人間の意識にこういった柔軟性があるからである。もしすべてのことが、人間に共通している条件によって、社会的または文化的なカテゴリーによって、あるいは機会によって決定されているとしたら、人生をすばらしいものにしようとする方法について思案を重ねることは意味がないかもしれない。しかし幸いにも、現実を違ったものにする個人的な独創力と選択のためには十分な余地がある。そして、これを信じる人たちは運命の支配から解放たれる一番よい機会をもっているのである。

生きることとは行動、感覚、思考を通じて体験することを意味する。体験は時間の中に場を占める。

そのため、時間こそわれわれがもっている究極の希少な資源なのである。何年もかけて、体験の内容は人生の質を決定づけるだろう。それゆえ誰もができる最も重要な決定の一つは、自分の時間をどのように割り当て、投資するかということである。もちろん、時間をどう投資するかはわれわれだけで決められるものではない。先に見てきたように、人類の一員として、あるいはある文化と社会に属しているために、われわれは何をなすべきかを厳格な強制によって命令されるのである。しかし、個人的な選択の余地はあり、余った時間をコントロールすることは、ある程度われわれの掌中にある。歴史家E・P・トンプソンが記したように、労働者たちが鉱山や工場で週八〇時間以上も奴隷のようにあくせく働いていた産業革命の最も過酷な数十年の間にさえ、わずかで貴重な自由時間を、バブへ向かう大多数に従うのではなく、文学の研究や政治活動に費やす人々もいたのである。

時間について話す時に使う用語——割り当てる、投資する、分配する、浪費する——は経済用語から借りてきたものである。その結果、時間に対するわれわれの態度が、資本主義に特徴的なものによって色づけされていると主張する人もいる。「時は金なり」という格言が資本主義の偉大な擁護者、ベンジャミン・フランクリンのお気に入りだったことは事実である。しかしこの二つの語は確かにもっと古くから同一視されてきた。そしてそれは西洋の文化にだけというよりは、人間共通の体験に根ざしている。実際に、時間の価値をはかれるのは、ほかのどんな方法よりも金銭である

## 第1章 日々の生活を構成しているもの

表1 時間はどこへいくのか？

近年のアメリカの研究で典型的な成人とティーンエイジャーが報告した昼間の活動に基づいている。年齢、性別、社会的地位、個人的好みによってパーセンテージは異なるので、最小値と最大値の幅を示している。1パーセントは、1週間のうちの約1時間に相当する。

<b>生産的活動</b>		<b>小計24~60%</b>
仕事、勉強	20~45%	
職場でのおしゃべり、飲食、空想	4~15%	
<b>生活維持活動</b>		<b>小計20~42%</b>
家事（料理、洗濯、買い物）	8~22%	
食事	3~5%	
身づくろい（入浴、着替え）	3~6%	
車の運転、移動	6~9%	
<b>レジャー活動</b>		<b>小計20~43%</b>
メディア（テレビ、読書）	9~13%	
趣味、スポーツ、映画、レストラン	4~13%	
会話、社交	4~12%	
何もしていない、休息	3~5%	

（出典：Csikszentmihalyi and Graef 1980; Kubey and Csikszentmihalyi 1990; Larson and Richards 1994）

といわれてきた。金銭は、何かをしたり作ったりすることに費やされた時間をはかるものとして、単純に最も一般的に用いられている。そしてわれわれは金銭を重んじる。なぜなら、なんでもしたいことができる自由時間をもつことを可能にして、人生の束縛から自由にしてくれるからである。

それでは、人々は時間を使って何をするのだろうか。表1は、一日のうち、目を覚ましていて意識のある一六時間ほどをどう過ごしているかについての一般的な概念を表している。数値は必然的に概算となる。なぜならその人が若いか年をとって

るか、男性か女性か、裕福か貧乏かによってかなり異なったパターンが現れるかもしれないからである。しかし、概して表中の数値は社会の平均的な一日がどのようなものを表すことができる。それはさまざまな点で、ほかの先進国の時間配分についてのものとよく似ている。

平均的な一日の間にわれわれがしていることは、大きく三つの種類の活動に分けることができる。最初の最も大きなものは、生存と快適さのためのエネルギーを生み出すためにしなければならぬことである。今日では、これはほとんど「金を稼ぐ」と同義語である。なぜなら金銭はほとんどのものの交換の手段となっているからである。しかし、まだ在学中の若者にとっては、学習がこれらの生産的活動に含まれると思われる。というのは、彼らにとって教育は、大人にとっての仕事と同義語だからであり、そして教育は仕事への導入だからである。

仕事の種類、またその人がフルタイムで働いているかパートタイムで働いているかによって、心的エネルギーの四分の一から半分以上がこのような生産的活動に費やされる。大部分のフルタイムのワーカーは週に約四〇時間仕事についている。それは一週間のうち起きている一二時間の三五パーセントに相当するが、数値は必ずしも正確に現実を反映してはいない。なぜなら仕事に費やされる週四〇時間のうち、ワーカーたちは実際には三〇時間しか働かず、残りは話をしたり、空想したり、リストをつくるなど、仕事と無関係なほかのひまつぶしに費やしているからである。

これは時間として多いのだろうか、少ないのだろうか。それは比較するものによる。ある人類学

者たちによると、たとえばブラジルのジャングルやアフリカの砂漠の先住民のように、ほとんど技術的に発展していない社会では、成人男性が生計を立てることに一日四時間以上費やすことは珍しく、残りの時間は休息したりおしゃべりしたり、歌ったり踊ったりして過ごしている。一方、西洋では工業化が進んだ一〇〇年余りの間、労働組合が労働時間を規制できるまで、ワーカーたちにとって工場で一日二時間かそれ以上も過ごすことは珍しくはなかった。だから現在の基準である一日八時間労働は、この両極端のほぼ中間にあるといえる。

生産的活動は新しいエネルギーを生み出す。しかし、身体と所有物を維持しようとすれば大変な量の仕事をする必要がある。だから一日の約四分の一はさまざまな生活維持活動に携わっている。食事、休息、身づくろいによって身体を健康に保ち、洗濯、料理、買い物、そしてあらゆる種類の家事をこなすことで所有物を維持している。伝統的に、男性が生産的な役割を果たしてきた間、女性は生活維持のための仕事という重荷を負わされてきた。この差異は現代のアメリカでもなお強く残っている。男性も女性も食事には同じ時間（約五パーセント）をかけているが、ほかのすべての生活維持活動には、女性は男性の約二倍の時間を費やしている。

性別による家事の役割分担は、もちろんほかの至る所で現実にはさらに厳しいものである。旧ソビエト連邦では男女平等はイデオロギー上の建前で、既婚の女性の医師や技術者は、自分の有給の仕事に加えて、依然としてすべての家事をこなさなければならなかった。世界のほとんどで、家庭

で料理したり皿洗いをしたりする男性は、周囲からの尊敬と同様に自尊心も失うのである。

この労働の分担は人類始まって以来古くから見られる。しかし過去には、家事という生活維持活動はしばしば女性に非常に激しい労働を強いてきた。ある歴史家は四世紀前のヨーロッパでの状況をこう述べている。

女性たちはその地域の険しい山の台地へ水を運んだ……そこは水がほとんどなかったのだ。……彼女たちは草を刈り、乾かし、ケルプや薪や、兎の餌にするための道端の雑草を集めた。乳牛や山羊の乳を搾り、野菜を栽培し、栗の実やハーブを集めた。イギリスや一部のアイランドとドイツの農民たちにとって、最も一般的な暖房の燃料は動物の糞で、それらは女性たちの手で集められ、乾ききったものは家庭の暖炉のそばに積み重ねられた。……

給排水設備や電化製品は確かに、家事をこなすのに必要な肉体的労力の量を変えてきた。まさに、テクノロジが生産的な仕事の肉体的な負担を軽くしてきた通りに。しかし、アジアやアフリカそして南アメリカのほとんどの女性は——言い換えれば、世界のほとんどの女性は——家族の身体と心の基盤が崩壊してしまわないように、いまだに人生の大部分を捧げなければならない。

生産的活動と生活維持活動に必要な時間の残りは自由時間か、レジャーの時間であり、それは総時



間の約四分の一を占める。過去の多くの思索家たちによれば、男性も女性も自分たちの潜在能力に気づくことができるのは、することが何もない時だけである。ギリシャの哲学者たちによると、時間を自己啓発——学習、芸術、政治活動といったもの——に投じることにより、ほんとうの人間らしくなるのはレジヤールの時間である。事実、ギリシャ語でレジヤールを指す言葉 *σχολια* は「school（学校）」の語源であり、そのような考え方だったので、レジヤールの最もよい使い方は勉強することだった。

残念なことに、この理想はめったに実現されない。今日の社会では、自由時間は三種類の主な活動で占められている。ギリシャの哲学者たち、すなわちレジヤールを楽しむ人たちが考えていたことに、まったく誰も近づいていない。一つ目はメディアの消費——たいがいはテレビを見、ほんの少し新聞や雑誌を読むことである。二つ目は会話である。三つ目は自由時間のより活動的な使い方、それゆえ昔の理想に最も近い。つまり趣味や作曲、スポーツや体操、レストランや映画に行くことなどを含んでいる。これらの三つの種類の主なレジヤールには、週に少なくとも四時間、多くて一二時間費やされている。

テレビを見ることには、平均してすべてのレジヤール活動の中で、最も大きな心理的エネルギーが費やされているのだが、それはまたおそらくこれまでの人類の体験の中で最も新しい種類の活動の形だろう。数百万年の進化の間、注意を惹きつけ、保つという点で、これほど受身的で、楽で、病

みつぎになるものは男性にも女性にもなかった——星空を見つめたり、昼寝をしたり、バリ島住民の風習のようにトランス状態に陥ることを考慮に入れられないかぎり。そのメディアの擁護者たちは、あらゆる種類の興味ある情報がテレビによって提供されると主張する。これはほんとうである。しかし視聴者を成長させるというより興奮をもよおすような番組を作る方が簡単であり、ほとんどの人が注目するのは自己啓発の助けにはなりそうにない。

これら三つの主な活動——生産、生活維持、レジャー——は、われわれの心理的エネルギーを奪う。それらは毎日、生まれてから人生の終わりまで、精神を通過する情報をもたらす。従って、本質的には、われわれの人生がどんなものであるかは、仕事に関連した体験、すでに所持しているものを崩壊から守る体験、そして自由な時間に活動するすべての体験の中にあるといえる。人生がどんなものであるかは、人生が繰り広げるこれらの規定条件の中にある。そして何をなすのかをどう選び、人生にどう取り組むかということが、日々の総計が混沌としてとらえどころのないものになるか、芸術作品のようなものになるかを決定するだろう。

日々の生活は何をするかによってだけでなく、誰と一緒にいるかによっても決まる。われわれの行動や感情は、今そこにいるかどうかにかかわらず、いつも他者に影響される。アリストテレス以来これまで、人間は社会的動物であることは知られてきた。そして肉体的にも精神的にも複数の他

者に依存してきた。それぞれの文化は、人が他者に、また一人でいる時には内面化された他者に、どれくらい影響されるかという点で異なる。たとえば、伝統的なヒンドゥー教徒は、われわれが考えるのと同じようには、自分たちを別々の個人とするような考えはなく、むしろ大きく広がる社会的な網目の中の一つの結び目と考えていた。人のアイデンティティはその人の個性的な考えや行動によってというよりは、むしろ子どもやきょうだい、いとこ、両親によって決められた。われわれの時代でも、コーカソイドの子どもたちと比べると、東アジア系の子どもたちは、一人でいる時でさえ、多くの点で親の期待や意見を気にかけている。精神分析の用語でいえば、彼らの方が強い超自我をもっているのである。文化がどれほど個人主義的になろうとも、依然として他者が人生の質の大部分を決定づけているのである。

ほとんどの人は三つの社会的場面で大体同じだけの時間を過ごす。一つ目は見知らぬ人々、同僚、もしくは若い人にとっては学生仲間から成り立つ。この「公的な」場とは、ある人の行動がほかの人々の評価を受けるところ、富を競うところ、他人と協同した結びつきをもつと思われるところである。この活動の公的な面は、潜在能力を発展させるのに最も重要で、最も危険度が高いが、最も成長できる場なのではないかと議論されてきた。

二つ目の場面は家族から成り立っている。子どもにとっては両親ときょうだい、大人にとってはパートナーや配偶者そして子どもたちである。近年、社会的単位として認められる「家族」の概念

そのものが激しく批判されてきた。また、どんな種類の整理方法によっても、家族の定義は時間と空間によって決められるのではないということは事実である。しかし一方で、いつでもどこでも、人はある一群の人々に血縁関係という特殊な絆を認め、その人たちと一緒にいる方が安心と感じ、また、他人に対するより大きな責任を感じているのも事実である。近頃見かけるようになったステップファミリー（離婚・再婚でできた血縁のない家族）は、理想的な核家族と比べるとどんなに奇妙であろうとも、近親が依然としてユニークな体験を提供している。

そして、他者の不在によって定義される場面がある——孤独である。テクノロジーが発達した社会では、われわれは一日の（起きている時間の）約三分の一を一人で過ごしている。それは、一人でいることが非常に危険と思われている最も部族的な社会に比べると、はるかに大きな割合の時間である。われわれにとつてさえ一人でいることは望ましくないことであり、大部分の人々ではできるかぎりそれを避けようとする。孤独を楽しむようになることは可能だが、めったに手に入れない好みである。しかし好むと好まざるとにかかわらず、日常生活の多くの社会的義務はわれわれに一人になることを要求する。たとえば子どもは一人で学習や練習をしなければならないし、主婦は一人で家の管理をしなければならぬ。そして多くの仕事は少なくとも一部は孤独である。だからたとえ楽しまいまでも、孤独に耐えられるようになることは大切である。さもないならば人生の質は苦しみに縛りつけられてしまう。