

次章でも、人々がどのように時間を使っているかについて述べる。どれくらいの時間を一人で、またほかの人と過ごしているか。そして自分たちがしていることについてどう感じているのか。このような主張が依拠している証拠はなんだろうか。

人々が時間をどのように使っているかについて発見するための最も広く普及している方法は、調査や時間記録をつけることである。これらの方法は、通常一日や一週間の終わりに日記へ記入するよう依頼する。簡単にまとめられるが、記憶に基づくためあまり正確ではない。もう一つの方法は経験抽出法、つまりESMである。これは私が一九七〇年代前半にシカゴ大学で開発したものである。ESMでは、被験者に小冊子を携帯してもらい、ポケットベルかプログラムでできる時計で合図して、二ページ分に記入してもらう。シグナルはその日の早朝から午後一時かもっと遅くまで、二時間以内の間隔で無作為に発するようにプログラムされている。シグナルが発せられると、どこにいるか、何をしているか、何を考えているか、誰と一緒にいるか、そしてその瞬間の意識の状態を、さまざまな数値で示される尺度で書き記す。どれくらい幸せか、どれくらい集中しているか、どれくらい強くモチベーションを感じているか、そして自尊心はどれくらい高いか、などである。

一週間の終わりには、それぞれの被験者はESMの小冊子を五六ページまで埋めてしまっている。それはその人の日々の行動や体験をあらゆるさまにした仮想の映画フィルムを提供する。その人の行

勳を一週間にわたって毎日、朝から晩まで追跡できるし、何をして誰といるかに関して、その人の気分の変れを追うこともできる。

われわれのシカゴの研究所では、長年にわたりおよそ二、三〇〇人の回答者から合計七万ページ以上を収集した。また世界各地の大学の研究者が、この三倍以上を集めてくれた。回答の多さは重要である。なぜなら彼らの日常生活の様子と質を、詳細かつかなりの精度で調べることができるからである。そのおかげで、たとえば食事を何回とるか、その時どう感じているかなどがわかる。さらにティーンエイジャーであろうと、成人や老人であろうと、食事については同じように感じているのかどうか、そして一人で食べる時と人と一緒に食事をとる時とで、食事が同じような体験であるかどうかもわかる。また、アメリカ人、ヨーロッパ人、アジア人、そしてこの方法が使えるほかの文化圏の人々との間の比較ができる。次章では、ESMの結果と置き換え可能な調査や質問調査票によって手に入れた結果を使用していく。巻末の注ではデータの入手先を示している。

## 第2章

### 体験の内容

ここまで、仕事と生活維持活動とレジャーに心理的エネルギーの大部分が費やされることを見てきた。しかし、仕事が好きな人もいるかもしれないし、そうでない人もいるかもしれない。自由時間を楽しむ人もいるかもしれないし、することが何もないと退屈に思う人もいるかもしれない。そういうわけで、われわれが明けても暮れてもすることが、どんな種類の人生を送るかということに大きく関係していると同時に、自分たちのすることをどう体験するかということが、さらに重要である。

感情は、いくつかの点では意識の最も本質的な要素である。というのは、感情は、自分が愛や恥、感謝、幸福をほんとうに体験しているかどうかを判断する役割をもつ唯一のものだからである。さらに、感情はまた精神の最も客観的な構成要素でもある。というのは、恋をしている時や恥じている時、怖がっている時、幸福な時に体験する「意識下の感情」は、たいてい外の世界で観察するものや、科学や論理から学ぶどんなものよりも現実的だからである。われわれは、ほかの人を見る時は、行動心理学者であるかのように、言うことを割り引いて聞き、行動だけを信じる。しかし一方、自分たちを見る時には、現象学者のように、外界の出来事やあからさまな動作よりも内なる感情を重視する。このようにして、しばしば矛盾した立場にいることに気づく。

心理学者は、さまざまな文化の中で生活する人々の間で、顔の表現によって確かに判別できる九つの基本的な感情を確認してきた。要するに、すべての人が見たり述べたりできるので、すべての

人が共通した一連の感情状態を共有しているように思われる。しかし可能なかぎり単純化すると、すべての感情は基本的に二種類に分けられるということがいえる。すべての感情は、ポジティブで魅力的か、ネガティブで胸の悪くなるものかのどちらかである。感情にはこの単純な特徴があるので、われわれがよいものを選ぶのに役立つのである。赤ん坊は人の顔に惹きつけられ、母親を見ると幸せになると、幸せになると、世話をしてくれる人との絆が築かれるからである。食べ物やセックスの相手を見つけられないと種が生き残ることができないので、食事をしている時や異性と一緒にいる時、喜びを感じるのである。われわれは過去の進化の過程で、生存に深刻な危険をもたらしたすべてのもの——蛇や虫を見た時や、腐った臭い、暗闇——に、本能的な嫌悪を感じる。

遺伝的に縛られた単純な感情に加えて、人間は下品な感情だけでなく、多くのより微妙で優しい感情を発達させてきた。自省的な意識の進化は、人間という種にほかのどんな動物もできないやうな方で感情を「もてあそぶ」こと、感情を偽ったり操ったりすることを許した。われわれの祖先の歌や踊り、仮面は、恐怖や畏敬の念、喜びや陶酔を呼び起こした。現代では、ホラー映画やドラッグ、音楽が同じ役割を果たしている。しかし最初は、感情は外界についての信号として働いていた。今では感情はしばしば現実のものごとから切り離され、感情自体を目的として楽しまれている。

幸福はポジティブな感情の原型である。アリストテレス以来数多くの哲学者が述べてきたように、われわれのすることすべては、究極的には幸福を体験することを目指している。われわれはほんと

うは、富や健康、有名になることなどを求めてはいない。これらのものを求めるのは、それによって幸福になれると期待しているからである。しかし、幸福を探し求めるのは、それによって何かを得られるからではなく、幸福自体を目的としているのである。幸福が人生のほんとうに重要なものだとしても、われわれは幸福について何を知っているだろうか。

二〇世紀半ばまで、心理学者は幸福を研究したがらなかった。なぜなら、社会科学でその頃勢いをふるっていた行動主義者のパラダイムでは、感情は主観的なので、科学研究にふさわしい主題としては説得力を欠くと見なされていたのである。しかし、学界の「ダストボウルの経験主義」(主観を無視し、客観的・具体的で測定可能な現実だけを認める態度)がこの二、三〇年で一掃されたので、主観的な体験の重要性が再び認識され、幸福の研究は勢いも新たに進められてきたのである。

研究されてきたことは、ありふれているが、驚くべきことでもある。たとえば、問題や悲劇があるにもかかわらず、世界中の人が、自分は不幸というよりは幸福であると答えるのは、驚くべきことである。アメリカでは概して、典型的なサンプルの三分の一の回答者が、自分たちは「大変幸福である」と答え、たった一〇分の一の人だけが「そんなに幸福ではない」と答える。半分以上の大多数の人が「かなり幸福」という水準になる。似たような結果は、ほかの十数か国からも報告されている。どうしてこのようになりうるのだろうか。哲学者が何世代も通して、人生はなんと短く苦痛に満ちているのだろうかと考え、世界は涙の谷間で、われわれは幸福になるために作られたので

はないと、ずっと言ってきたというのに。この食い違いの理由は、預言者や哲学者は完全主義者である傾向があり、人生の不完全さが彼らの気に障ったということである。ところが残りの人類は、不完全さも何もかも含めて、生きていることに満足している。

もちろん、より悲観的な説明もある。すなわち、自分たちはかなり幸福だと人が言う時、彼らは調査している研究者をだましていることもあるが、虚勢を張っていることが多いのである。結局のところ、カール・マルクスはわれわれに、工場労働者は完全に幸福だと感じることができると考えさせるようにした。しかし客観的には、労働者は彼らの労働力を搾取するシステムから疎外されているので、この主観的な幸福は無意味な自己欺瞞である。ジャン・ポール・サルトルはこう言った。ほとんどの人は自分自身にさえ、あらゆる世界の中で一番の世界に生きているのだというふりをし、「偽りの意識」をもって生きている、と。最近では、ミシェル・フーコーとポストモダニストが、人々が言うことは現実の出来事を反映しておらず、話すための話、物語の一つの形式でしかないことを明らかにした。これらの自己認識についての批評は、認識すべき重要な問題を照らし出すと同時に、自分たちの現実解釈は大衆の直接的な体験よりも優先するに決まっていると考える、学者の知的な傲慢という難点もある。マルクスやサルトル、フーコーの意味深い疑問にもかかわらず、私は依然として、人が、自分は「かなり幸福だ」と言う時、その言葉を黙殺する権利も逆の意味に解釈する権利も、誰にもないと考える。

もう一つのよく知られているが驚くべき発見は、物質的豊かさと幸福との関係に関連するものである。予測されるように、物質的により豊かで、政治的により安定した国に住んでいる人々は、自分たちをより幸福であると位置づける（たとえばスイスやノルウェーの人は、ギリシャやポルトガルの人よりも自分たちは幸福だと言う）。しかし、必ずそうだというわけではない（たとえば、より貧しいアイランド人は、より豊かな日本人よりも幸福だと主張する）。しかし、同じ社会の中では、経済と人生に対する幸福感との間には、ほんのわずかな関係性しかない。アメリカの億万長者は、平均的収入のある人よりもほんのわずか幸福であるにすぎない。そして、アメリカの平均収入が一九六〇年代と一九九〇年代とでは、実質的に倍以上になったにもかかわらず、大変幸福だと言う人々の割合は、同じ三〇パーセントのままだった。この調査結果からは、貧困層でなければ、資源が増えても、幸福になる機会にはつきり感じ取れるほど増えないという結論が正しいように思われる。

個人的な属性の多くが、人々が述べる、自分たちはどれくらい幸福かということに関連している。たとえば、強い自尊心をもっていて健康で外向的で、安定した結婚をしていて、宗教的信仰をもっている人は、慢性の病気をもち内向的で、自尊心の低い離婚した無神論者よりも、自分は幸福だと言いついである。このような関係性のまとめりを見る時には、ポストモダニストの批評の懐疑的な態度が意味をもつかもされない。たとえば、体験のほんとうの質に関係なく、健康で信仰をもつ人は不健康で信仰をもたない人よりも、自分の人生についての「幸福な」物語を構成するだろ



う、といった見方である。しかし、人はいつも解釈のフィルターを通して体験の「生の」データに出会うものなので、どのように感じるかについて人が語る物語は、人の感情の必要不可欠な一部である。子どもたちを養うために二つの仕事をするのが幸福だと言う女性は、一つだけの仕事さえるさがり、その理由を考えない女性よりも、おそらく実際、幸福なのだろう。

しかし、幸福だけが考える価値のある感情だというわけではない。事実、もし毎日の生活の質を改善したいと思うならば、幸福はスタート地点としてはよくないのである。まず第一に、幸福の自己報告はほかの感情ほど、人によって異なっていない。ほかの点ではどんなに空っぽな生活であつたとしても、ほとんどの人々は幸福でないと認めることをいやがるだろう。それに加えて、この感情は状況によるものというより、個人的な性格によるものである。言い換えれば、外部の条件とは関係なく、時間とともに自分は幸福であると考えようになる人々もいれば、一方、何が起ころうとも関係なく、ほかと比べて幸福でないと感じるようになる人々もいるのである。ほかの感情は、することや一緒にいる人、たまたまいる場所などの影響をもっと受けやすい。これらの気分は、直接的变化により従いやすいものである。そしてそれらは、人がどれくらい幸福だと感じるかに関係しているのだ、長い目で見れば幸福の平均レベルを引き上げるかもしれない。

たとえば、どれくらい活動的で、力強く、覚醒していると感じるかは、その多くが自分たちのすることに依存している。これらの感情は難しい仕事に関わっている時、より激しくなる。そして、

挑戦したことに失敗した時や、何にも挑戦しようとしないうち、より弱くなる。だからこれらの感情は、われわれがしようと選ぶものに直接的に影響を受ける。活動的で力強さを感じている時、われわれはまた、より幸福だと感じているだろう。だから、行動の選択がじかにわれわれの幸福に影響を与えるのである。同様に、ほとんどの人は、一人でいる時よりもほかの人といる時の方が、自分よりはより元気がよく社会的であると感じている。もう一度言うが、元気がよいことや社会的であることは幸福と関連している。このことは、なぜ外向的な人の方が内向的な人よりも、平均して幸福である傾向にあるか、ということの説明になるだろう。

生活の質は幸福だけによるのではなく、幸福になるために人が何をするかにもよる。もし、その人の存在に意味を与える目標を進展させるのに失敗したら、もし、精神を容量いっぱいまで働かせなかつたら、その時は、よい感情は潜在能力のごく一部を発揮させるにすぎないだろう。ヴォルテールの「カンディッド」のように、「自分自身の庭を耕す」ために、世界から引きこもることによって満足に到達する人は、すばらしい生活にたどりつけるとはいえない。夢もなく、危険もなくでは、生きることのほんのささいなうわべだけしか成し遂げられないのである。

感情は意識の内面の状態に関係する。悲しみや恐れ、不安、退屈といったネガティブな感情は、精神に「心理的エントロピー」を生み出す。心理的エントロピーは、精神の主観的秩序を立て直す

のに注意力が必要となり、そのため、外部の仕事进行处理するのに注意力を効果的に用いることができないう状態である。幸福や力強さ、覚醒感といったポジティブな感情は、「心理的ネグントロビー」の状態である。心理的ネグントロビーの状態では、思いめぐらせたり他人にすまないと感じたりするための注意力が必要なく、心理的エネルギーは、自分が決めたどんな考えや仕事にも自由に流れ込むことができる。

与えられた仕事に注意を注ぐことを選んだ時、心構えをするとか、自分の目標を設定したと言ふ。どれだけ長く、またどれだけ激しく目標に向かってがんばるかは、モチベーションの機能である。それゆえに心構えや目標、モチベーションはまた、心理的ネグントロビーの表れでもある。それらは心理的エネルギーを集中させ、優先順位を定め、そのようにして意識の秩序を創造する。それらなしには、精神の処理過程はランダムになり、感情は急速に退廃していくだろう。

目標はふつう、角の店までアイスクリームを買いに行くというようなささいなことから、国のために命を危険にさらすということまで、階層的に整理される。平均的な一日のコースでは、人は約三分の一の時間、したかったことをしているとやう。三分の一はしなければならなかったから、残り三分の一はほかにすることがなかったから、とやう。これらの割合は年齢や性別、活動によつて変化する。子どもたちは父親よりも、男性は女性よりも選択肢が多いと感じている。家ですることばなんでも、職場ですることよりも自主的にしていると思われている。

していることが自発的なことであれば、人は最も気分よく感じるのに対して、していることが義務的であっても最悪だとは感じないということが、ちょっとした証拠からわかる。それよりむしろ、心理的エントロピーは、自分のしていることはほかに何もすることがないために動機づけられているのだと感じる時に、最も高くなる。このようにして内発的なモチベーション（それをしたいと思う）と外発的なモチベーション（それをしなければならぬ）とは、両方とも、注意を集中するべきどんな目標ももたず、ほかにすることがなくて行動する状況よりも望ましい。多くの人がこのようにモチベーションのないものとして体験する生活の大部分は、改善のための大きな余地がある。

目標は長期にわたるものになりがちであるのに対して、心構えは心理的エネルギーを短期間で集中させる。そして結局は、なろうとしている自己の種類を形づくり、決定するものは、追求する目標だろう。マザー・テレサを修道女にならせたものも、それとはまったく違う歌手にマドンナをならせたものも、両方とも、人生を通して注意を注ぎ続けることのできる目標である。首尾一貫した目標の設定なしには、首尾一貫した自己を発達させることは難しい。目標によって生じた心理的エネルギーを繰り返し注ぐことを通して、人は体験の中に秩序を創造できるのである。この秩序は、予測のつく行動や感情、選択の中にはつきり示され、ゆくゆくは多かれ少なかれ独特な「自己」として認識可能になる。

人がもっている目標はまた、その人の自尊感情を決定する。ウィリアム・ジエームズ（アメリカ

の哲学者、心理学者」が一〇〇年以上前に指摘したように、自尊心は成功への期待の割合によって決まる。目標を高く設定しすぎたり、成功が少なすぎたりすると、自尊心は低くなるかもしれない。そのため、最も多くのことを達成する人が最も高い自尊心をもつだろうというのは、必ずしも正しくない。想像とは反対に、すばらしい成績のアジア系アメリカ人の学生は、学業では彼らよりも成功していないほかのマイノリティーよりも、自尊心が低い傾向がある。なぜなら彼らの目標は、彼らの成功に比べてより高く設定されているからである。フルタイムで働く母親は、まったく働かない母親よりも自尊心が低い。なぜなら、彼女たちはより多くのことをやり遂げているが、それでも、期待するものは達成するものより大きいからである。このことから、一般的に知られていることとは反対に、子どもの自尊心を増大させることは、必ずしもよい考えというわけではないことになる。とくに、それが子どもたちの期待を低めることによって達成される場合には。

心構えや目標に関して、ほかにも間違った考えがある。たとえば、ヒンドゥー教や仏教のさまざまな宗派のような東洋の宗教は、幸福の前提条件として、意図してなすことの排除を命じていると指摘する人がいる。目標のない存在になることで、すべての欲望を放棄することによってのみ、人は不幸を避けられると彼らは主張する。この考えの流れによってヨーロッパとアメリカの多くの若者が影響を受け、完全に自然で成り行きまかせの行動だけが賢明な人生に導くということを信じて、すべての目標を拒絶することを試みた。

私の考えでは、東洋のメッセージのこの理解の仕方はかなり浅薄である。結局のところ、欲望を排除することはそれ自体、途方もなく難しく意欲的な目標である。ほとんどの人は、遺伝的な、また文化的な欲望に完全にプログラムされており、これらの欲望すべてを静めるにはほとんど超人的な意志の作用が必要である。自然な状態であることによって、目標を設定することを避けようと期待する人は、本能と教育によって課された目標に、ふつう、ただ盲目的に従う。彼らはしばしば最後には、善良な仏教僧をぞつとさせるくらい卑しく好色で偏見のある人間になる。

東洋の宗教の真実のメッセージは、すべての目標を排除することではないと私には思える。彼らが伝えていることは、人が無意識に形成する心構えのほとんどは、疑われる運命にあるということである。欠乏に支配される危険な世界で確かに生き残るために、遺伝子は、貪欲であること、権力を欲すること、他人を支配することをプログラムした。同じ理由から、われわれが生まれ落ちた社会的グループは、言語と宗教を共有する人々だけが信頼できると教える。過去の惰性は、目標のほとんどが遺伝子または文化的遺産によって形成されることを命じ、仏教が伝えているのは抑制を学ばなければならぬという目標である。しかし、この目標は非常に強いモチベーションを要求する。逆説的に、プログラムされた目標を拒絶するという目標は、その人のすべての心理的エネルギーを一貫して注ぐことを要求するかもしれない。ヨガの行者や仏教僧は、プログラムされた欲望が意識に侵入してくるのを防ぐために、すべての注意力を必要とする。そうすると、何かほかのことを自

由に行うための心理的エネルギーはほとんど残されていない。このようにして、東洋の宗教の実践は、西洋でふつう解釈されてきたのとは、ほとんど逆なのである。

自分の目標を管理する方法を学ぶことは、毎日の生活ですばらしいことを達成するための重要なステップである。しかしながら、そうすることは、一方にある自然的な行動の行きすぎも、もう一方にある強迫観念的なコントロールも含まない。最もよい解決法は、自分のモチベーションの根源を理解することかもしれない。そして同時に、社会や物質的環境にひどい無秩序を引き起こすことなしに、自分の意識に秩序をもたらすであらう目標を選ぶために、自分の欲望やすべての劣等感に含まれる偏見を認識することかもしれない。これ以下の努力しかないということは、自分の潜在能力を発展させる機会を逃すことであり、これ以上に努力することは、挫折に向けて自分自身を奮い立たせることである。

意識の三つ目の内容は、認識の精神作用である。思考は非常に複雑なことがらなので、ここで体系的に思考について論じることは、まったく不可能である。その代わり、思考は主題を単純化するために意味があるので、毎日の生活との関係で思考について論じたい。われわれが思考と呼ぶものは、それによって心理的エネルギーが秩序を得る過程でもある。感情は組織全体を接近または回避モードに動員することによって注意を集中させる。目標は欲求された結果のイメージを与えること

によって注意を集中させる。思考は何か意味のある方法で互いに関係づけられたイメージの連続を生み出すことによつて、注意を秩序立てる。

たとえば、最も基本的な精神作用の一つは、原因と結果を関連づけることである。人の生活においてこれがどのようにして起こるかは、幼児が初めて、自分の手を動かすとベビーベッドの上に吊られたベルが鳴ることを発見する時に、簡単に観察される。この単純な関係は、後の大部分の思考の基礎となるパラダイムである。しかしながら、時とともに、原因と結果から引き起こされるステップは徐々に、より抽象的になり、具体的な現実から離れていく。電気技術者や作曲家、株式仲買人は、彼らが頭の中で操作しているシンボルの何百ものありうる関係を一度に熟慮する——ワットとオーム、音符と拍子、株の買値と売値などを。

感情、心構え、思考は、体験の別々の要素として意識を通り抜けるのではなく、一貫して互いに連動し、修正しあうことが、ここまでに明らかになったと思われる。若い男性が女性に恋をすると、恋に伴うすべての典型的な感情を体験する。彼は彼女の心を獲得したいと思ひ、この目標に到達するための方法を考え始める。彼は、しゃれた新車を手に入れて彼女の注意を惹くのに成功した自分を心に描く。すると今や新車を買うために金を稼ぐという目標が、求愛という目標の中に埋め込まれる。しかし、もつと働かなければならないということは、魚釣りに行くことを妨げ、ネガティブな感情を生み出すかもしれない。そこで、その感情が新しい考えを生み出し、今度はその考えが、



目標を感情に同調させてしまふかもしれない……。体験の流れはいつも、このような多くの情報のかけらを同時発生的に運んでくるのである。

どんな深さでも、精神作用を追い求めるためには、人は注意を集中することを学ばなければならない。集中しなければ意識はカオスの状態にある。精神の通常の状態は、一種の情報の無秩序である。ランダムな思考は、論理的因果関係の連続をなして整列する代わりに、互いに追いかけ合う。

集中することを学ばなければ、また努力を注ぐことができなければ、思考はどんな結論にたどりつくこともなく、散り散りばらばらになる。空想でさえ——それはある種の精神的な映画を創造するために楽しいイメージをつなぎ合わせる——集中する能力を必要とする。そして明らかに、多くの子どもたちが、空想できるほどに注意のコントロールができるようには、決してならないのである。

感情やモチベーションを伴わない時には、集中はより努力を要求する。数学が大嫌いな学生は、計算の教科書の中の情報を抽象化するのに十分なほど長く注意を集中するのは大変だろう。そして、彼がそうするためには強い誘因を要するだろう（試験に合格したいというような）。通常、精神的な作業が難しければ難しいほど、それに集中するのは大変になる。しかし、好きなことをしている時やモチベーションがある時には、客観的には非常に難しい時でさえ、精神を集中させるのは楽になる。一般的に、思考の問題が出現すると、ほとんどの人は、当然知性をもって処理しなければならぬと考える。彼らは思考の個人差に興味をもつ。「私のIQはいくつだろうか?」「彼は数学の天才

だ」というように。知性はさまざまな精神作用に関係する。たとえば、どれくらい簡単に頭の中で数量を表現し、巧みに扱えるか。また、言葉で指示された情報に対してどれくらい敏感か。しかしハワード・ガードナーが示してきたように、知性の概念の範囲を広げて、筋肉の感覚、音、感情、目に見える形といった、あらゆる種類の情報を識別し使用する才能を含めることは可能である。音に対する平均的な感覚以上のものをもって生まれてくる子どもたちもいる。彼らは音質や音の高さをほかの人よりも聞き分けることができる。そして成長するにつれて、仲間たちよりも簡単に、楽譜を読みハーモニを生み出せるようになる。同様に、人生の始まりにおいては小さな利点で、視覚や運動神経、数学の能力の大きな違いに発展する。

しかし、生来の才能は、注意をコントロールできるようにならなければ、成熟した知性には発達しない。心理的エネルギーの広範囲にわたる投資を通してのみ、音楽の天性の才能をもつ子どもは音楽家になることができ、数学の天性の才能のある子どもはエンジニアか物理学者になることができる。成人の専門家が行うと思われる精神作用のために必要な知識とスキルを吸収するには、多大な努力が必要である。モーツァルトは神童で天才だったが、もし彼の父親が、おむつが取れてすぐに練習するよう強制しなかったら、彼の才能があのように花開いたかどうかは疑わしい。集中できるようになることで、人は、すべての思考のもととなる基本的な燃料である心理的エネルギーに対するコントロールを習得する。

毎日の生活の中で、体験のさまざまな内容が互いに歩調を合わせることはまれなことである。職場では、上司が激しい思考を要求する仕事をくれると、注意が集中される。しかし、この仕事はふつう自分がやりたがっているものではなく、そのため内発的にモチベーションを感じるというわけではない。同時に、一〇代の息子の突飛な行動のことが心配で、気を散らしてしまう。そのため、精神の一部は仕事に集中しているのだが、完全に没頭しているわけではない。その状態は精神がすっかりカオスになっているわけではないが、意識の中にはかなりのエントロピーがある。思考、感情、心構えは集中し、そして消え、正反対の衝動を生み、さまざまな方向へ注意を引っ張る。つまり、もう一つの例を考えてみると、人は仕事の後で友人たちと酒を飲むのを楽しむかもしれないが、家族の待つ家へ帰らないことに罪悪感を感じるかもしれないし、時間とお金の浪費をして自身に腹を立てるかもしれないのである。

これらのシナリオはどれもふつうにありうることである。毎日の生活は、そのようなことであふれている。われわれは、心と意志と精神が同調している時にやってくる嗜れ嗜れとした気持ちをめったに感じない。相反する欲望、心構え、思考が意識の中で互いに争うと、それらを整理させておくことができないのである。

しかし、ここでいくつかの選択肢について考えてみよう。たとえば、想像してみてもいい。スキーをしていて、すべての注意は肉体の動きやスキーの状態、頬にあたる風、過ぎ去っていく雪で

覆われた木々に集中している。あなたの認識には争いや矛盾の入る隙はない。気を散らすような考えや感情をもっていると、雪の中に顔から突っ込むことになる、あなたは知っている。そして誰が気を散らしたいと思うだろうか。滑りは完璧なので、望むことはただ、自分自身を完全にその体験に没頭させるために、永遠にそれが続いてほしいということである。

もしもスキーがあなたにとつてそんなに意味がないのなら、好きな活動をこの描写の代わりにするとよい。合唱隊の中で歌うことでもいいし、コンピュータをプログラムすること、踊ること、フリッジで遊ぶこと、よい本を読むことでもいい。もし多くの人と同じように仕事が大好きなら、あなたが没頭している時というのは、複雑な外科手術や細かいビジネスの問題に関わっている時でもありうる。また、この活動への完全な没頭は、親友が語り合う時や母親が赤ん坊と遊ぶ時のような、社会的交流において起こることもある。このような瞬間に共通しているのは、意識が体験でいっぱいであることである。そしてこれらの体験は互いに調和している。毎日の生活の中で非常によく起こることとは反対に、このような瞬間にわれわれが感じること、望むこと、考えることは調和しているのである。

これらのすばらしい瞬間は、私がフロー体験と呼んできたものである。「フロー」という隠喩は、苦もなく行動できる感覚を多くの人が表現したものである。彼らはその瞬間に、人生の中の一番よい時としてそれが現れるのを感じるのである。そのことを、運動選手は「ゾーンに入った」と言い、