

ないか、再婚後の家庭で育っている。新しい形態への通常の移行とは違い、社会的・経済的状況の変化に適応しなかった悲劇がたくさんあった。極端なところでは、家族は時代遅れで、消えるように運命づけられた保守的な社会制度であるという主張もある。

逆の見方は、「家族の価値」を支持することを目指す保守的な人に提唱されている。この場合の家族の価値とは、二〇世紀半ばのテレビの連続ホームコメディで大事にされている、型にはまったパターンを意味する。この議論で正しいのは誰だろうか。明らかに、ある程度どちらも正しいし、徐々に発展しているパターンを硬直的な見方で見ている点では、どちらも間違っている。一つには、理想的な家族のパターンは常に存在したのであり、ほかの社会的状況が変化している間もこの理想をもちこたえることができる。主張することは、不誠実である。また一方では、両親だけが成長過程の子どもに与えることができると思われる感情的支えと養育なしに、健康な社会システムが存在できると主張することは、同様に誤っている。家族がとってきた形態がいかに多様であろうとも、一つの不変のことは、家族は、お互いとその子どもの幸福のために責任を負う男女の大人を含むということである。

こうした理由から、結婚はすべての社会において非常に複雑な社会制度となっている。結婚に伴った交渉は、持参金と結納金の細かい計算を含み、その結びつきの間に生まれた子どもが公の重荷にならないよう保証することを意図していた。すべての社会で、花嫁と花婿の両親と親戚は、物

質的必要性の点でもコミュニティの価値観とルールへの社会化の点でも、その結びつきの間に生まれた子どもの支援と訓練の責任を負った。これまでどんな社会も——旧ソ連もイスラエルも共産主義の中国も——家族を出し抜いて、その代わりにほかの社会制度を代用できたことはない。その代用物を生み出すことのできないままに、自由資本主義がよかれと思って、かつてないほどに家族を弱体化させることに成功したことは、この時代の大きいなる皮肉の一つである。

生活の質に対する家族関係の影響は非常に大きいので、それについて何冊もの本が書ける。実際、『オイディプス王』から『ハムレット』『ボヴァリー夫人』『楡の木陰の欲望』まで、多くの偉大な文学作品が家族関係をテーマにしている。家族の交流は、それぞれのメンバーにさまざまな方法で、体験の質に影響を及ぼす。父親、母親、子どもたちは、同じ出来事に対して、それぞれの状況の見方や過去の彼らの関係の変遷の歴史に応じて反応する。しかし、非常に幅広い一般化をすると、一日の感情的浮き沈みにとつて、家族はずみ車（機械の速度を一定に保つ作用をする重い車）として働く。家庭にいる時の気分はめつたに友人と一緒にいる時ほど元気づけられないが、一人でいる時ほど低くなることもない。同時に、機能不全の家族の特徴である、嘆かわしい虐待と暴力が示すように、比較的安全にうつつ積した感情を解放できるのは家庭なのである。

経験抽出法による家族の変化の歴史の広範囲にわたる調査において、リード・ラーソンとマリィズ・リチャーズはいくつかの興味深いパターンを発見した。たとえば、共働きの両親の場合、夫の

気分は仕事をしている時は低く、家に帰ると改善された。一方、外での仕事から帰ってきた時に家庭の雑事に向き合わなければならぬ妻には、逆のことが当てはまる。このようにして感情的幸福の逆のサイクルが引き起こされている。予想されるのは対照的に、感情的に緊密な家族にはさらなる論点がある。たとえば、家族にほんとうに問題が起きている時、両親と子どもたちは議論するのではなくお互いを避ける。現代の家族においてさえ配偶者間のジェンダーの違いは依然として強い。つまり、父親の気分はほかの家族の気分に影響し、子どもたちの気分は母親に影響するが、母親の気分はほかの家族に認識できる影響をほとんど及ぼさない。また、父親の四〇パーセントと一〇パーセント以下の母親が、ティーンエイジャーの子どもがよい成績をとるとよい気分になると言っている。一方で四五パーセントの母親とたった二〇パーセントの父親が、ティーンエイジャーの子どもがよい気分であると、自分たちの気分もよくなると言っている。明らかに、ジェンダーの役割が要求するので、男性は依然として子どもが何をするかに関心があり、女性は子どもがどう感じているかに関心があるのである。

どうすれば家族がうまくいくのかについて、多くのことが述べられてきた。大多数の意見は、そのメンバーの感情的幸福と成長を支える家族は、二つのほとんど逆の特質を組み合わせているということである。家族は訓練と自発性、ルールと自由、高い期待と惜しみない愛情を組み合わせている。家族のメンバーを感情の結びつきの網目に結びつけている間ずっと、彼らの個性的な個人的発

達を促進するという点で、最も望ましい家族のシステムは複雑なものである。何ができて、何ができないのか——子どもはいつ家に帰るべきか、いつ宿題をするべきか、誰が皿を洗うべきか——の交渉において、心理的エネルギーの過剰な無駄遣いを避けるためにルールと訓練が必要とされる。そうすると、口論や議論から解放された心理的エネルギーは、それぞれのメンバーの目標の追求に投資することができる。同時に、それぞれのメンバーは、もし必要だったら、家族の蓄積された心理的エネルギーを頼りにすることができる。複雑な家族の中で育つと、子どもはスキルを発達させ、チャレンジを認識する機会をもつ。そしてこのようにして、フローとして生活を体験するための準備がより進むのである。

われわれの社会では、平均的な人は起きている時間の約三分の一を一人で過ごす。それ以上かそれ以下の時間を一人で過ごす人は、たいてい問題を抱えている。いつも仲間とつるんでいるティーンエイジャーは学校で問題を抱えており、自分一人で考えるようにはならないだろう。一方、いつも一人でいるティーンエイジャーは簡単にうつ病や孤独感の餌食となる。自殺は、北方の木材切り出し人のような、仕事のせいで物理的に孤立する人や、精神科医のように感情的に孤立する人々の間で、より頻繁に起こる。例外は、一日が非常に厳しくプログラムされているので、心理的エントロピーが意識をとらえる機会がない状況である。カルトウジオ修道院の修道士は、社交性の対極で、

人生のほとんどを悪い影響なしに隔離された小部屋で過ごすかもしれない。同じことは潜水艦の乗組員にも当てはまり、ここでは乗組員は何か月にもわたって一切のプライバシーがないこともある。

書き言葉をもっていない多くの社会で、孤独の最適量はゼロだった。人類学者レオ・フォーチュンによって描写されたメラネシアのドブ族は、災難のような孤独を避けようとする点で典型的である。ドブでは、用を足すために茂みの中へ行かなければならない時、もし一人になったら魔法で害されるかもしれないという恐れから、必ず友人か親類の人と一緒に行く。魔法が孤独な人に対して最も効果的であるということは、まったく非現実的な考えではない。その説明は寓意的だが、それが表すのは真実である。それは多くの社会学者が記したこと、すなわち、孤立した個人の精神は妄想や不合理な恐怖に陥りやすいということを表す。天気や昨夜の球技のような、一番ささいな話題についてでさえ、ほかの人と話す時、会話は共有された現実を意識にもたらす。「よい一日を」というような挨拶でさえ、われわれに、ほかの人が自分の存在に気づいてくれて、自分の幸福に関心をもってくれているから自分は存在していると思わせ、安心させるのである。このようにして、最も日常的な出会でさえ、その根本的な機能は現実の維持であり、意識がカオスに分解するといけないので、それは必須のものである。

これと同じ理由で、人々は一般的に、ほかの人という時よりも一人でいる時に、より落ち込んだ

気分を報告する。より幸福でなく、より元気がなく、より力強さがなく、より退屈で、より受身で、より孤独である。一人でいる時に高くなる傾向のある唯一の体験の次元は、集中である。これらのパターンについて初めて聞いた時に、思慮深い人の多くは容易に信じない。「ほんとうであるはずがない」と彼らは言う。「私は一人でいるのが好きで、できるだけ孤独でいようとしている」。実際には孤独を好むようになることは可能だが、簡単なことではない。もし芸術家であつたり、科学者や作家であつたり、また趣味や豊かな内面の生活をもつていたら、一人でいることは楽しいだけでなく必要不可欠でもある。しかし、これを可能にする精神的な手段を自由に駆使できる人は、かなり少数である。

ほとんどの人はまた、孤独に耐える自分たちの能力を過大評価している。エリザベート・ノエルⅡノイマンによってドイツで実施された調査では、この面でわれわれが思い違いをしている面白いほどの隔たりが示された。彼女は何千人もの回答者に、ある山の風景の二枚の絵を示した。一枚の絵はハイキングの人で混み合った草地を、もう一枚は同じ場所だが二、三人しかいない光景を表していた。そして彼女は二つの質問をした。一つ目は、「二つの場所のどちらで休暇を過ごしたいと思いますか？」で、約六〇パーセントの人が寂しい草地を選び、たった三四パーセントが混み合った方を選んだ。二番目の質問は、「ほとんどのドイツ人が休暇を過ごしたいと思うのはどちらだと思いますか？」で、これには六一パーセントの人が、混み合った光景が同国人が一番に選ぶ方だろ

うと答えた。そして二三パーセントの人が寂しい方だと答えた。ここで多くの似たような状況と同じく、自分たちが欲していると主張しているものよりも、他人が欲していると人々が言うもの聞くことによって、ほんとうの好みをよりよく知ることができるのである。

しかしながら、孤独を好もうと好むまいと、この時代では少しは孤独に耐えることができなければならぬ。数学を学んだり、ピアノを練習したり、コンピュータをプログラムしたり、人生の目標を考えたりするのに、周りに他人がいてはやりにくい。意識の中の考えを秩序づけるように要求された集中は、外部からの言葉やほかの人に注意を払う必要性によって、簡単に邪魔される。このことから、いつでも友人と一緒にいなければならないと感じている青少年——彼らはふつう、家族がほとんど感情的支えを与えてくれない子どもである——は、複雑な学習に必要な心理的エネルギーをもっていない傾向にあるということがわかる。優れた精神的素質をもっていたとしても、孤独への恐れは、彼らが才能を伸ばす妨げとなるのである。

もしも孤独が人間にとって常に恐れの対象であつてきたというのがほんとうなら、よそ者は確かに問題だった。一般に、自分たちとは違う人——血縁関係、言語、人種、宗教、教育、社会階級など——は、自分たちとは相反する目的をもっていて、それゆえ、疑いをもって観察しなければならぬということの方が当然と思われている。初期の人類の集団は、ふつう、自分たちが唯一のほん

うの人間で、文化を共有していない人々はそうではないと考えていた。遺伝子的にはわれわれは皆関係があるのだが、文化の差異は互いの孤立を強化してきた。

このため、異なったグループが接触するといつても、非常によく互いの人間性を無視し、もしもの時にはたいして良心の呵責も感じずに破壊することができるとして「他者」を扱ったものだった。これはニューギニアの首狩族に当てはまるだけでなく、ボスニアのセルビア人とイスラム教徒、アイルランドのカトリックとプロテスタント、そして表面的な文明のもとでかろうじておさまっている人種と信条の間のその他の無限の対立にも当てはまる。

多様な部族のアイデンティティが最初にほんとうに溶けあっていたのは、世界中のさまざまな場所、中国からインド、エジプトで約八、〇〇〇年前に興った大都市である。ここで初めてさまざまな背景をもつ人々が協力するようになり、ほかの地方のやり方を許容するようになった。しかし、世界主義的なメトロポリスでさえ、よそ者の恐怖を除去することはできなかった。中世のバリでは、学校へ行く途中と帰り道、誘拐や強盗から身を守るために、たった七歳の生徒が短剣を身につけなければならなかった。今では都心の生徒は銃を携帯している。一七世紀には、女性にとって、町の通りを歩いていて若いごろつきのギャングに強姦されるといのは、非常によくあることだった。都会のジャングルでは、肌の色が違い、服装や物腰が違う男性は、いまだに潜在的な捕食者である。しかしながら、この場合にも裏面がある。差異によって不快を感じている時には、また、見なれ

ない珍しいものに魅了されてもいるのである。文化のぶつかりあい、孤立した均質な文化では見つけにくい興奮、自由、創造の空気を生み出したので、メトロポリスは非常に魅力的だった。結果として、最もポジティブな体験の一部は、見知らぬ人に囲まれている公共の場所——公園、通り、レストラン、劇場、クラブ、浜辺——で体験したと人々は報告する。「他者」が自分たちの基本的な目標を共有し、ある限度内で予測できる行動をするだろうと推測するかぎり、彼らの存在は生活の質にたくさんのスバイスを加えてくれる。

最近の多元主義とグローバルな文化への推進（確かに同じものではないが、両方とも差異化というより統合に向かう傾向にある）は、よそ者のよそ者らしさを減らす一つの方法である。もう一つはコミュニティの「復興」である。前文のカギ括弧は、理想的なコミュニティは理想的な家族と同様、ほんとうに存在したことは一度もなかったかもしれないということを示すためである。個人の人生の歴史を読むと、コミュニティの内側からも外側からも敵の恐れなしに、人々が穏やかな協力のうちに仕事にとりかかれるような場所や時間も、なかなか見つけられないものだった。中国やインドやヨーロッパの小さな町には、人種の少数派も組織的な犯罪もなかったかもしれないが、はみ出し者、変質者、異端者、身分差別、市民戦争で大きくなった政治的・宗教的敵意などがあつた。アメリカでは最も初期のコミュニティでは多大な団結力があつたに違ひなかつた。もし、魔女狩りやインディアン戦争、英国の王に従うか反対するか、奴隷制に賛成するか反対するかで分裂させられな

れば。

言い換えれば、ノーマン・ロックウエル（アメリカの画家）の絵筆を奮い立たせた理想的なコミニティは、彼の描いた、感謝祭のごちそうの載ったテーブルの周りに腰をかがめて満足げに笑みを浮かべて座っている血色のよい小太りの家族ほど典型的なものではないということである。それにもかかわらず、これが意味するのは、健全なコミュニティをつくらうとすることは悪い考えではないということである。むしろ、それが示すのは、過去にモデルを探す代わりに、未来に実現できそうな、非常に安全でしかし刺激的な社会環境を考え出すべきだということである。

西洋哲学の初めから、思索家たちは人間の潜在能力を発揮する二つの主な方法を心に描いていた。最初は *vita activa*（活動的生活）、つまり自分の存在を公共の場での活動——社会環境で何が起きていかに注意を払うこと、決断すること、政治に関わること、自分の信念を通すこと、自分の快適さと評判を犠牲にしてさえ明確な態度を打ち出すこと——を通して表現することを要件とした。これは、最も影響力のあるギリシャの哲学者の幾人かが、人の本質の究極の達成として見たものである。後に、キリスト教の哲学の影響下で、*vita contemplativa*（瞑想的生活）が人生を送る最もよい方法として優勢になった。それは孤独な沈思、祈り、最高の存在との霊的交感を通してのもので、最も完全な達成に到達できると考えられていた。そしてこれら二つの戦略は、ふつう互いに排他的だ

と思われている——行動家と思案家に同時になることができないように。

この二項対立は依然として、人間の行動に関するわれわれの理解全体に広がっている。カール・ユング〔精神科医、心理学者〕は、精神の根本に関わる対になる特徴として、外向性と内向性の概念を紹介した。社会学者デイヴィッド・リースマンは、内部指向〔他人の行動に影響されず自分の価値観に基づいて行動する〕から外部指向〔他人指向ともいう〕のパーソナリティーへの歴史的变化について述べた。最近の心理学研究では、外向性と内向性は、人々をそれぞれ差異化し、確かな計測ができる最も安定したパーソナリティーであると考えられている。ふつう、われわれは他人と交流することが好きで一人していると途方に暮れた感じがするか、孤独の中に光を見つけ人々と関係することができないかの、どちらかになる傾向がある。これらのタイプのどちらが、人生で一番よいものを手に入れられそうだろうか。

最近の研究は、社交的で外向的な人は内向的な人よりも、より幸福で、元気で、ストレスを感じず、穏やかで、安心していう安定した証拠を提示している。この結論は、外向的な人——そのようにつくられるのではなく、生まれつきであると考えられる——が、すべてにおいて人生で得をするということであるように思われる。この場合、しかしながら、データの解釈のされ方についていくつかの保留があると私は思う。外向性の表れの一つはものごとに対してポジティブな解釈をすることである。一方、内向的な人は内面の状態を表現するのに差し控える傾向がある。そのため

両方のグループで体験の質は似ているが、報告だけが違っているかもしれないのである。

よりよい解決法は創造的な人々を調査することによって示される。外向的であるか内向的であるかではなく、このような人々は人生を送る過程で両方の特徴を表すように思われる。実際、「孤独な天才」の固定観念は根強く、事実的根拠をもっている。というのも、一般に執筆したり絵を描いたり、研究室で実験をしたりするためには、一人にならなければならないのだから。しかし、創造的な人々は、人を見つめ、耳を傾け、アイデアを交換し、ほかの人の仕事を知るようになることの重要性を重ねて強調する。物理学者ジョン・アチボルト・ホイラー（ブランクホールの命名者として有名）は非常に率直にこの点を表現する。「ものごとを人と一緒に考えないなら、ものごとの外にいるということです。いつも言っていますが、誰かと一緒にいなくては、誰も、何者にもなることはできないのです」。

もう一人の傑出した科学者、フリーマン・ダイソンは、彼の仕事において、この二項対立の背中合わせの面を明瞭なニュアンスで表現する。彼は仕事場のドアを指して言う。

科学は非常に社交的なビジネスです。それは本質的に、このドアを開けておくか、閉ざしておくかの違いなのです。私が科学に関わっている時、ドアは開けています。……いつでも人と話していたと思います。……なぜなら何か面白いことができるのは、ほかの人との交流によつ

ただだからです。それは本質的に共同社会の事業です。いつでも新しいことが起こっていて、何が起こっているかに遅れずに、気づいていなければなりません。いつも話していなければなりません。しかしもちろん、執筆することは難しいのです。執筆している時はドアを閉ざし、あまりたくさんの音が入ってこないようにします。そのためよく、執筆している時は図書館に行つて隠れてしまいます。それは孤独なゲームです。

いくつかの動揺した時代を通して会社を成功裡に導いてきたシティコープ（銀行）のCEOジョン・リードは毎日の日課に、内部指向の熟考と極度に社交的な交流との循環を築いてきた。

私は早起きです。いつも五時に起きて、シャワーから出るのは五時半です。そして通常は家かオフィスで仕事をしようとします。それが長時間考え、優先事項をする時です。……九時半か一〇時まで、かなり静かな時間を保とうとします。それからたくさんの業務に巻き込まれます。もしあなたが会社の会長だったら、それは部族の族長であるようなものです。人々がオフィスに入ってきて、話をします。

芸術という非常に私的な領域においてさえも、交流の能力は必要不可欠である。彫刻家ニナ・ホ

ルトンは、彼女の仕事における社交性の役割をうまく表現した。

その人の居場所で、完全に一人きりでは、ほんとうに働くことはできません。仲間の芸術家ややってきて、話し合えればと思います。「それはどうやって思い浮かんだの？」というように。ある種のフィードバックがなければならぬのです。完全に一人きりでそこに座っていることはできません。……そしてそのうち、「作品を」見せ始める時、完全なネットワークをもつていなければなりません。ギャラリーの人々を知るようにならなければならず、同じ分野で働いている人々を知るようにならなければなりません。そしてその一部になりたいか、なりたくないかわかりたいと思うかもしれません、仲間にならざるをえないのです。わかりますか？

これらの創造的な人々が人生に立ち向かう方法は、同時に外向的にも内向的にもなりうるということを示す。実際、内向性から外向性までのいっばいの幅を表すことは、人間であることのふつうのあり方なのかもしれない。異常なのは、この連続体の端の一つで身動きがとれなくなることである。そして人生を社交としてだけか、孤独な存在としてだけ体験することである。確かに、気質と社会化はわれわれをどちらかの方向へ押しやるだろう。そしてしばらく後、これらの条件づけの力に応じることは簡単になり、社会的交流か孤独のどちらかを楽しむが、両方は楽しめないようにな

る。そうなることは、しかし、人間が体験できる幅を縮小し、人生の楽しみの可能性を減少させるのである。

第7章

生活のパターンを変えよう

読者にもらった手紙の中で私が一番心を動かされたものの一つは、数年前、八三歳の男性にもらったものである。彼はこう書いている。第一次世界大戦の後、彼は南部に駐屯する野戦砲兵隊の兵士だった。彼らは砲車を引くために馬を使い、作戦行動の後には車から馬を外してポロをしていた。そのゲームの間、彼は後にも先にも感じたことのない浮き浮きした気分を感じた。そういうわけで、彼はポロだけがそんなによい気分させてくれると思ひ込んだのである。続く六〇年間は型にはまって平穩なものだった。それから彼は Flow (チクセントミハイの著書。邦訳「フロー体験 喜びの現象学」今村浩明訳、世界思想社、一九九六年) を読み、若い頃に馬に乗っていた時に体験したスリルは、必ずしもポロに限られたことではないと悟り、面白いかもしれないと思っていたがやったことなかったことをやり始めた。彼はガーデニング、音楽鑑賞、その他の活動を始め、なんと、若き日の興奮をよみがえらせたのである。

この男性が八〇代で、受身的に退屈な人生を受け取る必要はないのだと発見したのはよいことである。やはり、それまでの六〇年間に不必要に不毛だったと思われるが。そしてどれくらいの人が、体験を最大限に利用できるように心理的エネルギーを方向づけることができるか、ずっと知らないままであるのだろうか。人口の約一五パーセントがフローを体験したことがないという調査結果が正しいのであれば、アメリカでは数千万人の人々が、人生を生きる価値があるようにするものを自分たちから取り上げていることになる。

もちろん多くの場合、なぜある人はフロアをめつたに、またはまったく体験しないのかは、よく理解されている。困窮した幼年期、虐待をする両親、貧困、その他の外因的な理由が多数あると、毎日の生活に喜びを見出すことが難しくなるのかもしれない。一方、生活の質が外部から決められるという考えはほとんど支持できないという、このような障害を克服した人の多くの例がある。虐待されたと主張する読者、また私が言ったこととは正反対であることを知ってほしいという読者から、私がフロアについて書いたことへの最もよくある反論の中に、虐待を受けた子どもたちが大人になってからの人生を楽しむことは、絶対に可能であるというものがある。

たくさん例があつて、言及しきれない。私の好きな人の一人にアントニオ・グラムシがいるが、彼は二〇世紀のヨーロッパの思想の発展とレーニン主義の最終的な終焉に非常に強い影響を与えた、人道主義的社會主義の哲学者である。彼は一八九一年にサルデーニャの貧しい島の貧困家庭に生まれた。アントニオは背骨に変形があり、幼年期を通してずっと病弱だった。彼の父親が虚偽の告発で逮捕され、投獄されて、もはや大家族を支えられなくなった時に、彼らの貧しさはほとんど耐えられないものとなった。彼の背中を治療するための不成功に終わった試みの一つとして、アントニオのおじはよく、彼らが住んでいたあばら屋の梁から、彼を逆さ吊りにしたものだ。アントニオの母親は彼が眠っている間にきつと死んでしまうと思つていたので、葬式の準備に時間がかからないよう、毎晩彼の上等な服と、タンソの上には二本のロウソクを用意していた。

これらの事実を知っていれば、グラムシが憎悪と悪意に満ちて育つてもなんの驚きもなかっただろう。しかしそうではなく、彼は頭脳明晰な文筆家、すばらしい理論家になり、抑圧された人々を助けることに人生を捧げた。イタリア共産党の創設者の一人ではあるが、便宜や党の信条のためには、自分の人道主義的価値観を決して譲らなかつた。孤独な監禁状態の中で死ぬだろうと思つてムツソリーニが彼を中世風の牢に投獄してからでさえも、彼は光や希望、思いやりにあふれた手紙や論文を書き続けた。外的な要因のすべてがグラムシの人生をゆがめるために重なり合つた。彼が遺産として残した知的で感情的な調和の達成は、すべて彼一人で成し遂げたことなのである。

もう一つの例は、今度は私自身の研究からだが、ライナス・ポーリングの人生に関わっている。彼は二〇世紀の初めに、オレゴン州ポートランドに生まれた。父親はライナスが九歳の時に亡くなり、家族は貧乏になつた。彼は幅広くなんでも読み、鉱物や植物、昆虫を収集したけれども、自分が高校卒業後に進学するとは思つていなかった。幸運にも、彼の友人の両親がほとんど無理強いして彼をカレッジに行かせた。そして彼はカリフォルニア工科大学へ入学するための奨学金を受け、研究に携わり、一九五四年にノーベル化学賞を受賞し、一九六二年にはノーベル平和賞を受賞した。彼はカレッジ生活を次のように述べている。

私はカレッジの雑用や、亜ヒ酸ナトリウム溶液が入っているバケツに棒を浸し、その棒を突き