

取り組む価値は確かにある。その最初のステップは、する必要のあることはなんであれ、だからとすることはなく、注意の集中とスキルをもって行う習慣をつけることである。皿洗い、身支度、芝刈りといった最も日常的な仕事でさえ、芸術作品を創るかのような注意を払って取り組めば、やりやがいのあるものとなる。次のステップは、日々の心理的エネルギーを、いやいやする仕事から、あるいは、受身的レジャーから、かつてしたことのない何か、あるいは、障害がありすぎるように思えて十分に取り組んでいないが、すれば楽しいことに、振り向けることである。この世には、見たり、取り組んだり、学んだりすれば、ほんとうは面白いことが数え切れないほどある。しかし、それらのことは、われわれが注意を向けるまでは現実に興味深いものとはならない。

多くの人が、このようなアドバイスは使えないと言うかもしれない。もてる時間の中ではすでにあまりに多くのすべきことを抱えており、新しいことや興味を惹くことに取り組む余地はまったくないからという理由である。時間が足りないというのが、今日最もよく聞かれる不平不満である。しかし、多かれ少なかれ、それは自分の人生をコントロールしていないことに対する言い訳にすぎない。われわれがしているどれくらいのことかほんとうに必要なことだろうか。われわれの注意を少しづつ浪費しているルーティン・ワークに優先順位をつけ、整理し、簡素化することに少し労力を割いたなら、どれほどのしなげばならないことを減らすことができるだろう。確かに、もし時間が指の間を流れ落ちていくのをそのままにしておいたら、あつという間に時間はなくなってしまう

う。遠い将来に富や安全を手に入れるためではなく、今ここにある人生を楽しむために、注意深く時間を節約することを学ばなければならない。

われわれは、人生をそれ自体として楽しむために必要な興味関心と好奇心を育てるために、時間を見つけ出さなければならない。そして、時間と同じくらい重要なもう一つの資源は、心理的エネルギーをコントロールする能力である。注意を奪う外的な刺激やチャレンジが起ころのを待つのではなく、注意を多少なりとも意のままに集中させる術を学ばなければならない。この能力は、興味関心に関連している。それは相互的因果関係と相互的強化からなるループ状のフィードバックによつてもたらされる。もし何かに興味があつたらそれに集中し、もし何かに注意を集中させたら、おそらくそれに興味をもつのである。

面白いと思うことの多くは、初めから面白いのではなく、注意を注ぐ労を払ったから面白いと思えるのである。昆虫や鉱物は、集め始めなければ、さして魅力的なものではない。その生活と考えるについて知るまで、ほとんどの人が魅力的でないのと同じように。マラソンを走つたり、山に登つたり、トランプのブリッジ・ゲームや、ラシーヌの演劇も、十分な注意を注いで、その複雑な構成を理解するまでは、むしろ退屈でしかない。誰しも現実のどのような側面にも焦点を当てることのできるのだから、肉体的、精神的、感情的アクションをとるチャンスは、潜在的に無限に広がって

おり、その広がり、その現実に取り組み自分たちのスキルにかかっている。退屈していることの
正当な言い訳などありえない。

注意をコントロールすることは、体験をコントロールすること、したがって人生の質をコントロールすることである。情報は、関心に向けている時にのみ意識に上る。注意は、外界の出来事と体験の間のフィルターの役割を果たす。どの程度ストレスを感じるかは、実際に起こること自体よりも、注意をどの程度コントロールできるかにかかっている。肉体的苦痛、金銭的損失、社会的不遇といったものの影響は、払った注意の程度、つまり意識の中にどれくらい取り入れるかにかかっている。痛ましい出来事は、心理的エネルギーを注げば注ぐほど、現実味を増し、それだけ多くのエントロピーが意識にもたらされる。そうした出来事を、否定し、抑制し、ごまかしたとしても、なんの解決にもならない。そうした悲しい出来事の情報、心の奥でくすぶり続け、情報が大きく広がらないように押しとどめている心理的エネルギーさえも枯れさせてしまうだろう。むしろ苦しみを直視し、その存在を理解し、尊重して、できるだけ早く、自分で集中することを選んだ事項に注意を向けて忙しくしてしまふ方がよい。

失明や半身不随といった、病氣や事故で重度の障害を負った人々の研究を通じて、ファウスト・マシミーニ教授とそのチームは次のような事実を発見した。つまり、彼らの中には、自分の身に起

こつた惨事を驚くほど受け入れ、障害のおかげでむしろ人生がよりよいものになったと言う人がいるのである。こうした人々の特徴は、心理的エネルギーをかつてないような形で訓練することで、自身の限界を超えることを決意していたという点である。彼らは、服を着る、自宅の周りを散歩する、車の運転をするといった最も単純なスキルからフローを引き出せるようになった。こうした最善を尽くした人々は、生活する上での基本的作業について折り合いをつけること以上のことを成し遂げた。ある人は水泳のインストラクターになり、ある人は会計士になり、また、チェスの国際大会に出かけたり、水泳競技に参加したり、あるいは、車椅子アーチェリーの優勝者になったりしている。

悲惨な状況を少なくともなんとか耐えうる状況に変えるという能力は、孤独な監禁を生き残ったテロの被害者や強制収容所の囚人にも見られる。外の「現実の」環境は、あまりに不毛で非人間的なために、そのような条件下ではほとんどの人が絶望させられる。そのような環境で生き残る人々は、外的環境を選択的に無視し、彼らだけの現実である内的生活に自身の注意を向け直すことができる。詩や数学、その他のシンボルの体系を知っていれば、そうしたことはたやすい。そうしたシンボルの体系は、目に見える物的支えなしに、注意を集中し、精神作業を行えるようにしてくれる。こうした事例は、注意のコントロール方法を学ぶにあたって必要なことは何かを教えてください。基本的に、自分の意思で習得したスキルや規律はなんであれ有効に機能する。瞑想や折りも、心を

傾注していれば有効である。肉体的なスキルへの集中を好む人にとって、エクササイズ、エアロビクス、格闘技もそうである。楽しいと感じ、自分の知性を長期にわたり伸ばせるような、あらゆる専門化や熟練もそうである。しかし、大切なことは、こうした規律への取り組み姿勢である。神に近づくために祈ったり、胸筋を鍛えるためにトレーニングしたり、物知りになるために学んだり、といったことをすれば、そこから得られる利益の多くを失うことになる。重要なことは、活動それ自体を楽しむことである。さらに、肝心なのは結果ではなく、そうした活動を通じて得る自分自身の注意をコントロールする力だということを知ることが大切なのである。

通常、人の注意は、遺傳的教示、社会的慣例、子どもの時に学ぶ慣習によって方向づけられている。したがって、何に注意を向けるべきか、どの情報が意識に上るかを決定するのは、われわれではない。そのため、われわれの人生はいかなる意味においてもわれわれのものではない。われわれが体験するほとんどのことは、あらかじめプログラムされているのである。われわれは、何を見るべきで、何を見るべきでないかを学ぶ。覚えるべきことと忘れるべきこと、コウモリ、旗、あるいは異なる形式で神に祈る人を見た時に、どのように感じるべきかを学ぶ。そして、何がそのために生きあるいは死ぬに値するか、といったことを学ぶ。年を経るにつれ、われわれの体験は生物学や文化によって記された脚本に従うようになるだろう。自分の人生のオーナーシップを取り戻す唯一の方法は、自分の意図と一致するように心理的エネルギーを導く術を学ぶことである。

第9章

運 命 愛

好むと好まざるとにかかわらず、われわれの人生は世界に跡を残す。人の誕生は社会環境に広がる波紋を生み出す。そして両親、きょうだい、親戚、友人はその影響を受ける。成長するにつれてわれわれの行為は、無数の影響を社会に残す。意図的なものもあれば、大部分は無意識のうちに。消費者としてのわれわれの決定は、経済にごくわずかな変化をもたらすにすぎないが、政治的な決定は社会全体の未来にも影響をもたらす。それぞれの親切な、あるいはあさましい行為は、人類全体の幸福の質をわずかに変容させる。人生そのものが自己目的な人々は、ふれあう人々の意識の中のエントロピーを減少させる。一方で、富の争奪や自己権力の拡大に心理的エネルギーのすべてを注ぐ人々は、エントロピーの総和を増やす。

自分自身よりも大きく永続性のあるものの一員であるという意識をもたずには、人はほんとうにすばらしい人生を送ることはできない。これまでの長い人類の歴史を通して、人生に意味を与えてきたさまざまな宗教に共通する一つの結論がこれである。現在、依然として科学とテクノロジーによってもたらされた大幅な進歩に興奮し、われわれはこの洞察を忘れかけるといふ危険を冒している。アメリカやほかの先進国社会では、個人主義と物質主義がほぼ完全に、コミュニティへの忠誠心や精神的価値にまさってしまった。

ベンジャミン・スポック博士の育児についてのアドバイスは、少なくとも二世代にわたる親たちに非常に強い影響を与えた。重要なのは、彼は晩年になって、子どもを束縛されない個人主義者に

するために早くから訓練のストレスを与えることは、そんなによい考えではないかもしれないと疑念を呈していることである。彼が現在感じているのは、むしろ子どもたちにとって不可欠なことは、少なくとも共通善のために尽くすことを学び、宗教、芸術、そして言葉で表現できないような人生の側面の真価を理解することではないか、ということである。

事実、自己への関心が強くなりすぎていることを示す徴候が数多く見られる。一つの例は、人々が他者と関わる能力に欠けていることであり、その結果、先進国の都市人口の半数は生涯独身で、離婚率も非常に高い。もう一つの例は、以前には信頼していた団体や指導者であった個人に対して、さまざまな調査で人々が報告する幻滅感が増していることである。

われわれはますます、門を閉ざしたコミュニティに引きこもり、とげとげしい反応で防衛しながら、悪いニュースを聞くまいと耳をふさいでいるように思われる。しかし、ソクラテスや近年の独裁制のもとで生きた人々も気づいたように、墮落した社会に無関心であり続けながら豊かな私生活を送ることはできないのである。自分自身のためだけに責任を負うのであれば、ことははるかに簡単だろう。残念ながらそのようにはことは運ばない。自分以外の人類や、自分たちがその一部をなす世界に対して、積極的に責任を負うことは、よい人生にとって必要な要素である。

しかし、真のチャレンジは自分の意識に存在するエントロピーを増大させることなく、自分を取り巻く環境のエントロピーを減少させることである。仏教には、これを可能にするためのよい知恵

がある。それは、「常に、宇宙の未来は自分の行動にかかっているかのように振る舞う一方で、自分のあらゆる行動が違いをもたらすと考える自分自身を笑いなさい」というものである。この真剣な戯言、この気遣いと謙虚さの組み合わせこそが、没入と無頓着を同時に可能にするものである。このような態度をもつてすれば、人は満足感を得るために勝つ必要はない。結果とは関係なく、世界の秩序を維持することそれ自体が報酬となる。したがって、正当な理由はあるが見込みのない努力をする時でさえ、喜びを見つけることができるのである。

この難局を乗り越えるための第一ステップは、自己についてのより明確な認識を得ることである。つまり、自分が何者であるかということについて、イメージを發展させるのである。自己なくして大きく進歩することはできない。自己イメージのマイナス面は、自己は、幼少時に現れるとすぐ、意識のほかの部分支配し始めるようになるということである。われわれは自己によってアイデンティティを得て、自己は自分という存在の中心要素であると信じている。したがって、自己は、だんだん意識を構成する要素の中で最も重要なものになっていくばかりか、少なくともある人々にとっては、注意を払う価値のある唯一のもののように思われるのである。危険なのは、自分自身が創り出した実在しない存在の要求を満たすために、すべての心理的エネルギーを用いてしまうことである。生み出す自己が理性のある実在であれば、これはそれほど悪いことではないかもしれない。

しかし、虐待された子どもが絶望した、あるいは復讐に燃える自己イメージを形成しながら成長するかもしれない。愛されずに甘やかされた子どもたちは自己愛的な自己を形成するかもしれない。自己は成長して貪欲になるかもしれないし、さもなければ、誇大妄想で自己を非常に重要だと思うようになるかもしれない。このようにゆがんだ自己をもった人々は、決して要求を満足させられたという気にはならない。彼らがさらなる権力、金、愛、冒険が必要だと思つたら、長い目で見れば十分と思える量以上に、欲求を満たすためにあらゆることを行うだろう。その場合、誤つた考え方をする自我にあやつられた人の心理的エネルギーは、意識の中だけでなく社会環境にもエントロピーを引き起こすだろう。

動物は自己の意識をもたないので、生物的欲求が満たされるまで努力するだろうが、それ以上は努力しない。動物は獲物を襲い自身の縄張りを守り、仲間のために戦いもするだろうが、このような必要不可欠なことがなされていれば休息するだろう。しかし、人が権力や富の基盤の上に自己イメージを発展させる場合、努力は際限なく続く。たとえこの過程で自分の健康を害し、途中で他人を破滅させなければならぬとしても、自己の定めた目標を激しく追い求めるだろう。

そのようなわけで、多くの宗教が人間の不幸の原因として自我を非難してきたことは、さほど驚くことではない。過激な助言として、自我に欲望を左右させないことで自我の活力を奪う、というものがある。食べ物、セックス、そして人が満たそうとするあらゆる虚栄心をあきらめることに

よって、自身の欲求に注意を払うことをやめるならば、最終的に自我は何をなすべきかについての発言権を失い、しなびて死んでしまうだろう。しかしそれでも、完全に自我を取り除く方法はないので、自我は生き残っている。実行可能な唯一の選択肢はそれほど過激ではない方法に従うことである。それは自己をよく知り、その特性を理解することである。そうすることによって、ほんとうの意味で人生を進んでいくのを手助けしてくれる欲求と、そこから芽生えて人生をみじめにする有害な肥大した欲求とを区別することができる。

小説家リチャード・スターンが、仕事をしてきた中で最も克服が難しかった障害は何かと尋ねられた時、次のように答えた。

それは私自身のくだらない部分であり、虚栄心、自尊心、自分が正当に評価されていないという気持ち、他人との比較といったようなことでした。それを戒めるのにかなり苦労しました。幸いにも私はポジティブだったので、不快さや怒りといったものに対処することができました。そういうものが、同僚や、私より才能に恵まれた仲間を無力にするのを見てきました。私自身の中にあるのも感じました。それをはね返せるようにならなければならなかったのです。

主な障害は自分自身であると言いたいですね。

われわれ一人ひとりにとって、よい人生への主な障害は自分自身である。しかし、自分自身とも生きるようになれば、そしてユリシーズのように、欲求を誘うセイレーンの歌に抵抗する方法を見つければ、自己は友となり助力者となり、充実した人生を築くためのよりどころにもなりうる。作家として抑制のきかない自我をどのように飼い慣らして創造的な仕事をさせるのかについて、スターンは続けて述べている。

もちろん、私の中にあるもの……それは私も知っている悲だの、卑劣だの、意地の悪さだの、弱さだの、その他あれこれです。そこから強さを引き出すことができます……それらを小説に変換することができます。それらは強さの源泉です。そして、前述したように、作家はそれらを扱うのであり、それらは作家の素材なのです。

人は、自己の「くだらない部分」を人間の条件についての深い理解に変えるために芸術家になる必要はない。誰にでも野心や、強引なところさえ愛されたいという欲求を、我を忘れることなく、建設的な方法で働かせる機会がある。ひとたび悪魔の正体がわかってしまえば、もはや恐れする必要はない。悪魔を真面目に取り上げる代わりに、このような想像の果実の傲慢さに対して憐れみをもつてほえむことができる。こちらの条件に合わない時は、悪魔の貪欲な飢えを満たしてやる必

要はない。そうすることが、価値あることを達成する助けになる場合以外は。

もちろんこれは、言うは易く行うは難しである。約三、〇〇〇年前に「汝自身を知れ」という賢明な助言を与えたアルフォイの神託以来、このようなことについて考えた人々は、よい人生を始めるには、まず自我を知り、その上で自我を使いこなせるようになるなければならないということ得意した。しかし自己認識の方向へはほとんど進展していない。最も声高に無私無欲の徳を称える人々が貪欲と野心に動機づけられていることがあまりにも多すぎる。

二〇世紀において、自己認識の研究はフロイト派の分析と最も強く結びついている。第一次世界大戦後から第二次世界大戦が始まる頃までに出現した急進的な批判によって、精神分析学はその洞察を控え目にした。いったん自己認識を達成したらそれをどうしなければならぬかを伝えようとせず、自己認識というものを提示したのである。精神分析学が提示した知識は深遠ではあつたが、自我が典型的に陥る罠のいくつか——家族の三角関係とそれに続く性的抑圧にうまく対処しようとすることから生じる有害性について——を明らかにしたにすぎない。この洞察は今でも重要ではあるのだが、子ども時代の精神的外傷の悪魔を追い払うことによつて、それ以後はずっと幸福に暮らせると思はれる人々に間違つた安心感を与える不幸な結果となつた。自己というものは、悲しいかな、それ以上に狡猾で複雑なのである。

本質的に、心理療法は過去の体験を呼びさまし、熟練した精神分析家とそれを分かち合うことで

成り立っている。この誘導的内省プロセスは大変有益であり、形の上ではデルフォイの神託の指示とそれほど変わらない。しかし、この治療法が一般的になり、自身の過去を内省し沈思することによって自身の問題が解けると人々が信じるようになると、問題が生じる。過去を見るレンズは、まさに解決しようとする問題のせいでゆがんでいるので、この治療法は通用しなくなるのである。内省から恩恵を受けるには、一流の療法士もしくは長期間の訓練を必要とする。

それ以上に、現在の自己愛的な社会が助長する内省の習慣は、実際のところ事態をさらに悪化させるだろう。E S M研究によれば、自分自身について考える時、気分はたいがいネガティブである。習熟することなく内省を始めると、真つ先に意識に入る思いは憂うつなものになりがちである。だが一方でフロー状態にある時は、無気力、心配、退屈の状態にある自分を忘れ、自己はたいい集中する状態にある。したがって、内省のスキルを習得していなければ、「問題を考える」という実践は、たいい悪い状況すべてを軽減するどころか一層悪化させる。

ほとんどの人々はそのごとがうまくいかない時、自分自身のことしか考えないので、現在の不安で過去を染め、過去のつらい記憶が現在をさらに暗いものにする悪循環に陥る。この悪循環を打破する一つの方法は、よかつたと感じる理由のある時や、人生が上昇の傾向にある時を振り返るよう、内省の習慣を発展させることである。しかし、直接的ではなくても、自己に調和をもたらし、くれる目標や人間関係に心理的エネルギーを注入する方がなおさらよい。複雑な相互交流の中でフ

ロー体験をした後、フィードバックは具体的かつ客観的なので、試してみなくても自分自身についてよりよく感じるはずである。

フローを体験するには、明確な目標をもつことが有効である。ほんとうに重要な目標を達成するためというより、目標なしでは精神を集中させて注意散漫を回避するのが難しいからである。たとえば登山者が目標として頂上に到達することを決めるのは、そこに到達したいという深い願望があるからではなく、目標が、登るといふ体験を可能にしてくれるからである。頂上というものがなければ、登山は無意味なぶらぶら歩きになり、心が落ち着かず無気力になってしまうだろう。

多くの根拠があることだが、たとえフローを体験しなくとも、目標に一致することを何かするだけで、精神状態は改善する。たとえば、友人と過ごすことはふつう浮き浮きすることだが、その時、その友人とそうしたいと思っていたら、とくに浮き浮きした体験になる。しかし、働かなければならないと思っている時であれば、同じ友人と過ごす時間であってもそれほどよいものではなくなる。反対に、目標の一部であるとうまく考えることができたなら、嫌いな仕事でさえ好きに思えてくる。

このような発見が示唆するのは、人生の質を高める簡単な方法は、自分の行動のオーナiershipを握ることだということである。われわれの行動の大部分(平均で三分の二以上)は、やらなければならぬと思っていることか、または、ほかにやりたいことがないから行っているものかのいずれかである。多くの人々は、紐が引かれた時だけ動く操り人形のように感じながら一生を過ごしてい

る。このような状況下では、われわれは心理的エネルギーを浪費していると感じがちである。そこで疑問となるのは、なぜより多くのことをしようと思わないかということである。欲するという気持ちそのものが注意を集中させ、意識の中で優先順位を確立し、精神的調和の感覚を生み出すのである。

人生には、しなければならぬことやしたくないことがたくさんある。それは、会議に出席することかもしれないし、ゴミ出しをすることもかもしれないし、請求書を整理することもかもしれない。これらのいくつかは避けることができない。どんなに頭がよくても、やはりしなければならぬ。そこでの選択肢は、押しつけについて不満を言いながらいやいや仕事をするのか、さもなければ、喜んで行うかのいずれかである。どちらの場合もその活動を行うしかないのだが、喜んで行う場合、体験はよりポジティブな方向に向かう。人は最も見下すような作業であっても目標を設定することができる。たとえば、できるだけ早く効率よく芝生を刈ることがそれに当たる。目標設定の行為そのものが、いやな仕事から多くの苦痛をとり払ってくれるだろう。

このような選択に対する姿勢はニーチェ哲学の主要概念であるアモール・ファティ——運命愛——という概念でうまく表現されている。たとえば、充実した人生を送るためになすべきことについて議論する中で、ニーチェは次のように述べている。「人間の偉大さを言い表わすための私の定式は運命愛（アモール・ファティ）である。すなわち、何事によらず現にそれがあるとは違った

ふうなあり方であつてほしいなどは決して思わないこと、前に向つても、後ろに向かつて、永劫にわたつて絶対に、……必然的なものを耐え忍ぶだけではなく、……そうではなくて、必然的なものを愛すること……」〔訳は「ニーチェ全集(5)この人を見よ」ちくま学芸文庫、川原栄峰訳、一九九四年による〕。「私は、いよいよもつて、事物における必然的なものを美と見ることを学ぼうと思う……こうして私は、事物を美しくする者たちの一人となるであろう」〔訳は「ニーチェ全集(8)悦ばしき知識」ちくま学芸文庫、信太正三訳、一九九三年による〕。

アブラハム・マズローの研究も同様の結論に達した。創造的な芸術家や科学者も含めて、彼が自己実現していると見なす人々への臨床観察と面接調査に基づいて、マズローは成長の過程が至高体験の実現をもたらすと結論づけた。この体験は自己と環境の間の整合性を必要とする。そして彼はこれを「内的欲求」と「外的欲求」または「ありたい自分」と「あるべき自分」との間の調和と呼んだ。このような調和が起こる時、「人は自由に喜んでそして心から自己を決定するものを受け入れるのである。人は自分の運命を選択し欲するのである」。

心理学者のカール・ロジャーズもまた、大変よく似た観点をもっている。彼が十分に機能する人間と呼ぶ人について、次のように述べている。「そのような人は、内的刺激と外的刺激のすべてに関して、最も経済的な方向へ向かう行動コースに従うことを決意あるいは選択する。なぜならば、そのような行為こそが最も深い満足感を与えるだろうからである」。結論として続けて言うには

「十分に機能する人間は……完全に決定されたことを自然に、自由に、自発的に選び意志の力で行う時、完全な自由を体験するだけでなく、利用するのである」。したがって、ニーチェやマズローの主張と同様に、運命愛は、自発的であれ外から押しつけられたものであれ、進んで自身の行為のオーナーシップを握るということである。この受容こそが人間の成長を導き、日々の生活からエントロピーという負荷をとり去る晴れやかな楽しみの気持ちを与えてくれるのである。

自分のなすべきことを楽しむようになれば、人生の質は格段に向上する。この点において、ニーチェや先に挙げた人々の主張はきわめて正論である。しかし、過去を振り返って見ると、マズローやロジャーズがその優れた先導者であった「人間性心理学」の限界が見え始める。繁栄の気がみなぎり、平和がそこまでやってきていた二〇世紀半ばの輝かしい日々においては、個人的な充足はポジティブな結果のみをもたらすという前提が意味をなした。その頃は、自己の充足の方法について不愉快な比較を行う必要がなかったし、自分の目標設定について他人よりも優れているかどうか自問する必要もなかった。問題となるのは自分のことだけだった。楽観的でほんやりとした精神状態は、人間のもつ感受性を鈍らせた。そしてわれわれは、唯一の悪は自分の潜在能力を十分に発揮しないことだと、自らそう信じるようになった。

問題なのは、人々が自分自身だけでなく他人にとっても破壊的なことを好むようになることであ

る。破壊行為や強盗で逮捕されたティーンエイジャーは、自動車を盗んだり家に押し入ったりしている時の興奮以外にどんなモチベーションもないことがしばしばであった。退役軍人は、前線でマシンガンを構えていた時ほど強烈なフローは、ほかでは決して感じなかったと言う。物理学者のロバート・J・オッペンハイマーは原子爆弾を開発していた時、解明しようとしている「快い問題」について、詩的な情熱を込めて執筆した。どの記録を見ても、アドルフ・アイヒマンは、ユダヤ人を死の収容所へ送り込むことを含む輸送問題に、嬉々として取り組んでいた。これらの例が倫理的に興味するところは大きく異なっているが、はつきりしているのは、することを楽しんでいっているのは、それをする十分な理由にはならないということである。

フローは、精神を集中させやる気を起こさせる心理的エネルギーの源である。ほかのエネルギーと同様に、それは中立的であり、建設的な目的にも、破壊的な目的にも使うことができる。火は寒い夜に暖を取るのに使うことができるし、家を焼失させることにも使える。電気や原子力エネルギーにも同様のことがいえる。人類の役に立つ有用なエネルギーをつくることは大きな成果だが、賢い使い方を習得することは最低限必要である。そのように、よい人生を創造するには楽しめる目標を目指して努力するだけでは十分でなく、世界のエントロピーの総量を減らせるような目標を選択することも必要である。

それではそのような目標はどこにあるのだろうか。エントロピーが人間の問題に適用される時、