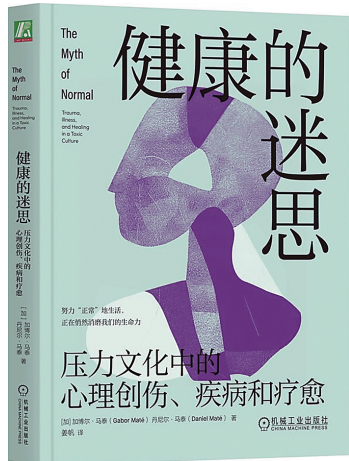




《健康的迷思:压力文化中的心理创伤、疾病和疗愈》, [加] 加博尔·马泰、丹尼尔·马泰著, 姜帆译, 机械工业出版社 2025年4月出版, 定价: 89元

在现代社会,“健康”一词被高频提及,其内涵和边界却日益模糊。加拿大医生加博尔·马泰与儿子、音乐人丹尼尔·马泰合著的《健康的迷思:压力文化中的心理创伤、疾病和疗愈》试图透过现代健康观念的表象,揭示压力文化下心理创伤、社会结构与多种身心疾病之间复杂的深层关联。

加博尔·马泰的个人经历为其学术洞见奠定了厚重底色。他生于二战时期的匈牙利,作为犹太人亲历纳粹迫害,这段经历不仅塑造了他看待世界的悲悯目光,也使其对身心苦难与自我疗愈有更深切的感受。移民加拿大后,他成为备受尊重的内科医生、加拿大西蒙菲莎大学兼任教授,长期深耕慢性疾病、儿童发展、成瘾及注意缺陷等领域。

凭借深厚的医学素养与长期的临床经验,他对社会文化以及心理创伤如何深刻形塑生理与心理状态形成了独到的见解。本书就巧妙地以跨学科视角,将医学洞察与人文关怀融为一体。

解构“迷思”： 健康困境的文化根源

作者在序言中指出,书的每一部分都会揭开常识与公认的智慧面纱,用科学研究与观察结果来揭露“迷思”。那么,“迷思”到底是什么?

他认为,当下困扰精神与身体的慢性疾病背后,是西方文化本身的某种缺陷,不仅导致了身体的痛苦,也造成了意识形态上的盲点,无法看清困境,无法正视自己的健康与社会情感生活

之间的联系。所以,这些“迷思”指向多重困惑。

首先是技术悖论。为何在医疗技术空前发达、健康投入巨大、经济与科技水平显著提升的背景下,慢性疾病与健康问题反而愈演愈烈?为何即便是叱咤风云的政治人物,也无法摆脱成长期心理创伤的深远影响?作者认为这些创伤不仅在一定程度上持续影响着他们的行为,而且深刻反映出普遍且突出的社会现象。

其次是“正常”的陷阱。为何高压竞争、情感压抑、社群疏离、环境恶化、数字过载等损害身心健康的社会环境,却被普遍认为是“正常”的生活方式?作者认为,这种“正常”就是一种隐蔽而有害的“有毒文化”,即由社会结构、信念体系、假设和价值观构成的整体环境。它像空气一样无处不在,甚至全球化本身也构成了一种渗透性的生理环境,让我们不知不觉地被侵蚀。

许多慢性疾病并非来自神秘莫测的个体厄运或单纯的基因缺陷,而是来自特定社会文化及其制造的巨大压力,通过心理创伤这一中介在个体身心上产生的“功能性”结果。与此同时,现代文化又构建了普遍存在的“虚假被动”,即我们看似在积极追求健康,例如依赖药物、手术、科技,实际上是被“有毒文化”的常态所异化,所以才会深陷“迷思”而不自知。正如书中所言:“我们已经习惯了,更确切地说,是我们已经适应了许多困扰着我们的事情。这些事情已经变成了‘正常’的。”

溯源疾病： 压力文化下的身心代价

书中对疾病根源的剖析极具启发性。作者明确指出,尚无确凿科学证据证明存在直接导致精神疾病的“致病基因”。将疾病归咎于遗传,一方面是人们偏爱简单易懂的解释,另一方面是遗传理论作为最好的“背锅侠”,可以此推卸责任、消除内疚。这一观点打破了长久以来人们对精神疾病遗传的固有认知,让我们重新审视疾病的成因。

作者认为,社会文化如同一只无形的大手,通过传递压力,悄然侵蚀

着我们的生命力。在社会层面,我们所处的文化鼓励竞争而非合作,倡导自立却抑制情感表达。在这样的文化氛围中,我们逐渐形成了一种现代特有的生活方式:时间被忙碌的工作填满、缺乏锻炼的时间和精力、安全感缺失、家庭联结松散、社群归属感淡薄,同时还不断受到社交网络的干扰,而更多父母迫于生活压力无法给予孩子足够的关注和关爱。这些因素共同构成了损害身心健康的杀手。所以即便人们关注健康、追求健康,社会加大医疗投入、技术研发,却不能帮助我们迈向健康,反而推着我們走向了健康的反面。

作者通过大量的临床案例,让我们看到成长中经历的压力和痛苦是如何直接导致身体异常的。焦虑、抑郁、惊恐、分裂等问题,尤其是童年时期甚至婴儿时期的遭遇,往往会造成延续性的、不可逆的伤害。而这些早年创伤却往往容易在精神疾病治疗中被忽略或者淡化,专业医生也更倾向于通过药物和医疗措施干预。作者挑战了主流生物精神病学观点,认为抑郁主要是一种应对机制,用以缓解深层的哀伤与愤怒、抑制潜在危险行为,而非简单的神经递质如血清素的缺乏。他认为,大脑功能紊乱常源于发育期的压力,过度依赖药物而忽视创伤与社会压力源,是本末倒置。

本书还犀利地揭示了某些疾病背后隐匿的社会病态。例如,神经科学的研究结论在某种程度上增加了企业利润,企业利用“神经营销”入侵人类意识,肆无忌惮地兜售让公众成瘾的商品,从食品、日用品到电子产品和虚拟产品,通过刺激多巴胺、内啡肽过度激活和持续躁动,让人沉浸在短暂的满足和幸福中而逐渐上瘾。不知不觉中,前额叶控制欲望的能力被抑制,最终导致过量摄入糖分、沉溺电子产品,身体健康系统彻底紊乱。正如内分泌学家罗伯特·卢斯蒂格讽刺的那样:“他们只想要你的钱,他们毫不在乎你。”

“迷思”与“疗愈”的割裂

本书揭示了健康风险与社会结构

的关联,种族、社会阶层、性别等各种社会结构性区分都会导致显著的健康状况差异。例如,女性更容易罹患慢性疾病,其焦虑、抑郁以及免疫系统疾病的患病率远高于男性,父权社会对女性的压迫既损害其身体,也压迫其心理。

然而,令人遗憾的是,书中提出的解决方案最终落于“疗愈”。作者回归职业提出了应对压力的疗愈方法,包括回归自我、破除内在限制、追求真实生活,并倡导培养“4A”品质——真实性(Authenticity)、能动性(Agency)、愤怒(Anger)、接纳(Acceptance)等,虽然呼应了书名中的“疗愈”,却让本该有的批判意义骤然减弱。

也就是说,书中的“疗愈”路径与前文中颠覆性破除“迷思”的论述之间存在明显的断裂。虽然作者明确指出心理问题是“社会病态的症状”,解构了“正常”背后潜藏的西方有毒文化,包括资本主义压榨、种族主义伤痕与父权枷锁等,但解决社会层面问题的方法仍是个体层面的心理“疗愈”,致使本书中社会制度与心理疾病的关联在操作层面趋于表面。

例如,在分析抑郁可能源于“工资奴役”或“种族暴力”时,作者的解决办法却是让大家冥想、自我悲悯与接纳创伤。这让读者在经历了前半部分批判的洗礼后,面对的仍是将结构性暴力悄然转化为个体心理调适的课题。这就像要求受害者通过调整内心来适应被害系统,那么本质还是妥协,这与书名欲破除的“迷思”形成反讽,它重复了要求个体适应病态系统的逻辑。

本书以其对压力文化、心理创伤与疾病关联的深刻揭示,贡献了极具价值的医学人文视角。然而,其在疗愈方案上向个体化心理路径的显著倾斜,削弱了其结构性批判的锋芒,但也恰好映射了更深层的矛盾。市场需要的是不颠覆现有秩序的反抗形式,所谓破除“迷思”,只是寻找“解药”。对系统的“批判”只是一件华丽外衣,“疗愈”才是系统维稳的关键所在。

(作者单位:中国科协创新战略研究院)