

如果世界离“自私资本主义”远一点，抑郁焦虑的人可能会少一点

果壳

2023-06-14 16:00:00 发布于北京果壳官方账号

+关注

听过“煤矿里的金丝雀”吗？

直到1980年代，煤矿工人下井时，还依然随身带着这种金黄色羽毛的小鸣禽。工人们把它们当宠物，吹口哨哄它们玩。但它们最重要的任务，是用自己的痛苦来给人类发出警报。

金丝雀耗氧高，对氧气浓度下降很敏感，遇到一氧化碳这些无色无味的有毒气体也中毒得很快。当金丝雀看上去不正常甚至死亡时，矿工们就知道，周围出了问题，要赶紧逃生了。

图片

如今，在世界各地，焦虑和抑郁的患病比例都在与日俱增。他们吞下花花绿绿的药片，接受各式各样的治疗。

但有没有可能，他们也是一群“煤矿里的金丝雀”。他们的痛苦，来自对有毒环境的敏感。

金丝雀出问题，根源其实来自煤矿里看不见的毒气。

人的精神出了问题，至少一部分的根源，来自社会里看不见的“有毒氛围”。

自私的资本主义

现代生活越来越舒适便利，人们能获得的物质享受比前人要多得多，应该可以活得很幸福才是。

但现实却是，焦虑抑郁等情绪障碍，折磨着越来越多的人。世界卫生组织的数据显示，全球有9.7亿人遭受着某种精神困扰，且在过去的30年里，焦虑和抑郁的患病比例上升了40%多。其中，正在遭受抑郁症困扰的人大约有2.8亿。

不同于日常的情绪波动，抑郁是一种较为严重的健康问题，持续影响着人的饮食睡眠、学习工作、人际关系等日常生活的方方面面。更为严重的情况下，抑郁还会导致自杀——它是15至29岁人群死亡的主要原因之一。

为什么生活变好了，病人却变多了？

有人认为，并不是病人变多了，而是“查出来的病人”变多了。在现代，心理学和精神病学得到了更充分的发展，做的筛查更多，从前的“疯子”“懒人”，如今则会被确诊为心理或精神疾病。

但也有人认为，有些地方的“病人”确实变多了。

英国心理学家奥利弗·詹姆斯（Oliver James）就提出异议，如果只是筛查增加的缘故，那么医学水平差不多的发达国家，为什么有的地方病人多，有的地方病人少呢？

2004年，世卫组织就选择了多个国家进行研究，特意用同样的面谈者，同样的评估工具，去研究能代表那个国家的人群。这相当于用了“同一把尺子”，去衡量不同国家的人在过去一年里的心理健康状况。

部分国家的结果如下——

图片

可以看到，同为发达国家，遗传基因、文化背景也差异不大，但西欧几个国家的心理健康要远好于美国。奥利弗·詹姆斯认为，美国与西欧之间的差异，是源于“自私资本主义”（Selfish Capitalism）与“非自私资本主义”（Unselfish Capitalism）的区别。

“自私资本主义”有四个特点——

- ①确信消费和市场可以满足人类几乎所有的需求；
- ②对金融服务和劳动力市场的监管降至最低，比如强烈偏向雇主而非工会；
- ③大力推动公共物品（水、电、煤气等）的私有化；
- ④对企业成功程度的评估，主要基于企业当前的股价。

总体来说，美国非常符合这四条标准，和美国一样同属“自私资本主义”阵营的还有英国、新西兰等等。自从里根、撒切尔、布莱尔等英美领导人执政后，这些地方的“自私资本主义”特质就越来越明显。

北欧和西欧国家，则相对倾向于“非自私资本主义”阵营。

“自私资本主义”的国家里，贫富差距较大，非常富裕的精英阶层财富集中度较高，收入低于平均工资一半的人口比例较高，平均个人储蓄较低而债务较高，平均工作时间较长，经济安全性较低。简言之，富的特别富，穷的特别穷，特别穷的特别多。因此，“自私资本主义”国家的人更认同高度重视金钱、外表和社会地位的“物质主义”（materialistic）。

“非自私资本主义”的国家里，贫富差距没那么大，富的没那么富，穷的也没那么穷，特别穷的不太多。国民也不那么认同“物质主义”。

物质主义

美国心理学家蒂姆·卡瑟（Tim Kasser）发现，“物质主义”可能是造成痛苦的原因。

卡瑟让他的研究对象思考，实现如下愿望对自己有多重要——

关于金钱上的成功

- 我将有一份社会地位很高的工作。
- 我会得到一份薪水丰厚的工作。

- 我会在财务上获得成功。
- 我会拥有很多昂贵的东西。

关于社会认可

- 我会做出受人认可的事情。
- 我会很出名。
- 我会受到很多人的钦佩。
- 我的名字经常出现在媒体上。

关于有吸引力的外表

- 我会保持年轻，不显老。
- 人们经常评论我看起来很吸引人。
- 我的发型和服装都很潮。
- 我会得到我想要的外表。

眼熟吗？这些与金钱、地位、外表相关的愿望，正是当今世界里人们普遍抱有的愿望。但它们同时也是与物质主义高度相关的愿望。

卡瑟的研究发现，无论男女老少，越是渴望获得“物质主义成功”的人，就越是焦虑、抑郁、缺乏活力、幸福感低、感觉难以适应生活。不仅如此，他们还出现了更多的身体症状，他们更容易头痛、背痛、喉咙痛、肌肉酸痛……

对物质和财富的追求，不但伤害了人们的心理健康，同时还伤害了身体健康。

“物质主义”的价值观，还会影响亲密关系。

越是物质主义的人，就越常拥有如下特质：把别人当做竞争对手、操纵别人、自私自利、缺乏同情心。这些特质会伤害人际关系，当你视他人皆为敌人，身处人间就如同身处地狱。

心理学家亚伦·阿胡维亚(Aaron Ahuvia)曾经调查过美国的相亲网站使用者，发现这些人虽然是去找人生伴侣，但他们谈论这件事的方式却充满了“市场隐喻”：

- 自己去相亲，是“小孩进了糖果店”，
- 新来相亲的人，是“上桌的新鲜肉”，
- 相亲中介很重要，就像“职场猎头”，
- 自己对相亲感到焦虑，因为觉得“自己没什么卖点”，
- 对自己有自信，因为认为自己现在是“市场上的好产品”，
- 为相亲打扮，是因为“一个好包装很重要”，
- 去相亲感觉就像“去面试工作”，
- 多见几个人，是“投资股票组合”，

……

总之，大多数人都把自己当成商品，也把别人当成商品，很少人谈论如何关心他人，如何深入地了解一个人……

即使得到了这样的亲密关系，随着自己和对方的“市场价值波动”，焦虑和痛苦也会随之而来吧？

蒂姆·卡瑟总结说，物质主义让我们变得更加痛苦的原因有三个——

- ①制造焦虑，让我们觉得更不安，更有压力，更担心“输”；
- ②让我们过度工作，拼命挣钱，去购买其实并不真正需要的东西，并不得不消耗时间精力去管理已拥有的过多物品；
- ③让我们将自己物化，也将别人物化，破坏我们的人际关系和亲密关系。

因为害怕自己被视不如别人，人们开始花更多的工作时间，花更少时间陪伴家人，或为了赢得社会的认可和接受而进行更高水平的消费，或躲在家里通过社交媒体营造一个修饰过的人设来与别人交流……竞争越发激烈，分裂也逐渐显现。

研究还显示，当人们重视物质主义，重视外在的财富、名声、外表时，就更少注意自己的内心需求，更不会追随自己的兴趣和好奇心，会离自由更远，离真正的自我更远，也离内心的平静快乐更远。

不平等

“自私资本主义”不但带来了“物质主义”的盛行，也带来了更大的贫富差距和更多的不平等。

不患寡而患不均。不平等影响着每一个人的幸福感受、心理健康。

图片

性别不平等，正是女性更容易抑郁焦虑的原因之一。

2016年，哥伦比亚大学的一项研究调查了30至65岁之间、有全职或兼职工作的2万多位美国成年人。

将教育背景、工作资历差不多的女性男性对比分组之后发现，9000多组中的男性收入超过了女性。

与此同时，研究人员也找出了同工不同酬对女性情绪的影响。调查发现，当女性的收入低于能力和自己相当的男性时，女性患重度抑郁、焦虑的几率显著高于男性——此时女性的抑郁是男性的2.43倍，焦虑是男性的4.11倍。而当女性收入高于男性时，女性患抑郁和焦虑的几率和男性的差不多。

女性面临着更低的工资、更小的升迁可能性等等不好的职场经历，当她们把这些遭遇归咎于自身时，就可能面临更高的情绪障碍风险。

在一个家庭中，女性哪怕和自己的男性伴侣有着差不多的收入水平，也可能因为身为女性而还需要担负更多的家庭责任——养育孩子、完成家务、照顾老人等，因此也会有着比男性更为显著的情绪障碍倾向。女性身上所肩负的超负荷的角色束缚，已被证明会增加精神压力、引发睡眠问题和焦虑等症状。

图片

性别不平等令女性痛苦。贫富差距则令穷人精神痛苦。

现在，越来越多的社会财富，被越来越少的一小部分人控制着。在全球范围内，收入不平等、贫富差距都呈现上升趋势。

首先受到冲击的，是身处社会结构底层的穷人。

“世界上最无情的杀手、痛苦的最大根源，是极度贫困。”对于贫困，世界卫生组织曾如是介绍。

贫穷，既是精神健康问题的原因，也是结果。仅为了维持基本的生活水平，有的人就不得不拼尽全力，不停地焦虑钱的事情，但仍有可能一不小心就背负巨额债务。贫困的经历，会通过社会压力、羞辱感、直接的身体创伤等损害人的精神健康，而精神健康问题又可能导致就业难或失业，从而致贫。因此，很多人陷入了贫困、遭受精神痛苦的恶性循环中，难以脱身。

贫困与精神问题的研究已有很多。有些研究证明，和富裕国家相比，贫穷国家的抑郁症水平更高。有些研究表明，当灾难或困难时期（如失业或农民遇上持续干旱等）破坏了经济环境时，抑郁症的比例随之上升。还有许多研究发现，在身陷贫困的人群中，精神疾病的问题往往更严重，持续的时间更长，而且造成的后果更糟糕。

压力接着传到了中产阶级身上。

中产阶级虽无需担心温饱问题，但依然会因为社会中的不平等而痛苦。2015年的一项研究表明，和社会上层或底层的人群相比，靠近社会中间等级的人群有着更高的抑郁和焦虑比例。社会不平等给中产阶级造成的地位焦虑，在不断上升。许多人渴望跻身上等社会，同时又害怕跌落到社会底层。

富人也难逃影响，尤其是治安问题——除非他们打算像坐牢一样，永远待在自己重金打造的戒备森严的豪华城堡，否则只要一出门，就难免陷入加剧的不信任感、不安全感之中。

经济学家阿琼·贾亚德夫(Arjun Jayadev)和行为科学家塞缪尔·鲍尔斯(Samuel Bowles)发现，社会越不平等，安保、警卫人员(guard labour)的数量就越多。两位研究者研究了美国私人安保雇佣与社会不平等之间的关系，发现美国2006年雇佣的私人安保人数和高中教师一样多，数量差不多是1980年的两倍。

而目前在美国的许多地方，安保人员的数量早已超过了教师数量。

其他国家的数据也都显示，经济收入越不平等，投入到安保领域的资源就会越多。这些研究关注的仅仅是安保人员的数量，还没有算上安保工作相关的监控摄像头、跟踪监视器、锁具等工具的数量变化情况。需要指出的是，不平等与安保数量之间不是因果关系，但两者之间的关系非常紧密。

对此，有的经济学家表示惋惜，因为这么多的安保工作并不是生产性的，这并不意味着所有安保都是不必要的，而是说社会本可以不用花这么多资源在这上面，本可以用于其他更有社会生产力的方面。

此外，当越来越多的人仅仅为了维持基本的生活水平而背负巨额债务时，难以避免的金融危机、经济震荡也能给富人造成重创。

面对日益加剧的贫富差距，富人们面临着两种选择，一是捐出自己的部分资产，然后发起促进社会平等的运动，二是保持沉默。

然而，大多数富人似乎更喜欢第二个选择。像恩格斯那样试图争取社会平等的富人并不多。恩格斯的父亲拥有多个大型纺织厂。但在看到童工和工人阶级的苦难后，年轻的恩格斯开始变得激进，渴望纠正社会的巨大不平等。

英国心理学家詹姆斯·戴维斯(James Davies)发现，现代社会甚至还出现了第三种选择——把痛苦仅仅定义为一种个人的疾病，而不归因于“社会需要改进”。

痛苦因何而来

最初发现这点的，是马克思和恩格斯。

马克思与恩格斯观察到，要成功地剥削工人，一个必要条件就是——工人内心接受了对自己的压迫，真心认为压迫是自然的，是不可避免的。

詹姆斯·戴维斯则发现，现代整个心理健康和精神健康研究，某种意义上也在扮演类似的角色，比如说——

· 将痛苦定义为个人原因，而非社会原因。假装人们的痛苦与当前的经济无关。引导人们认为是他们自己需要改变，而不是社会的经济和制度有缺陷、需要变革。

· 根据经济目标，重新定义“优秀”。“优秀”被定义为“有助于经济增长和提高生产力的价值观、情绪和行为”，比如事业心、好竞争、勤奋努力。

· 医疗干预那些不利于经济增长的行为和情绪，比如用医疗手段去治疗“员工满意度低”。

· 化痛苦为新消费机会。售卖各种“解决痛苦的方案”。于是很多人的痛苦，变成了利润丰厚的庞大市场。

詹姆斯·戴维斯认为，并不是一小群精英在密室里有意炮制出了这些阴谋。而是随着经济增长成为整个社会最关心的事情，一切就自然而然地走向了这样的方向。

对精神痛苦的治疗，尤其是药物治疗，当然有价值 and 用处。但詹姆斯·戴维斯认为，现在需要考虑的是，这些治疗是否被滥用了？

他打了个比方，抗抑郁药和抗焦虑药有点像“借债”，两者都有明显的合理用途——药物可以用于缓解短期内的严重问题，借债也可以用于临时度过难关或进行合理投资。然而，两者的规模在近几十年来都不断攀升，它们把问题归咎于个人，让某些行业攫取了丰厚利润，同时掩盖了社会里深刻的结构性问题，并很可能造成了长远的危机……从长期来看，人们要过上更好的生活，可能需要限制这两者的滥用。

在“自私资本主义”的英国，自2000年开始，人们的平均工作时间开始大幅增加，而工作变得越来越不稳定，人们平均6年换一次工作，比之前缩短了1/3。所谓的“零工经济”兴起，越来越多的人成为“临时工”，没有稳定的就业机会。另外，工作机会集中在房价高昂的大城市中心，很多求职者不得不在远郊居住，然后长途通勤去工作，在伦敦，人们每周花在通勤上的时间接近7小时……这些变化意味着人们现在的工作时间比从前更长，通勤时间也 longer，而工作则更不稳定了。人们花在自己身上、家庭、亲友上的时间变少了，安全感变差了，释放情感压力的渠道变少了……

人们因为这些不安，而变得更加物质主义；又因为物质主义，而变得更加不安。

研究发现，我们的父母、朋友、社会和媒体宣传都可能让我们拥有物质主义的价值观，其次，当人们缺乏安全感或者受到威胁时，也会变得更加物质主义。过去的电视广告、如今的社交媒体，也让很多人深受物质主义的影响。

在社会经济方面，物质主义引起的消费和支出促进了企业的高利润、国家的经济增加和政府的税收。但对个体而言，物质主义和较低的幸福感和更少的亲社会行为、更高的生态破坏行为等有关系。

在这样的“有毒氛围”里，当然会有越来越多的“金丝雀”倒下。

图片

曾任联合国专员的心理健康专家戴尤斯·普拉斯（Dainius Pūras）举了一个很简单的例子，来说明“只关注医治个人的医疗模式”会造成什么样的问题。

戴尤斯·普拉斯曾经遇到过一位女士，她女儿九岁，患有自闭症，因为身在发达国家，所以女儿有机会接受特殊教育和支持。然而，有一天老师告诉这位女士，她女儿今天在学校比之前要烦躁不安许多，建议找医生再评估下病情。

然后这位女士仅仅花了一分钟，就找到了女儿一整天烦躁不安的原因——她的鞋子里进了一颗小石头。普拉斯说，这就是医疗的专业人士常常会犯的错误——他们太习惯“诊断疾病”了，寻找疾病，然后治疗，如果只是透过这个“滤镜”去看世上的一切，就会只看到个人身上的病症，而看不到更广阔的图景。医生们可能会给烦躁的病人开更多的药，却完全忽视了病人鞋子里的小石子。

普拉斯后来主导撰写了两份联合国报告，呼吁为患有心理和精神疾病的人提供更广泛的社会支持（人际关系、社区团体等），并呼吁去解决造成困难的社会原因——贫穷、歧视、不平等、过度工作、社会排斥等等。

“在世界各地，不平等都是心理健康的一个主要障碍。”普拉斯指出。

要想遏制日益增加的精神疾病和自杀率，各国政府就得下功夫减少不平等、贫困和社会孤立等问题。普拉斯呼吁提供更好的早期教育和快速干预方案，以支持有过贫困或其他不良童年经历的人，加强劳动力工会，并改善社会福利。

“证据表明，在获得治疗的同时，我们必须注重预防，而社会因素（Social determinants）是改进预防工作的关键。”

如果这些根源没有得到解决，心理健康出问题的人只会越来越多。

图片

关于文章开头提到的金丝雀，后来有人发明了金丝雀复苏器。

当金丝雀出现异常时，立刻关上前方的门，同时，上方的氧气瓶会为金丝雀输送氧气，这样金丝雀就不会再因为井下有毒的环境而死亡。

|.science and industry museum

家庭治疗的心理咨询师常常会看到这样的家庭案例，“大人生病，小孩吃药”，明明是家长有着严重的问题，但被伤害的、吃着精神药物的却是孩子。

而在一个社会里，又何尝不是“社会生病，个人吃药”呢？

参考文献

[1]Who, W. H. O. (2021). Depression. World Health Organization: WHO. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

[2]What Psychology Says About Materialism and the Holidays. (2014, December 16). American Psychological Association. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/2014/12/materialism-holidays>

[3]Basu, K. (2019). The rich can fight inequality, too. Brookings. Retrieved from <https://www.brookings.edu/opinions/the-rich-can-fight-inequality-too>

[4]<https://wir2018.wid.world/files/download/wir2018-full-report-english.pdf>

[5]Knifton, L., & Inglis, G. (2020). Poverty and mental health: policy, practice and research implications. *BJPsych Bull.*, 44(5), 193. doi: 10.1192/bjb.2020.78

[6]Arie, S. (2019). Mental health: tackle poverty, inequality, and isolation, says UN.

- [7]Lepièce, B., Reynaert, C., Jacques, D., & Zdanowicz, N. (2015). Poverty and mental health: What should we know as mental health professionals. *Psychiatr Danub*, 27(Supl 1), S92-96.
- [8]Sohn, E. (2016). Can Poverty Lead To Mental Illness? NPR. Retrieved from <https://www.npr.org/sections/goatsandsoda/2016/10/30/499777541/can-poverty-lead-to-mental-illness>
- [9]WFU Online Counseling. (2020, July 17). Retrieved from <https://counseling.online.wfu.edu/blog/poverty-and-mental-health-how-counselors-can-help>
- [10]Jayadev, A., & Bowles, S. (2006). Guard labor. *Journal of development Economics*, 79(2), 328-348.
- [11]Davies, J. (2021). *Sedated : how modern capitalism created our mental health crisis*. London: Atlantic Books.
- [12]Monbiot, G. (2017). Neoliberalism is creating loneliness. That's what's wrenching society apart. *the Guardian*. Retrieved from <https://www.theguardian.com/commentisfree/2016/oct/12/neoliberalism-creating-loneliness-wrenching-society-apart>
- [13]Wu, J. (2019). Capitalism is Dangerous for Your Mental Health - Reason in Revolt - Medium. Retrieved from <https://medium.com/reason-in-revolt/capitalism-is-dangerous-for-your-mental-health-b02fd8f56dfe>
- [14]Zeira, A. (2021). Mental Health Challenges Related to Neoliberal Capitalism in the United States. *Community Ment. Health J.*, 1. doi: 10.1007/s10597-021-00840-7
- [15]Rice-Oxley, M. (2019). Austerity and inequality fuelling mental illness, says top UN envoy. *the Guardian*. Retrieved from <https://www.theguardian.com/society/2019/jun/24/austerity-and-inequality-fuelling-mental-illness-says-top-un-envoy>
- [16]The Decline of Play and Rise in Children's Mental Disorders. (2021, November 18). Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/freedom-learn/201001/the-decline-play-and-rise-in-childrens-mental-disorders>
- [17]Jowit, J. (2018). What is depression and why is it rising? *the Guardian*. Retrieved from <https://www.theguardian.com/news/2018/jun/04/what-is-depression-and-why-is-it-rising>
- [18]Platt, J., Prins, S., Bates, L., & Keyes, K. (2016). Unequal depression for equal work? How the wage gap explains gendered disparities in mood disorders. *Social Science & Medicine*, 149, 1-8.
- [19]WHO World Mental Health Consortium (2004). Prevalence, severity, and unmet need for treatment of mental disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Journal of the Medical Association of America*, 291, 2581–90.
- [20]Eschner, K. (2016). The Story of the Real Canary in the Coal Mine. *Smithsonian Magazine*. Retrieved from <https://www.smithsonianmag.com/smart-news/story-real-canary-coal-mine-180961570>
- [21]Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. Cambridge, Mass: MIT Press.
- [22]Platt, J., Prins, S., Bates, L., & Keyes, K. (2016). Unequal depression for equal work? How the wage gap explains gendered disparities in mood disorders. *Social Science & Medicine*, 149, 1-8.
- [23]Hidaka, B. H. (2012). Depression as a disease of modernity: explanations for increasing prevalence. *J. Affect. Disord.*, 140(3), 205. doi: 10.1016/j.jad.2011.12.036
- [24]Prins, S. J., Bates, L. M., Keyes, K. M., & Muntaner, C. (2015). Anxious? Depressed? You might be suffering from capitalism: Contradictory class locations and the prevalence of depression and anxiety in the United States. *Sociol. Health Illn.*, 37(8), 1352. doi: 10.1111/1467-9566.12315
- [25]Adelman, M., & Ahuvia, A. (1993). Market Metaphors for Meeting Mates. *Research in Consumer Behavior*, 6.
- [26]Twenge, J. M. (2015). Time Period and Birth Cohort Differences in Depressive Symptoms in the U.S., 1982–2013. *Social Indic. Res.*, 121(2), 437–454. doi: 10.1007/s11205-014-0647-1  
<https://new.qq.com/rain/a/20230614A06BGT00>