

论哀悼仪式对丧亲者的心理疗愈作用

柴美静

安阳市社会心理服务体系建设研究会，安阳

摘要 | 人的一生都在经历着不断地丧失，在创伤性丧失中，尤其是丧亲对许多人造成的哀伤是需要心理干预的，而哀悼仪式则在丧亲者哀伤的过程中，起到了重要的疗愈作用。它通过强烈的视觉冲击等方式，让丧亲者接受丧失的现实，有机会发泄出潜在的悲伤情绪，表达出内在的矛盾和困惑，并通过为哀伤设限，向丧亲者提供社会支持，帮助他们重新适应生活，并和逝者建立起新的联接。

关键词 | 哀悼仪式；丧亲者；疗愈作用

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



2014年春节晚会，许多人听到《时间都去哪了》这首歌时潸然泪下，这其实是我们集体无意识创伤的一个情绪反应。这里创伤指的是我们的“丧失”，我们丧失了童年，丧失了青春，不知不觉我们就老了。一个人从出生到死亡，都在不断地经历着丧失。这首歌唱出了我们的心声，也为我们的丧失做了一个哀悼。

始于2019年底的新型冠状病毒肺炎，给中国乃至世界人民的生命安全都带来了极大挑战，在本次疫情中，很多人都经历了丧失：一部分人由于全民隔离，失去了人际交往、聚会、娱乐等活动机会；一部分人失去了工作，没有经济收入，但又要养家的压力也许会触发他们原有心理创伤的情绪反应，部分人甚至会产生自杀的想法；还有一些人则丧失了健康、丧失了亲人、同事或朋友。一些人随着时间、随着成长会慢慢适应哀伤，但是有些人会出现不适应性哀伤，是需要心理干预的。这些人会表现出不健康的（功能失调的）看法和消极的情绪反应，感觉自己的生活毫无价值，把错误归咎于自己，希望死的人是自己，耐受焦虑的程度也会特别低。遇到打击很大的事情，就会一直在强调非常痛苦，没办法正常的工作和生活。

丧失，简单地说，就是失去曾经拥有的东西。失去有两种含义，一是死亡，二是离开。丧失是人类生活中不能避免的事件，一般可分为三类：成长性丧失、创伤性丧失、预期性丧失。

作者简介：柴美静（1972-），女，河南安阳人，中国心理学会临床心理学注册系统督导师，中国心理卫生协会首批认证督导师，中国心理卫生协会临床与咨询专业委员会委员、中国心理学会临床心理学注册工作委员会委员、安阳市法学会社会心理服务体系建设研究会副秘书长，河南省安阳高新技术产业开发区政法工作委员会办公室社会心理服务中心主任。E-mail: 3727729525@163.com。

文章引用：柴美静. 论哀悼仪式对丧亲者的心理疗愈作用 [J]. 中国心理学前沿, 2022, 4 (1): 23-28.

<https://doi.org/10.35534/pc.0401003>

(1) 成长性丧失：从出生到死亡这一过程的丧失，它源于生命规律和人在生活中做出的选择取舍。比如因出生而失去在母腹中那份舒适与安全的感觉；因弟妹的诞生而失去过去那份无须与别人分享的父爱与母爱；入学则象征着我们与父母进一步地分离。

(2) 创伤性丧失：源于生命中一些不可预测和突发性的事件。例如：天灾人祸、战争、矿难、工业及交通事故、股灾、堕胎、小产、婴儿夭折等。非典、泥石流等都属于创伤性丧失，同样，因新型冠状病毒肺炎造成的丧失也属于创伤性的，因为在这次疫情中很多的死亡都是属于突发性的、没有预期的，所以这是一场重大的创伤性事件。

(3) 预期性丧失：源于人的预期，并没有真正发生，也不一定真正出现。比如癌症病人，以及在本次疫情中，很多患者担心自己会失去生命，都属于预期性的创伤。

丧失对人造成的创伤程度因人而异，有的严重一些，有的则轻微一些。但无论是怎样的丧失，都需要一个哀伤的过程。特别是对那些丧亲者来说，这个过程会更加漫长，更加艰难。适当的哀悼仪式，则会对丧亲者的疗愈起着重要的促进作用。

1 哀悼仪式的具体内容

哀悼就是哀伤、悼念的意思，既有内在的，也有外在的。内在的悲伤、思念，通过一种外在形式表达出来；在哀悼的过程中，通常是运用行为的方式来表达我们对丧失的哀伤。

哀悼仪式从没有文字记载的时候就开始了。有证据显示，新石器时代，石头上就已经记录了埋葬死者的过程。对于亲人的丧失，中国传统的哀悼仪式是非常丰富的。下面简单介绍一下中国华北地区传统的哀悼过程。

1.1 通过叫魂、擦洗、穿衣、焚纸、哭丧的方式向个体告别

当一个人去世之后，如果是生在农村的孩子都知道，首先需要先叫魂，喊着逝者的名字，期待他还会活过来。叫半天，确定他真的走了，不回来了。给逝去的亲人把身体擦洗干净，然后穿送老衣。此时才确定他就是走了。接下来焚烧纸钱，子女开始哭泣。手工缝制孝衣孝裤孝鞋孝帽，子女浑身上下可谓银装素裹几丈白布，无论什么季节，孝服不离身。这是向个体正式告别、分离的过程。

1.2 通过通知亲戚朋友报丧的方式向团体告别

把逝者安顿好后，由逝者的儿子到亲戚朋友家里一家家磕头报丧。这是向团体告别的过程，告诉大家自己的亲人去世了。

1.3 通过吊唁、孝子还礼的方式实现由外向内的告别

通过第3天吊唁。通知所有的亲戚好友去吊唁，以表达对逝者的尊重。在这个过程中，吊唁者鞠完躬之后，宾客宽慰丧亲者说：“节哀顺变”“人死不能复生”等，然后孝子对来吊唁的宾客磕头还礼，逝者的儿子要跪下来感谢来吊唁的亲人和朋友。这是由外人来告诉家人，亲人真的走了，再也不能回来了。这是由外向内的一次告别，再次确认亲人真的走了。

1.4 殡葬前送车马、焚纸、送葬的准备

出殡前一天的晚上会由逝者所有的女儿为自己离开的亲人焚烧纸做的车马，为老人送行，而且一边哭一边送，祝他一路顺风。而这个过程就是让亲人提前做好天亮后就要出殡埋葬的心理准备。

1.5 通过出入殓净面、遗体告别、封棺、喊丧、追悼会、哭送、下葬的过程实现彻底的告别

出殡从早上开始，一直到下葬结束，家里的哭声不断。首先要将逝者从水晶棺移到木棺里，这是入殓；之后，开始迎接亲人朋友为逝者送行。所有来的亲人和朋友每进一个（拨）人，门口都要击鼓，告诉里边的孝子、孝孙们亲戚们来吊唁了，里边的人就开始哭，就这样一拨一拨的吊唁者一阵阵的痛哭声。直到逝者的亲人都到齐，开始给逝者净面。净面是让逝者能够看清将要走的路，到阴间能够吃得上饭；所以一边净面，一边会说有一些敬语。穿戴好首饰、整理好服装之后，全部的亲人、朋友向遗体告别。

封棺的过程，是喊丧的过程。活着的人考虑到逝去的亲人不愿意离开这个世界，活着的人边哭边喊：“你要躲开钉子，要封棺了”。这是活着的人又一次告别的过程。封棺后召开追悼会。所有的孝子贤孙们全都跪在地上悼念亲人：“他这一生的丰富经历以及留下的传统美德等。”

哀悼会后，伴随着专人亮起嗓门大声调拉长音地喊“起——棺”时，孝子踢翻棺材前的油灯，意味着人死如灯灭，逝去的人要离开这个家，被送出家门，孝子孝孙们走两步停两步边跪边哭地送行，这个过程又是一次分离的过程。

孝子孝孙要亲自下到墓坑里体验一下地面的平整度，而且要亲自参与下葬的过程。下葬后埋土，埋葬后要焚烧由女儿贡献的纸楼等、痛哭，仪式完成离开坟墓不再痛哭。

逝者在家里这5天，是以餐为单位的。每餐都要为死者添饭，意味着亲人为其添饭的次数进入倒计时了，所以亲人到添饭的时候就会哭得很伤心，哭着喊着让亲人吃饭了。

在出殡前一天晚上，儿女们守灵焚纸是以小时为单位的。每一个小时要烧一道纸祭奠，每次祭奠都要痛哭，一直哭到天亮下葬之后，哭丧就结束了。在哭的过程中，很多人会边哭边说：“你怎么就这么狠心走了？”“你走了我们怎么办？”。

1.6 从“一七”到“七七”以周为单位对逝者悼念

祭日从一七到七七，以每七天为单位。到墓地摆上逝者喜欢吃的食品等祭品，焚烧纸钱，以示有吃的有钱花可以安心啦。在七七期间，儿子不能刮胡子，因“发肤于父母”，如果你刮掉是对父母的不敬。七七过完就到百日了，在古代百日内不理发。

1.7 百日后以“月”（季）为单位对逝者悼念

百日后，以季度为单位，清明节、中元节、鬼节、除夕四个节日一季一次，春夏秋冬四季轮换，给逝去的亲人送去换季的纸做衣服，所以每一个季节都要去祭奠逝者。再就是生日、周年，以年为单位。这是中国华北地区传统的哀悼仪式。

在其他地区，由于不同的文化背景和风俗习惯，有不同的丧葬方式和哀悼仪式。在现代的城市里，

随着生活节奏的加快, 哀悼仪式也就简化了很多。送殡仪馆, 逝者死了之后, 就直接送到殡仪馆专门的停尸厅; 然后由专业人员来修容更衣, 放入冷冻棺。

亲人戴孝。死者的近亲戴孝, 戴的是一块儿“孝”字的黑纱, 男左女右缠于一臂。报丧, 通知近亲好友奔丧, 一般是打电话通知。讣告, 在单位贴一个讣告, 告诉大家去世时间, 何时何地举行哀悼会, 通知亲朋好友去吊唁。举行追悼会, 追悼会比较庄严肃穆。有音乐、有哀乐, 致悼词, 由家属做一些发言。向遗体告别, 追悼会结束之后进行火化。骨灰处理, 火化后的骨灰用塑料袋封存起来装到骨灰盒里面, 存到殡仪馆, 也有的直接送到墓地, 还有的撒向江海。家中纪念, 结束之后抱着遗像回家, 遗像放在家里一个很重要的位置, 保留一年或三年。每到周年或者忌日的时候祭奠一下。清明祭扫, 每年清明节的时候, 到殡仪馆或墓地焚烧纸钱、送一束鲜花。通过这类哀悼仪式, 延续着与逝去的人的关系的联结, 只是联结的方式发生了变化。

2 哀悼仪式对丧亲者的疗愈意义

很多社会学家、心理学家都在研究丧葬仪式的意义, 绝大多数学者一致认为哀悼仪式是帮助个体应对丧失非常有力的一个干预, 具有治疗性的作用。当亲人离世之后, 如果能够有正常的哀悼过程, 那么就可以起到一个治疗性的作用。哀悼的过程就是一个自然的心理支持过程。尤其是当丧亲者能够按照流程, 主动地参与到仪式当中。仪式就会在意识层面, 而且在情感的阈限上(即在你可控的情感范围之内)哀悼, 激活内在的潜意识体验, 对潜意识产生很好的疗愈作用。

2.1 哀悼仪式让丧亲者增加了丧失的现实感

(1) 哀悼仪式给丧亲者的视觉冲击力

看到祭奠的场面, 看到高挂的挽联, 丧亲者可能就会流泪、难过, 甚至马上就哭, 哭声震天, 悲痛欲绝, 就会有一系列的情绪反应。这就是哀悼仪式给丧亲者带来的视觉效果。

(2) 哀悼仪式让丧亲者接受亲人的离开

哀悼仪式是具有神圣意义的, 是丧亲者在尽孝、在对逝者表达尊敬。那么在整个过程中, 丧亲者就不得不去做很多行为上的事情, 不得不去承认和接受丧失的事件。

开始叫魂儿, 没叫回来, 知道人已经走了; 擦洗完了穿衣服, 然后焚纸。这是第一次告诉: “他走了”。家人可能还是觉得他怎么走得这么突然, 还是不相信亲人去世了, 一遍一遍地告诉别人, 别人再一遍遍地安慰。在这个过程中, 丧亲者就不得不去承认和接受丧失的事件。有些人即便是亲人去世也会害怕, 不敢触碰, 不敢去摸, 但是不得不去擦洗身体, 净面。埋葬前要跳到墓坑里, 要去感受一下坑的深度、宽度, 棺木放的舒适度。这些行为就让你无法逃避逝者已去的现实, 不得不去接受。传统哀悼仪式能够给丧亲者提供一系列行为和情感表达的过程, 能够帮助丧亲者逐渐完成与死者分离的过程, 为丧亲者的疗愈提供现实支持。

2.2 哀悼仪式帮助丧亲者表达出潜在的悲伤情绪

(1) 哀悼仪式让丧亲者发泄了自己的悲伤情绪

在哀悼仪式里, 是允许丧亲者公开表达自己的悲痛的, 而且会比谁最伤心、最难过、最痛苦。如果

有谁哭得不太伤心难过，别人就会认为他跟逝去的亲人没有感情。这是公开完成对哀伤的体验过程。这让丧亲者发泄了自己的悲伤情绪。有的人不善于表达，但在这种情境下，就不得不去用哭来表达对逝者的思念、悲伤和痛苦。可能还会有一些躯体的反应：不能吃饭、没办法睡觉等情绪体验。这个过程中，亲人朋友和家人停下工作，聚在一起哀伤，一起体验生命的脆弱，体验人生的瞬息万变。共同来完成的体验过程，也让丧亲者慢慢度过了哀伤过程。

(2) 提供空间让丧亲者表达出面对矛盾或困惑的感觉和想法

有的丧亲者在哭的时候会说：“你怎么这么快就走了呢！你丢下我们，我们怎么过啊！我们怎么生活啊！”听起来是有埋怨的生气的，这是对逝者的一些冲突或一些困惑的表达。这个内在冲突通过这种边说边哭的言说过程表达了出来，如果没有公开表达的过程，就被压抑下去了。

2.3 哀悼仪式帮助丧亲者重新适应生活

(1) 使身体和情感的沟通变得正当化

遇到亲人或朋友的意外伤害突然离世，刚开始会感觉很惊讶，甚至思维混乱。怎么整合思考和情绪反应等信息系统呢？门外一击鼓，来宾客了，你就要马上哭，哭完之后需要接待宾客，需要商量后事，这就马上回到理性层面，悲痛的情感就得先放一放。这个过程中左右脑交替工作，从感性层面到理性层面不断整合。你不能接受，就会有一系列的情绪反应，但事实告诉你不得不接受，不断的梳理这些信息系统。

(2) 给哀伤设限

限制在特定的时间和空间，在家里这5天的限定时间。吃饭、出门、进门、来亲人、封棺等时间节点都需要大哭痛哭。5天后，从一七直到七七，每个七天都要到墓地摆上祭品，焚烧纸钱，跪在地上大哭。在特定的时间和空间，逐步完成分离。

(3) 让哀伤者有控制感

去做不得不做的事情的时候，我们的难过、痛苦、悲哀是有限度的，是有预见的，不受伤害的，这就是哀而不伤，在我们可控的范围内。

(4) 提供社会支持

无论是传统的还是现代的，亲朋好友和家人一起哀悼，一起哀伤，就是获得社会支持的过程。

2.4 哀悼仪式帮助丧亲者和逝者建立新的联结方式

(1) 对丧失重新建构到精神层面

通过悼词表达逝者一生为社会做了多少贡献，为家庭做了多少付出，为子女做了多少努力的追述，子女们要传承逝者美德，承诺照顾好家人，让逝者安心离世。悼词让我们有机会找到生命的意义所在。人死不能复生，好像是他的一切都结束了，但是通过悼词来介绍这个死者，可以让丧亲者在情感上体验到和逝者的一个联结，从而缓解丧失的痛苦。

悼词的意义是让丧亲者能关注到逝者究竟持续存在自己生活中的哪些部分，哪些部分现在对自己很重要的，哪些部分将来对自己很重要。丧亲者在脑海中呈现这些故事的价值，不仅让他沉浸在甜蜜的怀旧当中，还要接受美好瞬间的消失，形成新的关系联结。这个过程就像一次旅途，在旅途中不仅体会到丰富的情感，还会看到多个景观，最终接受人已经去世了，而且还能发现资源。

(2) 提供持续的联结感

仪式是通往丧亲者文化或精神世界的桥梁。它可以证实持续性联结，或表示哀伤历程中的转变，或证实与逝者的关系或遗物，或促进与逝者象征性的和解。

丧亲者通过节日、周年、清明节等连续的节日纪念仪式，一直在和亲人联接，只是改变了联接的方式。在哀伤的不同阶段发展出符合丧亲者比较个性化的仪式，是逐渐完成哀伤的过程，更具有治疗意义。比如：有些丧亲者可以在逝者生日进行祭奠，有些丧亲者用花或木头等环保物质做一艘船，用这艘船寄托思念；也可以把写好的信折成一艘纸船，放在江上，在岸上点一根蜡烛，让这艘船在你的目送之下远行。这些仪式对哀伤都是具有治疗意义的。

参考文献

- [1] 美篇. 柴美静《中国传统哀悼仪式的心理支持》，清华大学社科学院心理学系、幸福公益基金“抗击疫情心理援助”公益项目培训专家培训课程 [EB/OL]. [2020-03-23]. <https://www.meipian.cn/2u224ntj>.
- [2] [美] 罗伯特·内米耶尔. 哀伤治疗：陪伴丧亲者走过幽谷之路 [M]. 王建平, 何丽, 闫煜蕾, 译. 北京: 机械工业出版社, 2016.
- [3] 郗浩丽. 三位精神分析学家对抑郁症的不同解读 [J]. 医学与哲学, 2018, 39(1): 5.

On the Psychological Healing Effect of Mourning Ceremony on the Bereaved

Chai Meijing

Anyang City society psychologically serve system construction seminar, Anyang

Abstract: People experience constant loss throughout their lives, and to many people, psychological intervention is needed for the grief caused by traumatic loss, especially bereavement. Mourning ceremony plays an important role in the healing process of the bereaved. By means of strong visual impact, it makes the bereaved accept the reality of loss, have the opportunity to vent their underlying sadness, and express their internal contradictions and confusion. Besides, by setting limits for grief and providing social support to the bereaved, mourning ceremony can help people readjust their lives and establish new connections with the deceased.

Key words: Mourning ceremony; The bereaved; Healing effect