

# 丧失后集体仪式的心理机制:从个体控制到群体认同

尹可丽<sup>1</sup>, 李慧<sup>1</sup>, 陆林<sup>1,2</sup>, 张积家<sup>3</sup>

(1.云南师范大学教育学部,昆明 650500;2.咸阳职业技术学院,  
西安 712000;3.广西师范大学教育学部,桂林 541004)

**【摘要】** 丧失是人类生活中不可避免的事件。亲人去世或亲密关系的结束给人带来很大的哀伤。集体仪式不仅仅作为一种社会规范传承下来,也因为其要素、特征与功能可以为经历丧失的个体提供心理支持延续至今。意义重构和恐惧管理理论解释了引起丧失之痛的原因;蜂巢假说与仪式化行为的进化预防系统为集体仪式应对丧失哀伤提供了分析框架。集体仪式的要素及特征帮助个体接纳丧失。其中,因果不透明为个体提供了意义表达的空间,同步动作帮助个体抵抗死亡恐惧与失控,情绪唤起使个体的情绪得以宣泄与共享,而重复、冗余特征为个体创造了缓冲期。集体仪式通过增强控制感改善个体的应对方式,也经由促进群体认同形成对丧失的社会治疗。

**【关键词】** 丧失;集体仪式;因果不透明;同步动作;群体认同

中图分类号: R395.5

DOI: 10.16128/j.cnki.1005-3611.2021.06.040

## The Psychological Mechanism of Collective Rituals After Loss: From Individual Control to Group Identity

YIN Ke-li<sup>1</sup>, LI Hui<sup>1</sup>, LU Lin<sup>1,2</sup>, ZHANG Ji-jia<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Education, Yunnan Normal University, Kunming 650500, China; <sup>2</sup>Xianyang Vocational and Technical College, Xian 712000, China; <sup>3</sup>Faculty of Education, Guangxi Normal University, Guilin 541004, China

**【Abstract】** Loss is an inevitable event in human life. The death of a loved one or the end of an intimate relationship usually brings heavy grief to people. The collective rituals are not only inherited as social norm, but also continued to this day as its elements, features and functions which can provide psychological support for individuals experiencing loss. The model of meaning reconstruction and terror management theory explains the cause of loss. The hive hypothesis and the evolutionary precautionary system of ritualized behavior provide analytical framework for collective rituals coping with loss grief. These elements and features are beneficial to urge individuals to accept the loss. Specifically, causal opacity provides the individuals spaces that is used to find their meaning; individuals' emotion can be released and shared by aroused emotion; synchronic action can help individuals resist fear from death and runaway. Rigid, repetitive, and redundant features create a buffer for individuals. Eventually, the two functions of collective rituals improve the individual's coping style by providing sense of control, and constitute a kind of social treatment for loss through group identification.

**【Key words】** Loss; Collective rituals; Causal opacity; Synchronic action; Group identification

丧失是普遍存在于各种文化、各种社会之中的现象。简单来说,是指失去曾经拥有的东西。如失去亲近的人、失去未来的各种可能性及身体损害等。创伤性丧失源于生命中一些不可预测或突发性事件,包括亲人去世、亲密关系结束、身体伤残、社会联结破坏、财产损失等<sup>[1]</sup>。当人经历创伤性丧失时,会感到很大的哀伤。如果哀伤处理不当,会导致延长哀伤障碍(prolonged grief disorder, PGD),由重要他人的离世引发的病理性哀伤反应,会严重地损害个体的社会功能<sup>[2]</sup>。因此,探讨从哀伤中恢复的有效方法是心理健康研究的重要内容。

仪式对于应对丧失哀伤具有重要作用。丧葬仪式不单单是一种礼俗,也是应对丧失哀伤的重要方式之一。这种仪式不仅能够成为一种团结的力量,重新建立起人们之间的共

同感情,也可以作为一种生存策略来应对由于亲人去世带来的情感崩溃与社群瓦解,为人提供与死者交流的途径,可以使丧亲者在心理上逐渐接受并承认亲人离去的事实,从而面对丧失,情绪得到抚慰<sup>[3]</sup>。研究表明,那些未参加丧葬仪式的丧亲者更难以从哀伤中恢复<sup>[4]</sup>。另外,仪式可以缓解负性情绪。Lang等通过公共演讲诱发焦虑,用动作捕捉技术量化手部动作的特征,发现处于高焦虑水平的人出现更多的仪式行为<sup>[5]</sup>。有研究发现,相较于等待或努力冷静下来,执行仪式更能够降低焦虑<sup>[6]</sup>;执行仪式比不执行仪式更能够减少丧失后的悲伤<sup>[7]</sup>。由此可见,仪式可以作为人应对负性事件的方式,改善人的负性情感。根据参与人数的多寡,仪式可以分为集体仪式和个体仪式,而集体仪式在中国人的社会生活中占有重要地位,它是将人们联系在一起的社会纽带,也是传承中国文化与精神的重要桥梁<sup>[8]</sup>。本文拟介绍丧失的理论,并从集体仪式的要素、特征及功能方面阐述集体仪式对个体应对丧失哀伤的心理机制。

**【基金项目】** 国家自然科学基金项目“新社会阶层多重身份认同与整合机制研究”(72061012)。

通讯作者:尹可丽, yayasles@163.com; 张积家, zhangjj1955@163.com

## 1 丧失理论和应对丧失哀伤的仪式

### 1.1 丧失理论

1.1.1 意义重构模型 Gillies等提出应对丧失哀伤的意义重构模型(model of meaning reconstruction, MMR),认为引起丧亲之痛的主要原因是丧失打破了人原本的意义结构或假设世界,打碎了原来承载的世界意义及自我价值的认知模式。世界突然变得陌生和威胁,使人认为世界是不安全的,生命是无意义的,生活是不可控的。丧亲者由此经历着恐惧和失控<sup>[9]</sup>。意义建构对人应对丧失之痛具有重要作用,如果丧失不破坏人们原来假定的世界,或者丧亲者所持的假设能够容纳丧失,就能够防御失去亲人的痛苦。因此,对丧失的意义建构是防御丧失之痛的认知结构,人在经历丧失之痛时都有意义建构的过程,在丧失后寻求意义是人更好地生活下去的重要驱力。意义重构包括三个过程:意义找寻、丧失获益和身份转变。意义找寻是指失去亲人的人对丧亲之痛有疑问,并尝试发现、理解丧失的意义,即对丧失的解释与理解;丧失获益是指从丧失或创伤中汲取益处,这是赋予事件以积极价值或意义的方法,如从丧失经历中发现对个人成长或人际关系的意义;身份转变是指意义建构与发现益处的结果,是指在建构应对丧失的意义的同时,个人必定也在建构一个新的自己<sup>[9]</sup>。意义重构模型为应对丧失哀伤提供了一个理论视角,即可以通过意义建构重新获得对生活的控制感来应对丧失之痛。

1.1.2 恐惧管理理论 创伤性的丧失,如失去亲人,会让丧失者感到哀伤,意识到人的脆弱与必死性,进而带来了潜在的死亡恐惧。Becker认为,人能够意识到自身、过去与未来,能够意识到死亡的不可预测性和不可避免性,这给人类带来了潜在的对失去生命的恐惧。这种对死亡的恐惧是人类行为的根本驱力之一。为了免除死亡恐惧,人类创造出文化世界观,赋予“存在”以意义、秩序和永恒。死亡恐惧也驱使个体归属于群体,使内心感到安宁和圆满,自身的存在得到提升,确切地感到超越的价值,从而缓解死亡焦虑<sup>[10]</sup>。Greenberg等在Becker的思想基础上提出恐惧管理理论(terror management theory, TMT),核心观点是人在意识到必死性后会启动心理防御机制,通过改变认知和行为来缓解死亡焦虑,保证日常生活不受困扰。防御机制包括文化世界观和自尊。为了缓解死亡恐惧,人会积极地寻求存在的价值与意义,通过建构有意义、有价值、有秩序的体系——文化世界观,相信自己是文化体系的一员,达到体系的价值标准,获得自尊,超越自我,实现象征意义上的永生<sup>[11]</sup>。

已有研究为TMT提供了支持证据。有研究证明,增强自尊可以缓解死亡焦虑,而在死亡的提醒下,人们会更认同自己的文化世界观,并对支持自己世界观的人表现出积极反应,对威胁其世界观的人产生消极反应<sup>[12]</sup>,寻求实现与自尊紧密相关的价值标准来缓解死亡提醒带来的焦虑和恐惧。当死亡在意识层面凸显时,人会启用防御死亡恐惧的近端机制,即通过压抑或分散注意力将恐惧与焦虑排除在意识之外,但由于潜意识中死亡恐惧高度活跃,人还会通过远端防

御机制,即文化世界观或自尊来缓解死亡恐惧<sup>[13]</sup>。人总是希望自己融入一个与其他人共享相同特质与态度的社会体系中,这样就可以确信自己是有意义世界中的一个有价值的个体。死亡凸显增加了人对内群体的认同,并且与文化认同相比,群体归属感是降低死亡凸显性的更有效的手段。当有关死亡的想法被唤醒时,人会迫切地需要与他人亲近,甚至是与自己文化世界观不同的人亲近<sup>[14,15]</sup>。TMT说明,丧亲者在心理上不仅承受着哀伤,也面临着对必死性的潜在的恐惧与焦虑,并且通过群体认同缓解死亡焦虑与恐惧。

## 2 应对丧失哀伤的仪式

文化影响人在经历丧失时是采取个人仪式还是集体仪式。个人主义/集体主义是衡量价值观差异的重要维度,这种区别导致人在自我与社会行为方面存在明显差异。西方文化关注独立型自我,强调个人的独立自主,关注个人的特点和目标,追求个性的发展,注重个体的能动性;东方文化关注依赖型自我,在自我中包含与自我关系密切的他人,看重人与人之间的关系,强调集体的目标与团结。在社会知觉与人际交往中,个人主义者强调竞争,认为实现个人的目标、幸福和控制是幸福的核心;集体主义者重视关系与责任、团体的欢乐与和谐,对他人的情绪与需求更加敏感,认为履行对他人的义务和责任是幸福的核心<sup>[16,17]</sup>。文化差异也影响人对他人的预测。在个人主义文化中,行为更多地由个人的态度来解释;在集体主义文化中,行为更多地根据社会信息来解释<sup>[18]</sup>。有研究者要求美国大学生回忆一个重大的丧失,并且写出如何应对丧失和执行什么仪式。被试描述的仪式只有10%在公共场合执行,5%是集体执行,80%的美国被试采取了私人的“日常仪式”,比如,写信然后撕毁,每周清洗逝者用过的杯子等<sup>[19]</sup>。可见,美国人更偏爱使用个体仪式来应对丧失,这与美国的个人主义文化是有关的。

在集体主义文化下,人的自我结构、对信息的预测以及社会知觉都与关系和团体密不可分。因此,当面对丧失哀伤时,重视集体主义文化的中国人更可能从集体仪式中获益。集体仪式,即社会规定的群体惯例,是一个包含诸如同步动作、因果关系不透明动作、愉悦和焦虑等唤醒状态的民间范畴,以重复、冗余为特征<sup>[8]</sup>。集体仪式渗透在中国人生活的方方面面,如各种庆典仪式、祭祖仪式等。与丧失相关的集体仪式更是经久不衰,这些仪式内容呈现多样化的形式,例如,有哭丧仪式、出葬送葬仪式、追悼仪式等,甚至不同地区的哀悼仪式在形式上差别很大。在一些地区,丧失亲人不允许歌舞,只采用集体祭奠仪式;在另外一些地区,葬礼上包括了大量的集体歌舞,如纳西族的护尸乐舞、景颇族的娱尸乐舞、白族拉玛人的送尸乐舞等<sup>[20]</sup>。

## 3 集体仪式应对丧失哀伤的心理机制

集体仪式是在集体主义文化中生活的人们在丧失后通常采取的应对策略。意义重构模型认为,丧失之痛主要是意义瓦解、意义丧失。恐惧管理理论认为丧失主要是唤醒了死亡恐惧,需要采用文化价值观的防御机制来应对这种恐惧。



对中国丧亲者的相关研究显示,在集体主义文化下,丧失引发的体验与表现十分复杂多样,但也同样会引起意义丧失和恐惧唤醒。比如,在未参加亲友葬礼仪式的丧亲者复杂的哀伤体验中,就包含了恐惧、重新理解死亡、转变对生者的态度等<sup>[4]</sup>。对中国丧失子女个体的质性研究也发现,意义瓦解和自我成长是哀伤调适历程的后两个环节<sup>[21]</sup>。甚至有人认为,在当下的中国社会中,由于“家”已经很难作为一个进行广义死亡教育的单位了,加之现代社会对死亡的封存,死亡逐渐被根本性的恐惧和焦虑所困扰<sup>[22]</sup>。那么,集体仪式又如何促使个体有效地应对丧失之后的恐惧、失控感等哀伤反应呢?

### 3.1 集体仪式的心理要素对个体应对丧失的作用

集体仪式的心理要素包括同步动作、因果不透明动作和情绪唤起<sup>[8]</sup>。丧失后的集体仪式因为具有这些要素,会促使个体实现对丧失的心理接纳。

**3.1.1 同步动作产生群体认同** 同步动作和同步发声涉及动作与其他人动作的匹配<sup>[23]</sup>,如在葬礼上的同步哭泣、同步跪拜、同步哀悼、同步舞蹈等。从生理上说,同步动作导致内啡肽产生,使人产生愉悦感,减少悲痛<sup>[24]</sup>。集体仪式中的同步动作能够增强群体成员间的凝聚力与正向情感<sup>[25]</sup>。Durkheim 提出一个集体仪式模型,强调共同在场的作用。共同在场就是人们在同一时间、同一地点集聚在一起,带着一个欲表达的目的参加群体活动。当人们聚集在一起时,就会产生共享情绪,催生集体兴奋,即融入群体的同一感,导致象征与共享道德出现。聚集(共同在场)本身就是一种强大的刺激物。一旦个体聚集在了一起,就会出现由于亲密关系而产生的集体情感,集体秩序允许和谐与一致的运动,手势和哭声就会落入节奏和规律中,集体情感通过同步动作来达,这种共享的动作与情绪促进了群体认同<sup>[26]</sup>。

丧亲者经历着潜在的死亡恐惧与失控感,群体认同可以防御这种恐惧并增加个体的控制知觉<sup>[27,28]</sup>。对群体与文化的认同不仅能够防御死亡恐惧,还是人们获得幸福的途径。Haidt 等提出仪式行为的“蜂巢假说”(hive hypothesis),从蜂巢层面(在隐喻意义上)考虑人类的生活及仪式。该假说认为,一个人在融入群体时,幸福感会增强<sup>[29]</sup>。当个人对群体认同并被认为群体中一分子时,会感到更大的幸福。集体仪式中的同步动作是促进群体认同的最有效方法。通过同步动作寻求强烈的快乐和与他人联系是人类基本的需要。Durkheim 用“集体兴奋”来描述集体仪式带来的激情和欢乐,这些集体仪式产生的激情和快乐对维持有凝聚力的群体至关重要<sup>[29]</sup>。在丧葬文化中,各种器乐的演奏、祭拜活动都具有同步动作的特征。汉族将年高者的丧事称为“白喜事”,在办丧事时,力求办得热闹。在停灵期间,会有各种“闹丧”的活动。尤其是在夜间,守灵堂者不仅包括丧家的子孙,还有陪伴的亲朋。直至出殡前夕,丧家汇集亲友乡邻喝酒、打麻将、击鼓、唱歌等直至天亮,丰富多彩的闹丧活动可以转移人们的注意力,冲淡了灵堂的阴森、压抑气氛,减轻了人们的恐惧情绪<sup>[30]</sup>。集体仪式的同步动作作为人们提供了融入群体的进路,当人们面对丧失带来的哀伤时,同步动作不仅从生理上缓解悲痛,也通过融入群体形成群体认同对抗死亡恐惧与

丧失后的失控,促使幸福感产生。

**3.1.2 因果不透明动作促进个体意义表达** 在集体仪式中,因果不透明的动作是关键要素。因果不透明是指从物理角度并不能够解释某个特定行为怎样导致最终期望的结果。它是一种具有起始—结束状态对等的情形,即一个动作序列在一个对象/情境的起始状态与结束状态之间没有可区分的差别<sup>[31]</sup>。比如,在生日聚会上点燃蜡烛,然后又吹灭,蜡烛的起始状态是未点燃,结束状态是熄灭,说明这个行为是惯例而不是受工具性动机(点亮蜡烛是为了照明)驱使。由于观察者无法对这些行为进行物理的因果关系解释,所以说它们是“不透明的”。

从自上而下加工的角度看,当人们将一个行为理解为仪式时,这个行为就具有了内在意义。有研究发现,仪式被用来维持一种控制幻觉,以帮助应对失控的情境<sup>[32]</sup>;执行仪式动作比执行随机动作更能够缓解人在丧失后的悲伤,即使将最简单的行为称为仪式也能够缓解消极情绪<sup>[19]</sup>。从自下而上加工的角度看,人会抱有因果关系的系列行为整合为连贯的意义表征,如“拿起杯子”“举起杯子”“张开嘴”整合为“喝咖啡”,但在知觉“拿起杯子”“举起杯子”“放下杯子”这一仪式动作(因果不透明)时,人很难形成连贯的意义表征。因此,人在执行仪式时将注意力更多地集中在低层次细节和程序上,而不是集中到结果上,这会产生归因和推理的鸿沟,此时人会被激励去填补仪式的意义或解释<sup>[33]</sup>。即,在集体仪式中的因果不透明动作超越了动作本身,使仪式执行者相信仪式化行为还有更深层次的表达或象征的主观意义。

丧失的集体仪式中存在着大量的因果不透明动作。比如,在丧葬仪式中,跪拜、上香、绕棺、焚烧等仪式行为,这些行为并不会对所期望结果(如让逝者收到生者的祝愿、走的更安心)产生真正的作用,但人对这些因果不透明的动作注入了其他的主观意义,为人们的意义建构与表达提供了一个进路。正是因果不透明使得仪式具有情境性,为人的情感表达与意义建构提供了空间。重大的客体丧失给人带来悲痛与失控,为防御丧失给人带来的痛苦并恢复生活的秩序、安全和可控,人会努力地为之所发生的事件寻找原因。因此,解决丧失的一个重要任务,就是发展出对事件及影响的理解。丧失后寻求意义对应对丧失之痛具有重要作用<sup>[9]</sup>,仪式中因果不透明因素正好为个体的意义寻求与表达提供了窗口,使个人的丧失悲痛在执行仪式过程中得到缓解与升华。

**3.1.3 情绪唤起促使人的情感宣泄与共享** 集体仪式包括许多焦虑或愉悦的情绪唤起活动。丧失使人产生各种负性情绪体验,而仪式中的各种活动可以使不同情绪有不同的宣泄渠道,并得到充分的表达。有研究发现,在渡火(walk-fire)的集体仪式中,参与者与观看者会产生生理上的同步唤醒,有相同的心率,这种共享唤醒正是将人们连接起来的途径<sup>[34]</sup>。这说明,在集体仪式中,人们经历着共同的情绪状态,能够感受到他人的感受。遭受丧亲之痛的人,如果其情绪无法与他人共担,会对其情绪疏导造成阻碍。因此,集体仪式可以成为丧失者群体情绪共担的重要媒介,从而使悲伤得到倾诉。即,集体仪式能够提供桥梁,将人们连接在一起,共同分担悲

伤。比如,哭丧是中国殡葬礼俗的一大特色,贯穿于整个殡葬仪式的始终。在亲人去世的第一时间,全家大小要嚎啕大哭,在给死者更衣、梳头时家属也要哭;入殓时亲属哭声哀哀,起灵时亲属要放声大哭;送丧时更是哭声不断<sup>[30]</sup>。在葬仪过程中,哭虽然成为程序化表达,却提供了宣泄与分担悲哀的路径。有研究发现,以丧礼为代表的情感宣泄机制加强了村民对村庄的深切认同与情感依恋,使村民能在公共生活中甘心付出与主动承担责任<sup>[35]</sup>。

除了表达悲伤情绪之外,中国民间的丧葬仪式,还有伴随唤起愉悦情绪的同步歌舞活动。比如,鄂西清江流域土家族传统的悼唁亡人的祭祀仪式“撒叶儿嗬”中,参与者主要是歌师、亲朋、乡邻。在歌师引导下,上半夜跳撒叶儿嗬舞时,男性两人一组,踊跃上场,脚步穿插,手臂相绕,跳跃进退,撞肩摆首,表演“猛虎下山”“牛擦痒”“猴子爬岩”等系列动作;下半夜的舞蹈带有性暗示,由“狗连裆”“壮汉推车”“蛤蟆晒肚”等动作组成,参与者与观看者在热烈乃至放肆的歌舞中进入了狂欢状态。在全身心地投入到“撒叶儿嗬”丧葬仪式的过程中,人们获得了直面死亡的深刻体验,进而生发出对生存、生命的强烈期待,向死而生,从而在相当程度上克服了对死亡的恐惧<sup>[36]</sup>。

### 3.2 集体仪式的特征对应对丧失的作用

集体仪式以重复、冗余为特征<sup>[8]</sup>。这些特征对应对丧失有重要作用。

3.2.1 重复、冗余特征是评估仪式效能的主要依据 心理学家、人类学家一直在探究仪式的哪些特征影响仪式效能评估。Legare 和 Souza 认为,从表面上看,各种文化的仪式在材料、行为、目的等方面有明显不同,但在过程的重复性、步骤的繁琐性方面却有共同性。过程的重复次数、步骤的数量多少是有关直观因果信念的信息。重复次数、步骤数量影响人对仪式行为的因果推理,重复和冗余这些反映直观因果信念的信息影响人对仪式效能的评估<sup>[37]</sup>。在中国民间,丧葬礼仪约有 20 多个程序,而在农村,如果丧礼办得过于寒碜或过于简化,家属会觉得“对不住”死者,会遭人耻笑。以隆重殡葬礼仪来“补偿”,通过“尽礼”以“尽心”<sup>[30]</sup>。丧失者通过重复、冗余这些直觉信念来确保仪式的效能,而正是这些特征保证了丧失者在不断重复的动作和程序中寻求意义与情感表达。

3.2.2 重复、冗余特征提供给人应对丧失的缓冲期 人面对负性事件时会表现出仪式化行为。Boyer 和 Liénard 提出仪式化行为的进化预防系统(evolved precaution system, EPS),认为刻板、重复、冗余的行为是人在面对危险时形成的认知动机适应<sup>[38]</sup>。具体说,仪式化行为依赖于动机系统与行为分解系统。动机系统检测、反应特定潜在的危险;行为分解系统将特定行为序列分解成有意义单元。仪式化行为的核心过程是:首先,环境中存在潜在的危险线索,如社会、文化和环境的选择压力会刺激人头脑中诸如捕食、传染和厌恶等“危险预防”系统;接着,这种安全动机触发产生一种唤醒状态,人们在直觉上会认为不采取行动是危险的,进而采取一系列看来是恰当的行为,这些行为正是从进化预防体系中挑选出来的。这种唤醒也引发一种特殊注意状态,即将注意力集中

在行为序列的低层次特征上,将行为序列分解成更小的单元;唤醒状态也使评估系统产生偏差,延迟“这样就可以了”或“结束”的想法,从而引起人对适当行为的怀疑,进而重申行动,确保危险排除。因此,对动作的解析与重复会给工作记忆带来沉重负载,侵入性的主题被暂时从意识中排除,导致焦虑水平的短时间降低。

EPS 也可以解释文化仪式存在的原因。在集体仪式中,通常包括进化潜在的危险线索,如举行仪式的场合(季节变化、群体战争、死亡或出生)、规定的动作细节(如特定的禁忌、清洁),这些线索都可以激活安全动机系统。因此,文化中的仪式行为其实是进化预防系统的副产品<sup>[38]</sup>。虽然仪式化行为只是仪式中一个小的行为部分,但仪式化行为的进化预防系统模型阐明了集体仪式背后的适应意义。由此可知,仪式化行为其实是应对压力、创伤事件的缓冲机制。仪式的重复、冗余动作满足了人们对秩序的根本需求,使人重获控制感<sup>[39]</sup>。在经历丧失后,集体仪式的重复、冗余特征使人对意义的寻求与表达得到确定,并通过认知消耗与控制感获得给人提供一个缓冲期。

3.2.3 重复、冗余特征有助于增加控制感及群体认同应对丧失哀伤 控制知觉是个体对自己改变事件和实现目标能力的主观感受,与心理健康呈现正相关,控制感缺乏会导致消极的心理状态,如产生抑郁和悲伤,并避免面对充满挑战性的世界;控制感获得会促进自尊、乐观和更大的自主感<sup>[40]</sup>。遭受丧失的人由于假设世界破碎会产生失控感进而影响身心健康,而仪式能够帮助人再次获得控制感来应对丧失。当人们缺乏控制感时,归因偏见就被激活,人们可能将那些不相关的随机刺激因素间的关系知觉为相关的,并积极采取策略来恢复控制情绪。仪式提供了一种方法来处理与随机性有关的厌恶感觉,增加人们的控制幻觉<sup>[32]</sup>。仪式能够提供控制感,并通过仪式恢复失控感进而缓解丧失悲伤<sup>[19]</sup>。因果不透明提供了意义重构与表达的途径,使个体获得控制感,改善应对方式;而重复、冗余为人提供了缓冲期,满足对秩序的需求,缓解丧失带来的悲伤与失控。因此,仪式提供的控制感有助于人们缓解丧失所带来的悲伤。

创伤性丧失使人们意识到人的必死性。在死亡凸显下,对死亡的潜在恐惧与焦虑驱动人寻求群体认同与归属。仪式可以将人与群体联系起来,促进群体认同,这一功能通常通过情绪唤起与同步动作起作用<sup>[41]</sup>。集体仪式能够通过群体认同对抗死亡恐惧与焦虑,缓解消极情绪。Greenaway 等证实,群体认同能够保护和增进健康和幸福。个体的健康和幸福主要通过群体成员和社会联结塑造,群体认同具有“社会治疗”作用<sup>[40]</sup>。在集体仪式中,人能够意识到自己归属于更大的范畴,比如,一个群体,一个信仰系统,一个宇宙,扩大了人的时间与空间的感知范围。中国的传统丧祭仪式,在重复、冗余的集体仪式程序中创造出隆重感、神圣感,实现了从“亡者”到“祖先”的转化,而“祖先”成为了联结家庭、家族、族群、民族的共同记忆与群体认同的关键,使后人得以不断地确认自我的来源、价值与责任<sup>[22]</sup>。



#### 4 将集体仪式运用到哀伤辅导

集体仪式不仅仅是作为一种社会规范传承下来,而且也因为其要素、特征与功能为经历丧失的人提供心理支持。集体仪式对丧失的心理意义与作用,为开发哀伤辅导的实践及方法提供了理论依据。丧失哀伤是一种正常而自然的情绪反应,但如果哀伤不能得到正确处理,会给生者带来极大的痛苦。哀伤辅导是指协助哀伤者在合理的时间内,引发正常的悲伤,健康地完成悲伤任务,以增进重新开始正常生活的能力。集体仪式中包含的因果不透明、情绪唤起提供了告别逝者的空间和表达情感的窗口;同步动作将个人与群体联系起来,形成社会治疗,有助于丧失后的再适应;刻板、重复、冗余的特征提供了缓冲期与控制感。集体仪式的这些要素与特征起到的作用正是哀伤辅导要达到的目标。因此,集体仪式为哀伤辅导提供了新途径。

目前,个体或团体的哀伤辅导对于文化对人的影响关注不够。比如,根植于文化中的符号(点燃的蜡烛、传统的歌曲、特别的地方)和动作(祈祷、祭拜、撒酒、上香)有因果不透明特征,很容易唤起一种特殊情绪或神圣感觉,反过来可以促进情感表达与意义寻求,运用这些文化符号进行情感表达较易产生安全感,但哀伤辅导很少运用这些仪式。第二,集体仪式应对丧失哀伤的另一重要特点是特定群体的存在。通过群体的共同仪式动作与情感唤醒,给予丧失者情感支持,增加群体成员彼此间的情感,提供一种社区感,形成一种社会治疗力量。在哀伤辅导中,可以考虑将相关家族成员邀请进来一同采取集体仪式,如集体的悼念仪式,促进人们接受至亲逝世的事实并表达对至亲的哀伤。也可以引入积极的仪式,促进对亲人的生与死的积极认识,转变和升华自我的人生态度,促进个体获得家族或群体依托感,从而内生出接纳丧失的力量。第三,哀伤辅导并非将生者与逝者完全割裂开来,相反,生者与逝者维系某种程度的情感联结对生者更有积极意义。中国文化也鼓励丧亲后保留某种联结,如祖先崇拜及祭祖、扫墓等,都是与逝者保持联系的活动,可以利用这些集体仪式使生者与逝者建立一种新的关系,并将这种关系与生者的未来生活融合在一起,这才是使个体更好地接纳丧失、疗愈哀伤的良策。因此,在哀伤辅导中,可以汲取民间集体仪式的要素,使之更加契合丧失后的心理需要,达到更好的辅导效果。当然,在汲取民间集体仪式进行哀伤辅导时,需要注意特定群体的特定文化传统,如用什么特定仪式纪念逝者,某个特定动作对人们的意义,什么样的情绪唤起对某一群体是适合的。

#### 参 考 文 献

- 1 刘洋,李珊. 浅析丧失与哀伤辅导. 社会心理科学, 2009 (6): 115-117
- 2 尉玮,王建平,何丽. 哀伤认知问卷在中国丧亲者样本中的修订. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(2): 264-250
- 3 董国皇,李婷婷. 象征人类学视野下黎族丧葬仪式研究——以海南省三亚市梅村为例. 广西民族研究, 2016, (1): 50-58

- 4 郑怡然,柳葳,石林. 丧葬仪式对丧亲者哀伤反应的影响. 中国临床心理学杂志, 2016, 24(4): 695-701
- 5 Lang M, Krátky J, Shaver JH, et al. Effects of anxiety on spontaneous ritualized behavior. *Current Biology*, 2015, 25 (14): 1892-1897
- 6 Anastasi MW, Newberg AB. A preliminary study of the acute effects of religious ritual on anxiety. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2008, 14(2): 163-165
- 7 Brooks AW, Schroeder J, Risen JL, et al. Don't stop believing: Rituals improve performance by decreasing anxiety. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 2016, 137: 71-85
- 8 邹小燕,尹可丽,陆林. 集体仪式促进凝聚力: 基于动作、情绪与记忆. 心理科学进展, 2018, 26(5): 939-950
- 9 Gillies J, Neimeyer RA. Loss grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructive Psychology*, 2006, 19(1): 31-65
- 10 厄内斯特·贝克尔,著. 林和生,译. 死亡否认. 北京: 人民出版社, 2015
- 11 Greenberg J, Solomon S, Pyszczynski T. Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. *Advances in experimental social psychology*. Academic Press, 1997, 29(8): 61-139
- 12 谢尔登·所罗门,杰夫·格林伯格,汤姆·匹茨辛斯基,著. 陈芳芳,译. 怕死: 人类行为的驱动力. 北京: 机械工业出版社, 2016
- 13 Pyszczynski T, Greenberg J, Solomon S. A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of terror management theory. *Psychological Review*, 1999, 106(4): 835-845
- 14 Dechesne M, Greenberg J, Arndt J, et al. Terror management and the vicissitudes of sports fan affiliation: The effects of mortality salience on optimism and fan identification. *European Journal of Social Psychology*, 2000, 30(6): 813-835
- 15 Wisman A, Koole SL. Hiding in the crowd: Can mortality salience promote affiliation with others who oppose one's worldviews? *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014, 84(3): 511-526
- 16 侯玉波. 社会心理学. 第3版. 北京: 北京大学出版社, 2013
- 17 Oyserman D, Coon H-M, Kemmelmeier M. Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 2002, 128 (1): 3-72
- 18 Gelfand M-J, Spurluck D, Snizek JA, et al. Culture and social prediction: The role of information in enhancing confidence in social predictions in the United States and China.

- Journal of Cross-Cultural Psychology, 2000, 31(4): 498-516
- 19 Norton MI, Gino F. Rituals alleviate grieving for loved ones, lovers, and lotteries. *Journal of Experimental Psychology General*, 2014, 143(1): 266-272
  - 20 董林. 永生之灵: 云南少数民族丧仪乐舞的人类学解读. *歌海*, 2014, 4: 95-97+100
  - 21 李秀, 杜文东. 丧失子女个体哀伤调适历程的质性研究. *中国临床心理学杂志*, 2017, 25(5): 976-981
  - 22 龙晓添. 世代生成式“死亡教育”的展演、内涵及其现代价值. *宗教学研究*, 2019, 4: 269-275
  - 23 Michael J. Hove, Jane L. Risen. It's all in the timing: Interpersonal synchrony increases affiliation. *Social Cognition*, 2009, 27(6): 949-960
  - 24 Launay J, Tarr B, Dunbar RIM, et al. Synchrony as an adaptive mechanism for large-scale human social bonding. *Ethology*, 2016, 122(10): 1-11
  - 25 Mogan R, Fischer R, Bulbulia JA. To be in synchrony or not? A meta-analysis of synchrony's effects on behavior, perception, cognition and affect. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2017, 72: 13-20
  - 26 Durkheim E. *The elementary forms of religious life*. New York: The Free Press, 1995
  - 27 Grant F, Hogg MA. Self-uncertainty, social identity prominence and group identification. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2012, 48(2): 538-542
  - 28 Fritzsche I, Jonas E, Ablasser C, et al. The power of we: Evidence for group-based control. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2013, 49(1): 19-32
  - 29 Haidt J, Patrick Seder J, Kesebir S. Hive psychology, happiness, and public policy. *The Journal of Legal Studies*, 2008, 37(3): 133
  - 30 邱小艳, 燕良轼. 论农村殡葬礼俗的心理治疗价值——以汉族为例. *中国临床心理学杂志*, 2014, 22(5): 944-946
  - 31 Kapitány R, Nielsen M. Adopting the ritual stance: The role of opacity and context in ritual and everyday actions. *Cognition*, 2015, 145: 13-29
  - 32 Legare CH, Souza AL. Searching for control: Priming randomness increases the evaluation of ritual efficacy. *Cognitive Science*, 2014, 38(1): 152-161
  - 33 Schjoedt U, Sørensen J, Nielbo KL, et al. Cognitive resource depletion in religious interactions. *Religion, Brain & Behavior*, 2013, 3(1): 39-55
  - 34 Konvalinka I, Xygalatas D, Bulbulia J, et al. Synchronized arousal between performers and related spectators in a fire-walking ritual. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2011, 108(20): 8514-8519
  - 35 袁松. 民间信仰的情感维度与村落公共生活的整合——以桂北村落为考察对象. *广西民族研究*, 2009, 3: 69-75
  - 36 陈心林. 清江流域土家族“撒叶儿嗬”丧葬祭祀仪式的功能分析. *宗教学研究*, 2020, 2: 177-184
  - 37 Legare CH, Souza AL. Evaluating ritual efficacy: Evidence from the supernatural. *Cognition*, 2012, 124(1): 1-15
  - 38 Boyer P, Liénard P. Precaution systems and ritualized behavior. *Behavioral and Brain Sciences*, 2006, 29(6): 635-641
  - 39 Lang M, Krútky, Jan, Shaver J, et al. Effects of anxiety on spontaneous ritualized behavior. *Current Biology* Cb, 2015, 25(14): 1892-1897
  - 40 Greenaway KH, Haslam SA, Cruwys T, et al. From “we” to “me”: Group identification enhances perceived personal control with consequences for health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015, 109(1): 53-74

(收稿日期:2020-11-03)

(上接第1357页)

- 22 Katie S, Richard A, Melissa H, et al. Problem management plus (PM+): A WHO transdiagnostic psychological intervention for common mental health problems. *World Psychiatry*, 2015, 14(3): 354-357
- 23 Sijbrandij M, Bryant RA, Schafer A, et al. Correction to: Problem management plus (PM+) in the treatment of common mental disorders in women affected by gender-based violence and urban adversity in Kenya; study protocol for a randomized controlled trial. *BioMed Central*, 2018, 12(1): 55-63
- 24 Manaswi S, Edith VH, Luitel NP, et al. Protocol for a feasibility study of group-based focused psychosocial support to improve the psychosocial well-being and functioning of adults affected by humanitarian crises in Nepal: Group problem management plus (PM+). *Pilot & Feasibility Studies*, 2018, 4(2): 353-357
- 25 Khan MN, Hamdani SU, Chiumento A, et al. Evaluating feasibility and acceptability of a group WHO trans-diagnostic intervention for women with common mental disorders in rural Pakistan: A cluster randomised controlled feasibility trial. *Epidemiology & Psychiatric Sciences*, 2019, 28(1): 77-87
- 26 戴立磊, 黄莹, 杜晖, 等. 新冠肺炎疫情影响下长期居家人员的情绪及睡眠质量的调查及危险因素分析. *临床精神医学杂志*, 2021, 31(2): 120-123
- 27 王爱兰, 林彩霞, 徐丹军. 产后尿失禁“钉钉”团体随访干预效果评价. *预防医学*, 2019, 31(9): 956-958

(收稿日期:2021-05-08)