

哀伤不是病，而是爱



不要强迫自己放下，请允许自己哀伤，去感受那些情绪，看看它们想告诉你什么，其中可能记录着你和亲人的故事。
——李昀璠

可能很少有人知道，丧亲之痛——伴随丧亲而来的哀伤，也是一个学术研究课题。以下是香港中文大学社会工作学系博士后李昀璠在“一席”演讲上讲述的有关年轻丧亲者的故事。

■李昀璠

是研究者也是亲历者

我是一个丧亲与哀伤的研究者。我的博士论文是用访谈的方式，研究在青少年时期(10—19岁)和成年初期(20—30岁)经历父母离世的年轻人的哀伤体验。因为这两个阶段分别代表着个体从依赖父母到逐渐与父母分离、独立的过渡期，所以父母离世对于他们的影响尤为深远。

我一共访问了44位年轻的丧亲者，其中女性33位、男性11位。在父母离世时，他们的平均年龄约19岁，接受访谈时的丧亲时间平均为5.37年。他们父/母的离世方式包括因自然疾病死亡(如癌症)、突发的自然死亡(如脑梗)，也有暴力死亡(如车祸和被杀害)和自杀。

为什么要研究这些年轻丧亲者呢?在学术研究中，年轻子女长期是一个被忽略的丧亲群体。西方研究的关注点往往集中在丧子和丧偶，我国研究则多聚焦于失独老人。直到20世纪90年代，年轻丧亲者才开始受到关注，但至今相关研究仍然有限。

对于尚未完全独立的年轻人来说，父母的存在是难以替代的，无论是提供情感依靠、经济支援，还是生活指引和陪伴支持。有西方学者曾把父母的死亡形容为“对年轻子女的终极的情感伤害”。现有的一些西方的实证研究也发现，父母离世对于年轻子女来说是一场人生的巨大危机，可能引发各种长期的心理适应困难，甚至这些症状会延续多年。

经历父母离世的年轻子女的数量，远比我们想象的多。参考有代表性的数据来估计，其占比在3.4%到11%之间。更为关键的是，这通常是这些年轻人第一次直面至亲的死亡，第一次真正经历哀伤。可以说，他们是在毫无准备的情况下，被迫经历了这场人生中最初也最沉重的离别。

我为什么会研究这个沉重的课题?除了它是一个重要的学术议题之外，它也是对我自己人生的一次回答。

2014年7月29日，我的母亲因为突发中风去世，我的人生因此被推入了一个仿佛永远也醒不过来的噩梦中。我记得妈妈火化那天，我哭得很崩溃，眼泪和鼻涕一直往下掉，眼镜也一直滑下来。我的同学坐在我身边，他们伸手帮我托住了眼镜。葬礼过后，我发现这个世界不会因为我最爱的母亲去世而暂停。我可以在朋友面前哭一次、两次甚至三次，但我渐渐意识到，他们并不明白这种丧亲的伤痛究竟有多深。

于是，我学会了把眼泪藏起来。但同时，我也开始质疑自己：为什么母亲去世了这么长时间我还在难过?我是不是不正常?

2016年，我来到香港中文大学读博。仿佛是命运的安排，我发现，原来“丧亲与哀伤”是一门被认真研究的学问，我的丧母经历不再是支支吾吾的“那件事”，而是有一个正式的学术名词，叫作Bereavement(丧亲)；我的情绪也不再是家人和朋友含糊带过的“难过”，而是有了一个清晰的定义，叫作Grief(悲伤)。

后来我开始阅读各种有关丧亲与哀伤的理论书籍，我才知道，原来丧亲研究的起点是精神分析学派的创始人西格蒙德·弗洛伊德，他提出的“哀伤工作”影响了哀伤辅导半个多世纪。就这样，我的悲伤情绪没有在现实生活里被接纳，但在学术世界中找到了“容身之处”。

父母早逝之后

历经重重波折，我终于招募到了44位研究参与者，并用13个月的时间进行了访谈。绝大多数的受访者告诉我，在父母离世后的很长一段时间，甚至是多年里，他们的日常生活被各种激烈的哀伤情绪充斥着。

有些哀伤反应与抑郁症很相似。比如，有人长达半年难以入睡，食欲减退；有人感觉精力被掏空了，连倒一杯水的力气都没有。还有人出现了持续的躯体化症状，比如头晕一个多月，而这个症状跟他父亲去世的原因很相似。

但在别人眼中，他们的哀伤几乎是隐形的。因为他们和当时的我一样，依然照常在读书、工作、社交，扮演着“正常人”的角色。可在这一切的表象之下，他们经历着不请自来的自杀念头、持续的焦虑和

真的能节哀顺变吗

当我们知道别人的父母或家人离世之后，我们最常安慰别人的话就是“节哀顺变”。这句话出自《礼记·檀弓下》。“节”是节制，“顺”是顺应，“节哀顺变”就是说：你应当节制哀伤，顺



本报记者 海沙尔 摄

应这个变化。但对于丧亲者来说，这种安慰真的有用吗?

其实，无论在西方还是在中国，人们对哀伤都有一套“潜意识”。有学者总结过西方进入工业社会以来对哀伤的一系列认知，核心之一就是哀伤应该是短暂的，这样你才能尽快恢复效率，回归工作。虽然这些说法早已被哀伤理论和各种实证研究推翻了，但它仍然深深影响着人们的认知。

那么，丧亲的年轻子女真的会像文化期待和传统教导的那样“节哀顺变”吗?从我的访谈来看，恰恰相反，年轻丧亲子女的哀伤深入骨髓，就像心底的8级地震，余震不断。每一个夜深人静、人生低谷、新春佳节、父母祭日甚至在人生取得成就的瞬间，哀伤都有可能从心底迸出，紧紧抓住他们。

一个明显的印证是，在44位受访者中，有8位表示，虽然丧亲时间已经超过了5年，但他们依然感到很痛苦。哀伤并没有随时间消失，反而成了他们生命的一部分，反复回响。

其实，不止旁人觉得他们应该节哀顺变，很多丧亲的年轻子女自己也这么认为。所以，他们常常对自己的哀伤充满困惑和恐惧，担心自己不正常。他们努力地伪装自己，好像跟身边的普通人一样，但这反而更加深了他们的痛苦。

那么，当他们因哀伤而感到痛苦时，他们会向他人求助吗?

何小姐是我的第21位研究参与者。她说，在她妈妈去世后的3年里，她几乎每天晚上都会梦到妈妈。在梦里，她妈妈一开始都是健康的，但到最后总是因为各种原因离开。这种梦境让她害怕睡觉，因此开始失眠。但即便如此，她也从未跟任何人说过，包括她的父亲和当时的男朋友。

何小姐并不是个例外。在访谈时，几乎所有受访者都告诉我，他们从来没有和任何人提起自己的丧亲经历和哀伤反应，而是把痛苦深深地锁在心底里。有些人甚至假装只是回了一趟老家，绝口不提那是为了参加父/母的葬礼。

至于心理辅导，他们更加表示抗拒。因为他们害怕，一旦接受辅导、被“治好”了，自己不那么痛苦了，那么这种忘记才是对父母最深的背叛。

还有很多受访者表示，他们也会为了照顾家人，选择刻意隐藏自己的哀伤。他们害怕自己的情绪会触发亲人的崩溃，于是强迫自己坚强，试图代替已逝的父/母来照顾这个家。

陈小姐告诉我，她父亲两年前因肺癌去世时，她还没有大学毕业，当时她心里只有一个念头：“以后妈妈只能靠我了。”所以，相较于母亲在葬礼上的崩溃，她只痛哭过一次，其他时候都表现得很平静。她尽量不在母亲面前提起父亲，甚至去父亲的墓地上坟，也是一个人去。

而这样刻意隐藏哀伤的结果是，她的母亲误解了她。她父亲去世后的第一个春节，她母亲在她父亲的坟前小心翼翼地问她：“你是不是不伤心?”但实际上，她告诉我，有时候走在街上，看到一个身形和她父亲相似的人，都会瞬间泪崩。

很难说有谁找到了答案

几乎所有丧亲的年轻子女都会问自己这样一个问题：为什么我的父/母会死?无论他们父母的具体死因是什么，他们仍花费大量的时间和精力来试图理解死亡背后的原因。

比如，杨小姐当时抽泣着跟我说，她爸爸去世时还不到50岁。她知道她爸爸的饮食习惯不太好，还抽烟、喝酒，但她怎么都想不通，为什么那么善良的父亲会英年早逝呢?有人常说“生老病死”，但是在他们的经验里，他们的父母还没有来得及“老”，甚至有的连“病”都没有，怎么就死了呢?

对这些年轻丧亲者来说，还有一个非常揪心的问题：为什么这一切会发生

在我的身上?他们常常会将父母离世诠释为自己的悲惨命运，认为这是老天爷对自己的不公。我慢慢意识到，父母离世对于这些年轻子女所引发的连锁反应已经超越了单纯的情绪层面的哀伤，意味着一种认知结构的失序。所以，这些年轻子女会想方设法得到一个回答“为什么”的答案。

有一些年轻子女会把目光投向周围的人。云小姐告诉我，她从母亲确诊那天起，她就一直在思考为什么是她的妈妈得了癌症。她最后找到的原因是舅舅一家人，她认为母亲是长期因他们的事情心情郁结而得病的。

一些年轻子女甚至会责怪逝去的父母，“如果他/她更注意健康”“如果他/她再撑一下”，也许悲剧就不会发生。王先生回忆父亲在工作岗位上猝死的经历时，只说了一句“是他自己不争气”。这句话背后其实是一种深深的不甘：“我刚刚有机会尽孝，能够为家庭做一什么的时候，你怎么就走了?”这种无处安放的情绪最终转化成了一种愤怒，既有对父亲的埋怨，也有对自己无能为力的自责。

在我的研究中，很难说有谁真的找到了答案，也就是中国人常说的“想通了”。我意识到，对年轻子女来说，父母为什么会让他们还年轻的时候死亡，这个问题的答案是无解的。很多苦难之所以苦，也正是因为无解。

但是最后，他们大多接受了自己被改变了的现实和命运，这也算是与自己的一场和解。比如，谈到和解，他们说：“死亡纵然再强大，也无法阻断父母对子女的爱。父母的爱、对孩子的养育会一直陪伴着孩子。”论到失去，他们说：“如果父母在我更年幼时离世的话，我现在的处境会更加糟糕。”论到人生，他们说：“没准有些人就会幸运一辈子，没准有些人就是会倒霉一辈子。”论到公平，他们说：“父母离世这个事情，每个人都要经历，只不过我比别人早了一点。”

这些看起来“很丧”的认知重建，与一些西方研究结果相呼应。研究发现，经历过父母离世的年轻人，比起对照组的同龄人，更倾向于认为世界是随机且不可控的。也有一些年轻子女将经历父母离世理解为一个认识世界或生命本相的过程，但他们所交的“学费”，实在是太过沉重了。

这些故事应该被听到

他们的哀伤故事，还远不止这些。比如，在访谈中，我看到有些家庭会反复告诫子女，不要在任何地方、任何时候提起父母去世的事。这样的家庭教育，也让这些年轻子女对自己的哀伤和丧亲身份讳莫如深，甚至在需要填写家庭信息的表格里，父母亲那栏都写着“退休”。一个受访者在跟我对话的过程中，从头到尾没有提过“死”字，而是说了77次“事情”来代指父亲的死亡。

许多人提到，即使他们已经成年，

父母的离世依然会让他们和家庭被贴上污名标签，变成“单亲家庭的孩子”或“孤儿寡母”。甚至，长辈还会叮嘱他们，在恋爱初期不要主动提起父母去世的事，以免被看低。

丧亲经历也会影响年轻子女对亲密关系的看法和选择，并呈现出一定的性别差异。大多数女性希望伴侣能理解和接纳自己的哀伤，而几乎所有男性倾向于把哀伤留在过去。一位男性丧亲者说：“我要建立起一个新的美好的家庭，把我的爱给小孩，这样对我来说也是一种补偿。”

在整理访谈时，这些对话里的情绪真的很沉重，我常常读着读着就忍不住冲出办公室，在校园里痛哭，感觉自己身上背着45个人的哀伤，也包括我自己的。所以，在博士论文写完之后，我一直在想：这些爱和哀伤是那么被激烈、真实，它们从未消散，它们应该被看见、被听到。

于是，脱胎于我的博士论文的《与哀伤共处》一书于去年正式出版了。如果有一天，某个丧亲的年轻人读到这本书，了解自己原来不是一个人在哀伤，原来哀伤是一件很正常的事情，那么这本书就有了它的价值。

如何与哀伤共处

究竟怎样才算好好地与哀伤共处呢?我慢慢意识到，没有“正确”的方法，但有一些温柔的提醒，或许可以帮助丧亲者走得轻松一点。

请记住，哀伤不是病，不需要被“治愈”。哀伤是爱，是我们想要继续爱他，即使他已经去世了。

哀伤没有标准答案。如果你还在哀伤，你不是“有问题”，你只是经历了一场重大的失去。

不要强迫自己放下，请允许自己哀伤，去感受那些情绪，看看它们想告诉你什么，其中可能记录着你和亲人的故事。

哀伤的过程像潮水，有时强烈，有时平静。要给自己足够的时间去适应这种起伏，在哀伤中寻找一些能带来慰藉的小事，比如去公园充电20分钟。即使在哀伤里，你也可以感受到快乐。

不想说出口很正常，很多人多年后才鼓起勇气谈论那段丧亲的经历。但如果有一天你想说了，任何时候开始都不算晚。寻求帮助是对自己的一种温柔和照顾。

最后，提醒自己，学习与哀伤共处真的很累，也很难。请允许自己停下来休息，也允许自己崩溃。

感谢大家倾听这个有点沉重的分享，希望这些内容能在未来的某一天，当人们不得不面对失去时，让心里多一份准备，多一点理解。因为不幸但又无法逃避的一个生命真相是——我们所有人都将是、正是或曾经是、与哀伤共处的。

(万叶 整理)

爱是生命永恒的底色

听演讲

以下是三时六度慈善基金发起人、演员黄轩在第八届北京大学清明论坛上的演讲。

■黄轩

死亡与爱，恰如一枚硬币的两面，是我们每个人终将面对的生命议题。

三时六度慈善基金是一个专注于生命关爱教育、安宁疗护医疗领域的公益项目。“三时六度”不仅寓意着人体温度的均值36℃，“三时”代表着过去、现在、未来，“六度”代表着温度、深度、力度、广度、共度、不虚伪，我们希望通过这个公益项目让更多人关注生命末端的质量，让爱在生命的最后时光里能够以尊重、陪伴和理解的方式充分表达，珍惜当下，形成生命力量的传递。

成立这个基金源于我个人生命中最深刻的爱的遗憾。童年时，我就对死亡充满了好奇，我总会忍不住去想：那些即将离世的人在生命的最后一刻究竟经历了什么?他们的内心是怎样的一种感受?他们害怕吗?恐惧吗?不舍吗?这份朦胧的追问一直埋在我的心里。2007年到2010年的3年间，我依次送走了5位至亲。每一次守在病床前，我都被巨大的悲伤和无力感吞噬，我想表达爱，想分担恐惧，想聊聊那场即将到来的告别，却被我们文化中厚重的沉默所阻隔了。

今天，我们的社会仍然处在死亡准备上的普遍困境，许多人包括曾经的我，在亲人生命的终点都会因为观念束缚而陷入过度抢救或无言以对的状态。这不仅消耗了宝贵的医疗资源，更可能让临终者丧失了本该有的有尊严的告别。

2023年，我拍摄了电影《来福大酒店》。该影片围绕着一家“癌症旅馆”展开，我得以长时间地观察癌症晚期患者的生存状态，当时我看到的不仅是病痛，更是被沉默包围的精神孤岛。那一刻我意识到，回避死亡的话题不仅是一种文化的禁忌，更是对生命末期爱的表达的剥夺。我们必须要做点什么，去打破这种沉默，去让爱穿越生死，一直坦然相伴到生命的终点。

于是，2023年12月19日，三时六度慈善基金正式成立了。项目设计经过了长达半年的深度调研、考察学习，我们从医务社工支持、志愿者招募、人才赋能、儿童生命关怀、温暖场域改造五个维度来关注和思考，力求将慈善理念转化为有温度的有效活动。

几年来，我们携手北京大学首钢医院，支持专业医务社工入住科室，已经为1200多位患者提供身心、社、灵全方位的个案服务。同时也组建了我们的志愿者团队，走进安宁疗护病房，希望在未来为更多的患者提供安宁疗护志愿服务。

我们支持复旦大学附属儿科医院，资助生命末期的孩子用于安宁疗护治疗的费用与孩子心愿的达成。2026年1月8日，我们设计改造的复旦大学儿科医院太平间项目竣工验收。我们以“时光车站”为意象，通过星光与暖光、留言墙和电话亭，将太平间这个原本冰冷、特殊、沉默的场域变成了一处温暖的归宿，让脆弱的告别变成一场温情脉脉的目送。

我也作为生命守护的志愿者参与到工作中。在陪伴的过程中，我遇到了一位阿姨，她让我对死亡的认知有了新的认识。她跟我说，她没有把死亡看作终点，她在癌症确诊那一刻就是收到了旅途的邀请，住进安宁疗护病房就是登上了启程的飞机，而飞机落地便是她“移民”成功了，抵达了另一个世界。与她的告别并不沉重，她的“移民理论”让我觉得死亡可以像日常一样平静、坦然，甚至可以有遗憾。

但是，事到临头依然会面临挣扎和矛盾。去年，我的一位朋友病重，积极的治疗对他而言已经意义不大，我们希望他能够有尊严、有温度地度过最后的日子，于是帮他联系住进了安宁疗护病房。然而，朋友的家属一再向我表达希望用更积极的方式留住他。我想，倡导尊严死亡和安宁疗护绝非倡导冷漠的放弃，而是要帮助人们在爱的牵绊与生命的质量之间，依据患者自身的意愿找到那个最佳节点，做出最符合其尊严的选择。爱在这里不是盲目地延长生命，而是尊重其选择，保障其减少无谓痛苦，拥有体面告别的权利。

死亡是生命的终章，却不是爱的终点。三时六度所做的不仅是在帮助更多人安宁地走完人生的最后一程，更是在与每位临终者、每个家庭的相遇中自我审视。我们在陪伴中学会正视死亡，在告别中懂得珍惜当下，在传递温暖的过程中也在传递生命的力量。这条路我们还在走，带着因遗憾种下的初心，带着实践中逐渐清晰的方向，带着每次相遇带来的思考与挣扎，也带着从每个生命那里获得的启示。

最后，我要感谢每一位为安宁疗护付出的同仁，更感谢每一份直面死亡、传递爱意的勇气。愿我们都能带着对死亡的坦然，珍惜当下的每一刻，让爱成为生命永恒的底色。

视觉中国供图

