



作者简介：郭萍萍，安徽省网上家长学校特约专家，“慢蜗牛”家长课堂创始人。

悲伤顺流成河

文 / 郭萍萍



每当我在书房看书的时候，楼道里时不时就会传来哪家孩子的哭声，有时候撕心裂肺，有时候小声啜泣，同时传来的还有大人的吼声：“哭什么！有什么好哭的！”“再哭就别进门了！”

成人的世界里仿佛很难接受孩子的哭声，孩子一哭，我们就更加烦躁。成人也不是故意剥夺孩子伤心的权力，我们认为哭代表着软弱，同时伤心是一种不好的情绪。

成人更不愿意让孩子面对的还有一个终极课题：死亡。遇到和死亡相关的事情发生时，我们极尽可能地回避孩子，转移孩子的注意力。

其实这个课题并不遥远，除去一些和亲人离世相关的重大事件，现在的很多家庭都会给孩子养一些小宠物，有时候遇见拎着装有小仓鼠或者小兔子的家长，我会好奇地问问他们，假如有一天小宠物死了，孩子肯定很伤心，这时候你们怎么办？大多数给我的回答都是：“反正不就是哭么，过几天就没事了。”或者是第二天赶紧再去买一只一样的宠物。

我家里也发生过这样的事情。姥爷在年前买鱼的时候，卖鱼的送了好几条小鱼。孩子们看到很兴奋，不出意料，没几天，陆陆续续就死掉了几条，只留下一条。

回老家过年的时候，我们都以为那只小鱼撑不了几天了，过了大半个月，我们回来打开房门，儿子有第一个发现了，他说：“妈妈，这是个奇迹，小鱼还活着……”

一直到开学前几天，小鱼都活得很好，有偶尔会去和它说说话，孩子和小鱼的感情就这样培养了起来。开学之后，他看见别的小朋友带了小仓鼠、小金鱼这样的小宠物去学校，他跑来和我说：“妈妈，我也想把我的小鱼带到学校介绍给大家。”我同意了。晚上放学我去接他的时候，因为要坐车去兴趣班，我建议他把小鱼放在学校一晚，但是他不同意，他说今天有的同学张牙舞爪地对小鱼做鬼脸，他担心小鱼放那里会被欺负。于是，我们大费周折，喊来姥爷专门护送小鱼回家。

第二天一早，我看到玻璃缸里的小鱼嘴张得老大，一动不动，天哪，小鱼死了。即便我给很多家长都上过类似的课程，而我的第一反应也是想回避，我把鱼缸放在阳台，不想让有有看见，大清早还要去上学，我准备等他中午回来的时候再来解决这个问题。敏锐的他，还是一眼就发现了。

“妈妈，小鱼，不动了！”

“嗯，嗯，我刚才看到了，好像……死了。”

“死了么？不是睡着了么……他应该是睡着了吧。”

“不是，小鱼死了……”

“那怎么办，怎么办……”

这时候，他并没有哭，一直在想着各种方法，让小鱼继续呆在我们身边，例如，放在瓶子里，上面撒点土，放家里，或是埋在花盆里，这样就一直在阳台陪着我们。

我说：“我知道你不想小鱼离开你，这是你需要的方式，但是也许不是小鱼最喜欢的方式。我看得出，你很伤心，是不是？”

这句话说完，他突然就泪流满面了，趴在我的肩膀猛烈哭起来。我轻抚他的背，让他哭得更舒畅。

他哭了很久，抬起头来对我说：“小鱼并不孤单，我知道，我姥姥的妈妈，在那边会照顾它……”本来我还淡定自若，被这句话带出了眼泪。我说：“是的，你能想到这点太好了，知道么，姥姥的妈妈，也见过你，那时候你很小，才几个月，她非常喜欢你，她也非常爱你的妈妈，爱你的姥姥，所以，放心好了，她一定会帮你好好照顾你的小鱼的。”

他还是哭了很久，这期间，姥姥起床了，爸爸起床了，弟弟起床了，爸爸跑来问我：“这该怎么办啊？”

我说，“就是让他好好哭出来吧……”

是的，不是给他买一条新的小鱼，不是拿出他最爱的零食转移他的注意力，不怎么办，就让这悲伤，顺流成河。

他哭够了，开始行动起来，找来一个保健品的大瓶子，让我把他最喜欢的那块石头塞进去，再把小鱼放进去，然后他用纸胶带封起来，上面还放了一个他最喜欢的葫芦。

完成之后，我们商量把小鱼埋在我们对面的森林公园里。这样，有风、有雨、有阳光、有树陪伴小鱼，我们也可以经常去看它。

中午放学我去接他，很意外，他并没有太失落，反而会有点激动，因为下午我们要去完成那个仪式。

一路上，我们捡了一些花瓣，他捡了一些喜欢的石头，我们找了一棵树，记下来，挖了一个洞，把装着小鱼的瓶子埋了进去，我们做了各种标记。走

的时候，他对着小鱼那里说拜拜，你要好好的。

放学接他的时候，他也很开心，依然在外面疯玩了一个多小时，晚上快睡觉的时候，我看到他的情绪开始低落起来，我说：“是在想小鱼吗？”他就开始掉眼泪，然后就这么哭着睡着了。

就这样过了几天，我们约好下午去森林公园参加一个亲子活动，他听了第一反应是：“啊，妈妈，我们可以去看小鱼了。”

他还专门选了一朵花带过去，把花瓣撒在那里。我看到有好多漂亮的蒲公英，就去找，回头发现，他对着小鱼的地方，双手合十。

我也不知道他哪里学来的这些。

但是看到他能够好好地哭出来，再到现在的平和，我甚至有点羡慕他。

我想不起小时候，我为小动物的死伤心过，但是我知道，肯定有过。也许我把悲伤压制到我的潜意识里。我小时候，丢过一只心爱的狗，我们一家人，甚至在那以后都没法好好再养一只狗。

记得以前坐月子的时候，在老家，我说我想看小说，我爸跑去街上，给我带了一本特别非主流的书，名字叫《让悲伤逆流成河》。我想，逆流是成不了河的，只会堵在内心的深处。

我们一路成长的路，有太多的伤痛被堵住，因为，逃避比面对伤痛更容易。因为我们以为不去想它，就会把伤痛忘记。

我们堵了太多的情绪在心里，特别是那些我们认为不好的情绪。特别是伤心。我们宁可生气，而不愿意去伤心，或者，让自己，让孩子掉眼泪。

“别哭了！哭什么哭！”

而情绪没有好坏之分，我们都需要好好地接纳它们。

想起《头脑特工队》里，他们试图让孩子只有快乐的情绪，一些害怕，一些厌恶，一些愤怒，但是他们很不愿意让孩子悲伤，于是悲伤被这些情绪排斥，出走了。最后，大家发现，没有了悲伤的情绪，孩子出了大问题。直到最后，大家才发现，这是一种我们多么需要的情绪。我们可以悲伤，可以好好享受悲伤，因为在那之后，才是长久的平和和喜悦。

如果有一天，你的孩子遇见“伤心”的事，请给他一些时间，让他的悲伤可以顺流成河。