

儿童负面情绪管理系列

教孩子学会 面对失去

〔英〕玛戈·森德兰◎著

〔英〕尼基·阿姆斯特朗◎绘 黄妍◎译



北京科学技术出版社

儿童负面情绪管理系列

教孩子学会 面对失去

〔英〕玛戈·森德兰◎著

〔英〕尼基·阿姆斯特朗◎绘 黄妍◎译



 北京科学技术出版社

©Margot Sunderland & Nicky Armstrong, 2003

Translation of Helping Children with Loss, first published in 2003, is published by arrangement with Speechmark Publishing Ltd.

Simplified Chinese translation copyright ©2014 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字: 01-2012-8849

图书在版编目 (CIP) 数据

教孩子学会面对失去 / (英) 森德兰著; (英) 阿姆斯特朗绘;

黄妍译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2014.3

(儿童负面情绪管理系列)

ISBN 978-7-5304-6702-2

I. ①教… II. ①森… ②阿… ③黄… III. ①情绪 - 自我控制 - 儿童教育 - 家庭教育

IV. ① B842.6 ② G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 162364 号

教孩子学会面对失去 (儿童负面情绪管理系列)

作 者: [英] 玛戈·森德兰

译 者: 黄 妍

责任编辑: 张 艳

出 版 人: 曾庆宇

社 址: 北京西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×980mm 1/16

版 次: 2014年3月第1版

ISBN 978-7-5304-6702-2/G · 1884

绘 者: [英] 尼基·阿姆斯特朗

策划编辑: 樊文静

责任印制: 张 良

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkydw.cn

印 刷: 三河市国新印装有限公司

印 张: 4.25

印 次: 2014年3月第1次印刷

定价: 18.00元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

作者简介

玛戈·森德兰是伦敦儿童心理健康中心的首任主任以及英国心理治疗协会儿童及青少年部的负责人。此外，她还创立了一个名为“伤害援助”的研究项目，专为北伦敦的几所小学中受到伤害的孩子提供免费的心理辅导和治疗。她是注册艺术心理治疗师和注册儿童心理咨询师、培训师。

玛戈是伦敦艺术治疗和教育学院的院长。该学院是一所公认的高等教育机构，开设了儿童心理治疗学士学位课程、艺术心理治疗硕士学位课程以及艺术教育和治疗硕士学位课程。

玛戈是一位已公开出版作品的诗人和作家，她出版了两部非小说类作品——一部是《舞蹈》，另一部是《画出你的情感》。

绘者简介

尼基·阿姆斯特朗在中英格兰大学获得舞台设计专业学士学位，在斯莱德美术学院获得硕士学位，目前在伦敦的汉普斯特德装饰艺术学院担任错视画教师。此外，她还在英国及国际的壁画和绘画专业委员会任职。

目录

概述	1
失去所爱的孩子的感受	3
产生失去之痛的原因	23
帮助遭受失去之痛的孩子	35
让孩子说出并走出失去之痛的方法	51
考虑让失去所爱的孩子接受辅导或者治疗	62

概 述

故事梗概

本书讲述了失去所爱给孩子带来的痛苦，以及该如何帮助这样的孩子。孩子和成人一样，需要在别人的帮助下处理这种痛苦并学会伤心。

故事的主要心理学启示

- ✧ 失去所爱总是非常痛苦的。
- ✧ 失去所爱时，世界会失去温度和色彩，就像到了严冬。但是随着时间的推移，它会再度变成温暖和五颜六色的。
- ✧ 失去所爱时，你会暂时憎恨生活，但不久之后，痛苦就会减轻，太阳又会重新升起。
- ✧ 失去所爱时，你会很自然地想哭。
- ✧ 一些人在失去所爱时会泪流成河。
- ✧ 哭出声来和在心里哭都是很勇敢的。
- ✧ 失去所爱的人时，总会有其他善良的人能够安慰你，有时问题只在于如何找到他们。
- ✧ 孩子通常很容易判断谁好谁坏，谁善于理解悲痛而谁不能。
- ✧ 失去所爱是巨大的打击，因此你需要善良而温柔地对待自己，其他人也要这样对待你。
- ✧ 失去所爱时，你会感到内心变得大不一样。
- ✧ 对离开或去世的人的回忆如同珍宝，谁也无法将其带走。
- ✧ 我们越有勇气去爱，失去所爱时就会越伤心。所以，你如果此刻非常伤心，就证明你确实有勇气去爱。

故事的读者对象

- ✧ 因失去或离开深爱的人或事物而遭受痛苦的孩子。
- ✧ 父母或亲戚离开家庭的孩子。
- ✧ 父母或亲戚去世了的孩子。
- ✧ 失去非常重要的朋友的孩子。
- ✧ 对缺席的父母无法忘怀的孩子。
- ✧ 失去所爱而未曾真正伤心难过的孩子。
- ✧ 因为失去所爱而在内心哭泣，需要在别人的帮助下哭出声来的孩子。
- ✧ 试图自己处理失去之痛的孩子。
- ✧ 感觉深爱的人不再爱自己的孩子。
- ✧ 遭受分离焦虑的孩子。
- ✧ 强烈思念父母的被领养的孩子。

失去所爱的孩子的感受

伤心绝望在孩子和成人身上一样常见

失去深爱的人是我们所拥有的最痛苦的经历之一。它使人感到悲痛、经受折磨，让人觉得除非失去的人回来才能获得安慰。许多人认为孩子的悲伤程度不及成人，但如果从神经生物学的角度来了解悲伤，我们会发现情况不是这样的。实际上，由于孩子深爱自己的父母，他们同成人一样容易因失去所爱而受伤。

对婴儿及其父母的细致观察显示，爱上某人始于生命很早的阶段。丹尼尔·斯特恩是研究亲子互动细节的先驱，他（用详细的视频分析）解释道：

我对婴儿的研究显示他们确实已经会爱了。他们像这样重复几次后便会逐渐发展出一系列新的能力，使自己能够再次去爱或者爱得更深。

从两个半月起，婴儿便开始与人互相凝视。他们（同父母）能够安静地对视数十秒，甚至超过一分钟，而看别的物体时则不会这样。长时间沉默地凝视在成人的生活中很少见。如果两个成年人相互凝视5秒钟以上而不说话，通常是打架或两性亲昵行为的前奏……婴儿通常在两岁前就懂得亲吻，学会拥抱的时间更早。而且，婴儿喜欢用手捧着父母的脸。躺在父母身上时，两岁以下的婴儿常用碰撞骨盆的方式表示喜爱。（见 Stern DN, 1993, *On Freud's 'observations on Transference-Love'*）

婴幼儿表现悲伤的方式

失去所爱后，婴幼儿通常看起来生活如常。部分是因为他们有限的语言能力，部分是因为从生理上说，孩子强烈的肌肉运动冲动是无法抑制的。所以在失去所爱后，他们仍然奔跑、跳跃、攀爬、打球。而伤心的成年人则会安静地坐着，非

常自闭，情绪低落。孩子这种高强度的肌肉运动使他们看起来并不伤心。因此，当一个伤心的孩子高高地荡起秋千，同朋友们玩捉迷藏时，他的父母也许会想：他看起来调整得很好嘛。然而，就像飞机飞行时突然遭遇气流，这个孩子会突然爆发出令人心碎的哭声。

安静的时候，因为忧郁，这个孩子会表露自己的痛苦，渴望交流。关注他们的大人会给予同情，而孩子通常很快不再伤心，又开始了新的肌肉运动。他们只按照自己的时间和节奏表露悲伤，就像鸟儿冲下来叼起虫子然后又飞走一样。父母需要重视他们的节奏。这只鸟会重来好多次，所以不要因为孩子看起来没事而受到迷惑。应该跟随他们的节奏，不要试图强行延长或缩短他们伤心的时间。

詹姆斯，3岁

詹姆斯的父亲因为肺癌去世了。所有人都能看出詹姆斯有多爱自己的父亲。以前每当他难过时，父亲总会轻抚他的背说：“我知道，我知道。”现在，每当詹姆斯心烦意乱时，他就会大声对自己说：“我知道，我知道。”由于詹姆斯仍旧跑来跑去，精力旺盛地骑车，与朋友们追逐嬉戏，旁人还以为他已经从失去父亲的悲伤中走出来了。然而当詹姆斯的语言能力增强以后，他开始不断提起父亲。在谈论完全不同的话题时，在乘车途中，或是在建造沙堡时，他都会突然提起父亲。他似乎每时每刻都会说“爸爸再也看不到我的腿了”“爸爸不想走”“香烟带走了爸爸，它们不该这样”。有一天在沙滩上吃冰激凌时，他冲母亲发火了：“你当时应该选择其他人做丈夫的！”

一个不会用复杂语言来表达悲伤或是看起来仍旧活泼好动的孩子，很容易被认为是不伤心的。实际上，对孩子来说，失去所爱所带来的深深的伤痛是很难说出来的。他也许能够用画画或放音乐的方式来表达它，却无法流利地谈及它。孩子通常需要成年人来帮他们找到表达某种感受的词汇，因为这对他们来说很困难。一个伤心的孩子如果无法找到词汇来表达感觉，便会通过行为来表达，特别是在学校中。这种情况导致的问题包括：学习困难、出现吃饭或睡眠问题、

做噩梦、突然生气、冷淡以及与外界隔绝。在下个部分，我们将谈到这些症状出现的原因。

失去的痛苦似乎永不停止

当孩子所爱的人离去或死去时，他们会产生复杂而痛苦的情绪：绝望、悲观、生气、害怕、震惊和空虚。这些感觉是强烈而痛苦的，有时让人觉得难以忍受。莎士比亚说：“噢，来感受这甜蜜的悲伤吧。”虽然他这样说，可这种疼痛是如此尖锐，让人受尽煎熬，有时人们甚至会觉得要伤心死了。

对孩子和成人来说，失去带来的痛苦能触及任何东西，甚至对自我认知都有深刻影响，你会觉得自己不再是以前那个人了。它不仅改变了你对世界的看法，还改变了你对自己的看法。例如，刘易斯发现，妻子的死所带来的最难接受的事就是她的人不在了。他说：“对我来说，她已不在的这个事实带给我的切身感受是我无法逃避的。我是指自己的身体。当它是她所爱之人的身体时，它是那么重要。现在，它就像一座空房子。”（见 Lewis CS, 1966, *A Grief Observed*）

然而，由于孩子不具备丰富的词汇量来表达分离和失去的感受，这些痛苦的情绪便难以说出口，因此很难被人注意到。只有孩子的行为会泄露情绪的秘密，而此时的情况通常已经是比较严重的了。

对刚刚失去母亲的孩子来说，强烈的痛苦和思念是令人无法忍受的。疼痛经常突然发作。有时孩子似乎玩得很高兴，其实他是在克制悲伤。突然之间，他仿佛被悲伤吞没了——“我只要妈妈，我要妈妈，我要妈妈……”他号啕大哭，似乎永远不会停下来。成人可能会无法忍受他那痛苦的喊声，它太可怕了，勾起了他们自己的记忆，那些他们拼命想忘记的东西。可是，如果你是那个刚刚失去了亲爱的母亲或父亲的孩子，你也会觉得世界是那么的阴冷、荒芜（图1）。

当一些同失去之痛做斗争的孩子通过艺术媒介表达感情时，展示的结果常常令人心碎。许多失去亲人的孩子表现出可怕的荒芜的内心，这种荒芜是因突然陷入一个丧失宝贵的人类联系的世界里而出现的。

在这荒芜的世界中，一些孩子变得越来越孤僻，切断自己同朋友或其他所爱之人之间的温暖接触，而那些人都曾是孩子感情的来源。



图1 埃玛的沙盘游戏的复原图——《无人之地》。埃玛7岁时，她深爱的父亲离开了，去国外和另一个女人生活在一起

杰玛，8岁

8岁的时候，杰玛失去了母亲。她再也不愿同朋友们一起玩，上课时只是盯着窗外，学习成绩每况愈下。在这种孤立的情况之下，杰玛让自己越来越远离世上的舒适和美好。

失去至爱的孩子描述的荒芜世界

贾尼丝，11岁

贾尼丝的单亲母亲离开了她，她被送到了儿童福利院。她说：“这个世界太冷了，它的冷足以将我击溃。”

埃玛，6岁

埃玛的母亲在她6岁的时候去世了，她在10岁的时候说出了这个故事：“太阳从天空中掉了下来，有时我觉得自己也从空中掉了下来。所有可爱的事物都摔落下来，迷失在世界的尽头。有时我觉得自己也生活在世界的尽头。”

通过图2和图3，我们来看看菲利普和艾哈迈德的故事。

8岁的时候，菲利普给社会服务机构打电话，说父亲毒打自己和妹妹。在这之前的一年，菲利普的母亲去世了。图2是菲利普在沙盘游戏中描述的场景。从某种程度上，他将母亲之死和父亲施暴都视为抛弃和决裂。他用排便和光秃秃的灯泡描绘了被忽略的情感，以及一个令人绝望的、家不像家的地方，那里荒芜、阴冷、完全没有温暖和慰藉。

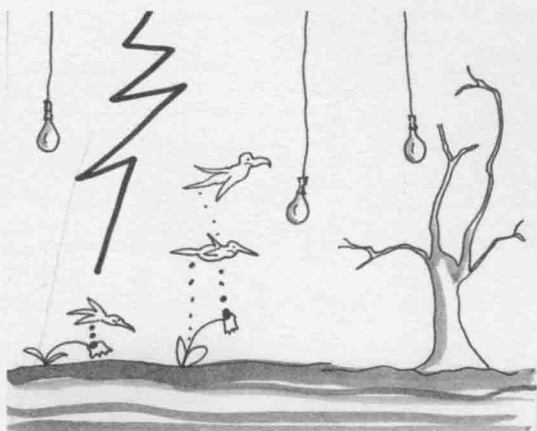


图2 荒芜的感情

菲利普这样讲述他的故事：“父母不想要孩子了，于是孩子们离开，住进了花园里的帐篷。花园被闪电击中，他们回去敲门，但是被妈妈赶走了。于是他们又去商店，但是商店也关门了。鸟在花上拉屎。我不喜欢不能正常发光的东西，比如光秃秃的电灯泡。”

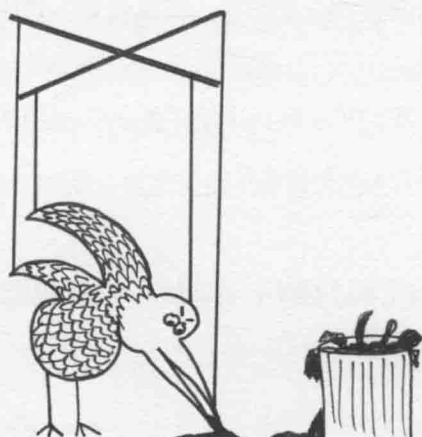


图3

艾哈迈德7岁。他的父母都酗酒，因此他被定期送去托养。艾哈迈德不断地扔东西，他这样讲述自己的沙盘游戏故事：“这是一只吃垃圾的鸟。它花了一整天去吃粘在地上的口香糖、在水坑里喝水、从垃圾箱里找吃的。所有的动物都很饿，它们失去了全部。”

弗洛伊德在他的论文《悲伤与忧郁症》中精彩地描述了当失去所爱时，世界是如何失去全部意义的：

忧郁症（抑郁症）的显著心理特征是具有深深的、令人痛苦的沮丧感，对外面的世界失去兴趣，失去爱的能力，抑制各项活动，将自尊变为自责，最终发展成一种对惩罚的幻想性期待……除了一点不同，悲伤也是这样的。对于伤心的人，他的自尊心不会失调，但他具备其他特征。失去所爱引发的深深的悲伤包含同样的痛苦，同样会使人对外界失去兴趣……（见 Freud S, 1984, *On Metapsychology: The Theory of Psychoanalysis*）

世界变得荒芜昏暗并充满敌意

陷入悲伤时，世界变得空虚而贫乏；而对于抑郁（忧郁）的人，他的世界只有自我。（见 Freud S, 1984, *On Metapsychology: The Theory of Psychoanalysis*）

对有些孩子而言，失去所爱引发的孤独感使他们的世界不仅变得荒芜，还充满了敌意，成了冷酷而不友好的地方。这常常影响他们对事物的看法。由于他们的内心世界是那样荒芜，他们开始将外面的世界也看成荒芜而充满敌意的。他们再也听不见小鸟的歌声，再也感觉不到阳光照在身上的温暖，而是觉得一切都是冷酷而具有攻击性的——人和事物都是如此。于是，一些陷入悲伤的孩子自己也变得充满敌意，暴躁好斗。（在下个部分，我们将了解孩子脑中的化学物质是怎样对悲伤做出反应并激起好斗情绪的。）

斯特拉，8岁

斯特拉8岁的时候失去了母亲（她的父亲在很早以前就离开了）。她讲述了这样一个故事：“花瓶里没有鲜花，房子没有窗户，父母脸上没有微笑。寒风刺骨，路过的人们眼里带着恨意。”

伤心的孩子进入了自闭世界

失去不可取代的人所带来的痛苦是那么可怕，会使人消沉，令人毁灭。

（见 Edward Lear, 1907, *Strachey*）

一些孩子在失去所爱的人后会变得与世隔绝。他们觉得是现实世界让自己这么痛苦，于是强迫自己进入一个自闭的、没有其他人的世界。这样的孩子感觉自己被生活中的人所背叛，不愿意再参与社会活动。于是他们变得难以接近，不寻求帮助和安慰。一些孩子把荒凉的地方当作自己的避难所——一间空屋子、一个废弃的场所，好像这些东西反映了他们的内心世界（图4）。

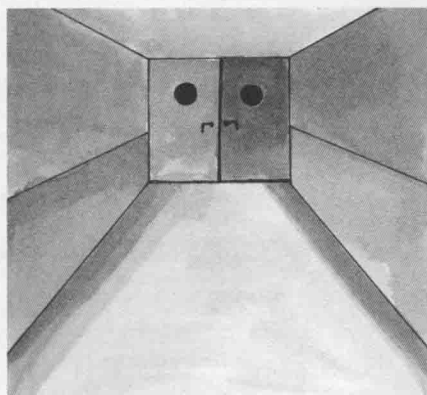


图4 伤心的孩子会被荒凉的地方所吸引，这些地方如同能够反映他们内心的外在的镜子，使他们在某种程度上获得安慰

利用比较法，简·古道尔在她的黑猩猩研究（见 Goodall J, 1990, *Through a Window: Thirty Years with the Chimpanzees of Gombe*）中发现，如果年幼的猩猩失去了母亲，多数会因无法承受伤痛而死去。从生理的角度上说，它们已经足够大了，能够活下来，但它们由于太过绝望而停止了进食。她展示了一些关于黑猩猩弗林特的悲惨照片：弗林特8岁时失去了母亲，之后，它坐在母亲死去的地方，几天后自己也死在了那里。对于那些忽视失去亲人的孩子的痛苦，或者被孩子看似快乐的行为所欺骗的人，这给他们上了重要的一课。

抑郁的孩子通常有一颗破碎的心

抑郁如同精神上的冬天，冰冷、贫瘠、静止不动。自然界越是富饶、温和、宜人，内心的冬天就显得越灰暗，内心与外界的鸿沟就越宽、越让人难以忍受。（见 Alvarez A, 1971, *The Savage God: A Study of Suicide*）

沃尔珀特描述了一只失去亲人的6个月大的猴子：它先是尖叫、哭喊，然后停止玩耍，丧失了一切探索的兴趣；它变得越来越无精打采，孤独而自闭，陷入了典型的抑郁，如同人类一样。沃尔珀特解释说，一些猴子“采取了一种静止的胎儿的姿势，远离族群”（见 Wolpert L, 1999, *Malignant Sadness: The Anatomy of Depression*）。

抑郁同悲伤有很大不同。抑郁是令人疼痛与绝望的，它使人感知到的一切事物都变得令人难受且带有攻击性（图5）。这是有神经生物学依据的。当皮质醇（应激激素）高于正常值时，它将阻隔一切快乐的化学物质，而这意味着所有的感觉都将变得令人难受且单调乏味。大脑中有种机制能防止应激激素过高。在抑郁症的临床案例中，患者的这种机制不能正常运作，因此大脑便不断地释放信号，引发身体向血液中释放越来越多的应激激素。这个过程会发生在孩子身上，如同会发生在成人身上一样。然而悲哀的是，人们通常会在孩子身上忽视这个事实。

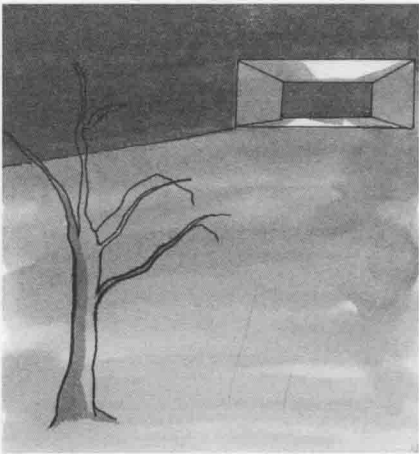


图5 “我不能让安慰进来，所以我无法得到安慰”

抑郁是一种绝望的悲伤。沃尔珀特（见 Wolpert L, 1999, *Malignant Sadness: The Anatomy of Depression*）说：“抑郁遮住了所有的慰藉和光明……对他来说，所有的事物都是令人不快和厌烦的……无论他看向哪里，他都只看到困难和阴暗面。”这是因为当高水平的应激激素阻碍了大脑中积极的化学物质时，从神经生物学的角度来说，孩子便不能感知希望、渴望、喜悦、幽默、好奇和兴奋。因此，如果孩子因为失去深爱之人而变得抑郁，他们将被负面思想及感受残酷地吞没。除了永恒的绝望，他们感受不到任何东西。

在导致年轻人死亡的因素里，自杀占到了20%。

（英国心理健康基金会数据，1999）

在治疗中，抑郁的孩子在沙盘游戏中描绘的通常都是荒芜而与世隔绝的地方，反映了一个缺乏人与人之间温暖联系的世界。即便存在这种联系，被确诊为抑郁症的孩子也无法接受它。因为对多数抑郁的孩子来说，唯一能给他们带来安慰的人已经离开了。

彼得，14岁

彼得深爱他的母亲。他没有兄弟姐妹，他的母亲独自把他拉扯大。在他12岁的时候，母亲的情人搬来与他们同住。那个男人打了彼得几次。社会服务机构得到了消息，他们告知彼得的母亲，因为彼得处于危险之中，所以她必须在情人和孩子之间进行选择。母亲选择了情人，彼得便被送进了儿童福利院。

在我作为治疗师见到他的前两年，彼得日复一日地坐着，盯着墙壁。像这样有着糟糕经历的孩子确实知道什么是绝望，那是内心中可怕的、一片荒芜的地方。对这个因为母亲选择了别人而失去深爱的母亲的孩子来说，严冬已经到来。这严冬就像普里莫·莱维描述的波兰在纳粹统治下的可怕冬季：

我们拼尽全力来抵御冬天的到来。我们抓住所有温暖的时光，每个黄昏，我们都试着让太阳在空中的时间延长一点儿，但一切都是徒劳。昨天傍晚，太阳在肮脏的云、高耸的烟囱和铁丝网中降下来了，今天便是冬天。
(见 Levi P, 1987, *If This is a Man/The Truce*)

当我开始向彼得提供帮助时，他在沙盘游戏中描绘了一片又一片焦干的景色，它们都让人想起最痛苦的情感缺失：动物们不能到达水坑，或是被遗弃后以他人丢弃的垃圾为生；人们死于寒冷、孤独和被遗忘。彼得和许多被确诊为抑郁症的孩子一样，找到了某种有形的缓解方法——通过艺术手段来展现自己痛苦的内心世界。这使彼得能够让我分担他内心的荒芜、贫瘠和空虚，而不是继续孤独地承受痛苦，不去表达。

情感荒芜也会因痛失所有的人与人之间的联系而出现。彼得曾经描述了一个惊人的故事：一个婴儿被遗弃在一个树木没有叶子的地方，生命被剥夺。这使我

想起了刘易斯——当他的妻子过世时，他的世界变得那样荒芜。他将这种可怕的感受描述得相当贴切（见 Lewis CS, 1966, *A Grief Observed*）：“她的离去像天空一样覆盖着一切。”

不再分享之痛

当所爱的人离开或过世后，孩子伴随着“再也没有机会分享”（见 Winnicott DW, 1996, *Thinking About Children*）的痛苦长大，不能再说“妈妈，快看”“妈妈，看那个”“快过来看”“看看我做了什么”。能与所爱的人分享快乐就像珍贵的宝物，让自己不会有任何烦恼。除非能与已经离去的所爱的人分享，否则新书、新电视和新建的沙堡都不再有特殊的魔力了。事实上，这些曾经如同珍宝的东西，如今都显得黯淡无光。

不敢去感受悲伤的孩子

她的猫死了，她却漠不关心。她后来解释道：“如果我让它伤到我，我对所有事物都会感到伤心。”（见 Bowlby J, 1988, *A Secure Base: Clinical Applications of Attachment Theory*）

有些孩子不敢去感受自己的悲伤，因为它太痛苦、太可怕了。这种不敢去感受很容易变成不去想。然而，否认也会付出代价，有时会导致麻木，带来不真实的感觉。由于切断了太多感觉，这些孩子会失去活力，有时甚至会切断同自己的基本联系。一个母亲去世了的小男孩说：“我的心到了脑子里，因为我是团怪怪的糨糊。”他非常生动地描述了失去自我联系的状态。可以理解，失去同所爱之人的联系导致了失去同自我的联



图6 “感受它实在是太痛苦了。”7岁的哈里说。这幅图是哈里在母亲去世后在沙盘游戏中描绘的