

幾個星期前，在曼哈頓中城，我參加了一個很棒的小組討論，名為「兒童心理學的突破」。其中跟我一同參與的是兒童心理學家 Dr. Anthony Rao 和東部團體與短期心理治療中心<sup>1</sup>的主任 Lois Holzman<sup>2</sup>，她對我們與兒童和家庭的工作進行訪談。



Dr. Rao 是認知行為治療師，跟經驗到學習和情緒問題的年輕男孩工作。他跟我一樣都很強烈地挑戰該領域的傳統方法，雖然我們的方法很不同，但我們都抱持著人本的觀點和信念，認為孩子們在充滿滋養、愛與挑戰的環境下有與生俱來的發展能力(在這裡指的是療癒性的環境)，而非在一開始就訴諸於藥物。Dr. Rao 剛出版了一本非常棒的書，關於他跟男孩們的工作，叫做「男孩之路：在挑戰與複雜的世界中養育健康的男孩」(The Way of Boys: Raising Healthy Boys in a Challenging and Complex World)。對關心的(與勇於挑戰的)臨床工作者來說，是很棒的一本書。對家屬與同行的人，我也高度推薦。



我身為治療師，對於診斷和藥物治療用於我們孩子身上不斷增長的趨勢，是我的極大關注。這非常令人吃驚，對有困難的孩子而言，藥物已成為第一線的應對方式。標準的過程只需要一個小時的評估，就可以決定處遇。大部分的情形中，會立即開藥做為處遇。更糟糕的是，家長們通常會被教育，如果他們拖延給孩子用藥，將可能會傷害孩子。任何其他的可能性並不多見，譬如隨著時間多多認識孩子，對孩子和他們的家庭需要什麼樣的支持進行評估。我經常跟恐慌的父母談話，他們擔心自己的孩子被貼標籤，而這個標籤將會跟著他們一輩子，然而同時迷惘地發現同意診斷標籤似乎是能得到需要的資源和幫助的唯一方式。

這裡有一些令人憂心的事實：

- 1987 至 1997 年，診斷為 ADHD ( 注意力缺陷過動症 ) 的男孩增加了 4000% 。
- 在過去的十年中，用於 12 歲以下的兒童的行為藥物處方有 600% 的增加。
- 這也許是最令人驚訝的：在 1994 年和 2003 年之間，4 歲的孩子被診斷患有躁鬱症的案例增加了 2000% 。
- 在這一切診斷和藥物治療，人們能真正得到幫助嗎？難道沒有其他方式嗎？

作為一個社會治療師，我敢肯定有。

社會治療，是我的導師與同事 Dr. Fred Newman<sup>3</sup>在大約 40 年前創立的，是一種團體治療方法，

---

<sup>1</sup> 譯註：East Side Institute for Group and Short Term Psychotherapy，簡稱為 ESI，是社會治療取向的國際教育、訓練與研究中心。ESI 長期致力於人類發展與社會改變，使用團體取向及以發展為焦點的心理治療方式，將人視為社會的表演者與創造者。

<sup>2</sup> 這裡有進一步對於 Lois Holzman 的介紹(<http://www.eastsideinstitute.org/LoisHolzman.html>)。

<sup>3</sup> 關於 Fred Newman 進一步的介紹，詳見 <http://www.frednewmanphd.com/>。

不依賴於開藥、標籤和強迫。我們依靠的是人們的創造力和歡樂的玩耍活動。

讓我告訴你我指的是什麼意思。下面是一個團體過程的節錄，是個由好幾個家庭組成的社會治療團體，其中包含 8 到 12 歲的兒童及他們的父母（我已改變了參與者的名字，以保護他們的隱私）。接下來你會看到，我們並不將孩子與需要解決的問題連結，而將他們視為積極的參與者，一起想辦法如何看待診斷跟自己的關聯，他們情感上的痛苦、他們的生活與他們的父母（提示：接下來的這部分是關鍵），以及和彼此。我將這特別的過程稱為「漢堡症候群」，你會知道為什麼的。



治療師（我本人）：大家都好嗎？

團體（同時回答）：好呀，非常好。

治療師：這個禮拜，我接到幾通來自家長和學校的電話。我與學校心理師、老師和一些在這個房間裡的媽媽有些談話。如同大家所知，我並不想讓這些談話被當成秘密。我想你們需要知道，包括我正在說的一些關於你們的事。

Mary（Larry 的媽媽）：Larry，因為在學校發生的事，所以我打給 Christine（治療師）。我告訴 Christine，學校心理師家說你有注意力缺陷過動症。學校說你應該進行衡鑑評估，或許吃一些藥物來幫助你專心。（轉過身來對我說）Christine，你認為在團體裡進行這個談話妥適嗎？



所有的孩子一同大聲地：我們是 Larry 的朋友和團體夥伴，我們想知道發生了什麼事！

Mary：嗯，我不確定 Larry 是不是 OK。

Larry：媽媽，我可以的。

治療師：Mary，我覺得讓大家都一起參與妳所提出的議題，是非常重要的。妳也可以得到大家的支持和回饋。團體覺得如何呢？

Emily：Christine，我不知道耶。我家對這種事一向都是私下處理。

治療師：Emily，我認為團體需要是這個決定和創造的一份子，以及如果決定要討論的話，要如何討論。我們從來沒有討論過有關診斷的議題，但它卻是每個人生活的一部分。團體中的每個人都多少知道某個家庭成員或朋友正在處理某種標籤。我同意你所說的，它通常被當成是家務事。但我認為，公開地談論它可以是帶來成長的。這裡沒有秘密，其他人怎麼想呢？

Alan（10 歲）：什麼是注意力缺陷過動症？

Tameka（9 歲）：跟有困難注意跟專心有關。

Larry（大叫）：我不在乎它是什麼！我沒有！我才不想要一個病症！

Ely（9 歲）：我不確定那是什麼，但我有亞斯伯格症。



Larry：這是一種疾病嗎？

Ely：我不知道疾病，或許吧。這是一個診斷。它意味著，你有時會不知道其他人的感受，然後你有點聰明，有點怪異。

團體對 Ely 所說的吃了一驚。他看起來老神在在，而且事實上，家長和孩子們也都覺得這個描述其實挺適合 Ely 的。他是有點怪怪 - 而且他們都愛他。Ely 回應道如果大家真的都誠實的話，他們也都會承認自己有點怪怪的。每個人都會心一笑。當然，這也包含我這個治療師在內。

Larry (笑)：對呀，這絕對包含你呢！

大家都笑了。

治療師：Larry，你有困難專心注意嗎？

Larry：我有一點。我沒辦法集中注意，我總是在做白日夢。可能是我很無聊。這有點令人困惑。我有時沒辦法分辨我是不是有在注意。有時候我覺得我有。我會放空。

Larry 越來越感到心煩，對於意識到自己身上有些事不對勁。現在，他尖叫。

Larry：我沒有！不要告訴我說我有。沒有人能告訴我任何事情！

Ely (打斷 Larry)：我不知道你是不是有這個注意力缺陷什麼的東西，但我知道一些是你真的有的東西。你有「什麼都知道先生症候群」(Mr. Know-It-All Syndrome)。這使得真的很難當你的朋友，和跟你玩遊戲，或是開心玩樂，因為你，總是告訴人們應該做什麼！

團體都一致點頭，然後開始探索 Larry 是如何「知道」一切，然後這真的讓人很難接近他。

Ely：我喜歡今天的團體，然後我已經決定了，我想幫我的診斷改名字。我想叫它漢堡症候群，因為我喜歡漢堡，其他所有小朋友也一樣 (大家都笑了，且對 Ely 鼓掌)。至於 Larry，你要想想你對於這所有的一切你覺得如何，和這些對你的朋友的影响，甚至是你的媽媽。也許我們可以幫助你更能專心注意或其他什麼之類的。

Larry：也許吧，謝謝你 Ely。

Ely：對呀，想想吧 Larry。

團體結束

這是真的 - 在社會治療中，我們甚至在嚴肅的診斷上玩耍，來幫助孩子克服當標籤的活動開始時，所經驗到的他人用診斷來與他們連結互動的巨大改變，即使是善意的。在的社會治療團體中，我們用玩耍跟表演的創造性方式來達到一個更具成長性、發展性的生命。

