

## **Dr. Dobó Katalin**

30 éve vagyok orvos. és több, mint 20 éve családorvos Budapesten. A Családi Szolgálatok Ligája Alapítványban vagyok kuratóriumi tag, és a Magyarországi Bálint Mihály Pszichoszomatikus Társaság vezetőségi tagja is vagyok.

Belgyógyász, családorvos és pszichoterápia szakvizsgákat tettem, családterapeuta vagyok. Keresem a lehetőségeket, amikor, ahogy a testet- lelket szétválasztó, szakadozott, töredezett, nehéz történetekből koherensebb, a hozzám forduló paciensek, családok számára jobb történet írható.

Sokszor praxisomba tartozik sokszor egy családban az apa, anya, gyerek, férje, felesége, nagymama, nagypapa. Kezdetben azt vettem észre, hogy mindig azzal a családtaggal azonosulok, annak a gondját, nehézségét, érzéseit érzem át, értem meg, aki éppen ott van a rendelőmben, aki mondja a történetet. Hogy is van ez? Minden családtag máshogy látja, máshogy érzi, más nézőpontból mondja a történetét. Kinek van igaza? Ha valakinek a pártjára állok, esetleg azonosulok vele, átélem a dühöt, csalódottságot, mindazt a nehézséget, érzést, amit megoszt velem, akkor mit fog érezni, gondolni a többi családtag? Nem mélyítem-e ezzel a problémát, rontom-e tovább az amúgy is nehéz családi helyzetet?

Ezekből a dilemmákból a kiút a családterápiában meghatározó rendszerszemlélet. Családterápiás tanulmányaim, családterápiás munkám segítenek abban, hogy úgy hallgassam pacienseimet, hogy egyben próbáljam megérteni, látni azt a kapcsolati rendszert, családot is, melyben az egyén él. Egy kapcsolatban nincs értelme feltenni az a kérdést, mi az ok, mi a következmény, ki a hibás, ki az áldozat, mert minden egyszerre ok és következmény, a kapcsolatok oda-visszaható rendszerben érthetők meg. Minden családtag változása hat a családra, ugyanakkor a családi rendszer hat minden családtagra is. Tehát akkor tudok segíteni, ha a kapcsolatot, kapcsolatokat állítom a fókuszba.

Azt is tanulom, hogy ne a vagy-vagy csapdájában gondolkozzak. Nem úgy van az, hogy vagy az egyik családtagnak van igaza, vagy a másiknak. Minden családtag szempontja, véleménye, érzése érvényes, releváns. A családtagok eltérő érzéseinek, véleményének elfogadása, megértése, meghallgatása nem egyenlő az azzal való azonosulással, viszont elengedhetetlen ahhoz, hogy a család változhasson.

Azt is megtanultam, hogy bízzak a család erejében, abban, hogy képes a változásra, hogy a családnak abban tudok segíteni, hogy felkutadjuk az erőforrásait, melyekből meríthet, melyek segítik a változtatásban. Hogy a család, a kliens az, aki tudja az utat, amin járnia kell, az én szerepem az, hogy segítek a saját út megtalálásában. Más szemlélet ez, mint az orvosi, de nagy szükség van rá az orvosi munkában is.

A Ligában a műhelybe tartozás érzését, a műhelytagokkal és terapeuta társaimmal való közös munkát, együttgondolkodást tartom fontosnak.