

Familiodynamik eller dynamit?

Artikel af NORBYE ► af Marianne de Paoli Norbye ► 3. oktober 2018

I enhver familie eksisterer der en dynamik med tildelte roller, mønstre og traditioner, der tilsammen udgør et usynlig regelsæt, der er med til at forklare, hvad der er forventet af det enkelte familiemedlem i forhold til adfærd.



Hvert enkelt familiemedlem er dermed påvirket af den samlede families bånd og ligeledes påvirker det enkelte familiemedlem også familien som helhed. Det vil sige, hvad der sker med ét medlem af familien, påvirker også resten af familiens medlemmer.

I familiesystemet er der et ubevidst ønske om at opretholde status quo i forhold til roller og forventet adfærd, for når vi har defineret hinanden og kender til hinandens adfærd, bliver det meget lettere for os selv at navigere i familiens univers. Men hvad sker der med familiodynamikken, når ét familiemedlem presser, udfordrer eller svigter familiesystemet i form af en ændret rolle eller en anden adfærd?

Oplever et voksent familiemedlem problemer i sit eget privatliv f.eks. i form af økonomiske vanskeligheder, uvenskab, skilsmisse eller sygdom, vil det oftest lede til et ændret fokus og en ændret adfærd, hvilket vil have en effekt på den øvrige del af familien.

Rent familiodynamisk vil familien forsøge enten ubevidst eller bevidst at få det "skæve" familiemedlem tilbage i sin vante rolle. For når rollerne og den kendte adfærd er defineret, så slipper hvert familiemedlem nemlig for at redefinere sig selv i forhold til den nye situation, for hvad vil det betyde for mig og min egen rolle - hvis min mor for eksempel pludselig skal til at realisere sig selv, eller hvis min far erkender et utroskab, eller hvis min bror skal skilles, eller hvis søster bryder sammen med stress?

Selv små ændringer og udfordringer i vores familier har betydning for vores egen rolle, og fremfor at bruge kræfterne på at presse tingene tilbage til status quo, så er det vigtigt at genetablere en fælles familieplatform med et fremadrettet fokus.

En ting er sikkert, og det er, at i ingen familien er tingene status quo – der vil være individuelle og fælles udfordringer som en del af familielivet, men familiens robusthed vil dog afhænge af, hvor godt familien



håndterer alle disse forandringer og problemer. Er familien som helhed i stand til at transformere udfordringer til noget positivt, vil familien kunne styrke de bånd, der holder familiedynamikken sammen, men i modsat fald kan det ende som familiedynamit!

Har du brug for hjælp og værktøjer til at forstå dine familierelationer, så kontakt venligst NORBYE.

-0-

Læs flere artikler på www.norbye.dk

NORBYE drives af Marianne de Paoli Norbye, der arbejder med både virksomheder og private.

Hun har en uddannelsesmæssige baggrund med M. Sc. Psychology samt

M. Sc. Human Ressource Management. Derudover arbejder hun som autisemekonsulent med forældrerådgivning for private.

Hos NORBYE arbejdes der med temaer relateret til arbejdsliv samt balancen mellem privatliv og arbejdsliv.

Tilgangen er baseret på, at vi aldrig må stoppe med at udvikle os, og derfor arbejdes der også ud fra følgende filosofi: "Vi er i lære som menneske".

