



Sigrún Júlíusdóttir,  
klínískur félagsráðgjafi og fyrrv. prófessor

# Fjölskylduhöfnun

Höfnun í fjölskyldu er ekki ný af nálinni. Mannleg samskipti hafa alltaf verið flókin, mótuð af menningu, samfélagsaðstæðum, tengslamynstri, geðslagi og skaphöfn einstaklinga. Hugtakið *fjölskylduhöfnun* (e. family estrangement; cut off) er notað um útilokun, tengslaslit, gliðnun eða sniðgöngu einstaklinga í kjarnafjölskyldu eða gagnvart fjölskyldunetinu öllu. Tilfinningalegur sársauki, vonbrigði og reiði eru leiðarstef í slíkri þróun. Fyrirbærið virðist vera orðið meira áberandi nú en áður, ekki síst í vestrænni menningu sem einkennist af firringu og sjálfmiðun. Oft verður þess vart í millistétt og það getur orðið mjög áberandi þegar þekkt fólk á í hlut. Hér á eftir verður fjallað um ýmsar ástæður fjölskylduhöfnunar, birtingarmyndir í samfélagsumræðu og meðferðarmöguleika eins og þeir hafa þróast í klínísku starfi. Tengt er við áhrif uppeldis og samfélags- og tækniþróunar okkar tíma.

## BIRTING FJÖLSKYLDU-HÖFNUNAR Á 21. ÖLD

Við sjáum fjölskylduútilokun í vaxandi mæli í samtímanum, en í nokkuð annarri mynd og oft hastarlegri en á fyrri tímum. Nú eru stafrænir samfélagsmiðlar öflugur vettvangur, og stundum eru fyrstu skrefin tekin þar,

m.a. með *lokun* á samskipti án samtals eða útskýringa. Fyrirbærið og frásagnir af því lenda oft á milli tannanna á þeim sem þar eru virkir, blanda sér í og mynda fylkingar, og þá geta æsifrásagnir komist í hárnæli á spjallrásum. Neikvæð umræða, ummæli og átök fyrir opnum tjöldum eru líkleg til að valda frekari sárindum, herða hnúttinn og koma í veg fyrir uppbyggileg samtöl og faglega aðstoð. Öðru máli gegnir oftast um (skáld)ævisögur, faglega unnin viðtöl eða framlag í fræðilegu samhengi þar sem verkin byggjast á úrvinnslu og ígrundun og geta þannig líka verið til gagns fyrir málefnið.

Í alvarlegustu sniðgöngumálunum (a) er réttmæt *reiði* sterkt afl sem lýsir vanlíðan og vanmætti vegna upplifaðra uppeldissvika, tilfinningalegra sárinda eða ofbeldis í nánum tengslum. Slík svik geta spannað vítt róf, allt frá kæfandi ofvernd (í nafni umhyggju), eignarhaldi, tilfinningalegri kúgun og stjórnsemi til valdbeitingar, líkamlegs, kynferðislegs og tilfinningalegs ofbeldis. Í skaðlegustu tilvikum, og þá sérstaklega þegar foreldri með geð- eða persónuleikaröskun hefur vanrækt eða misboðið barninu í uppvexti þess, eru yfirleitt **ekki** forsendur til að uppræta skemmdina út frá skilningi eða fyrir-

gefningu. Þá er útilokun ekki aðeins réttmæt heldur oft eina færa leiðin til að stöðva niðurbrotandi áhrif uppeldissvika og ofbeldis um langan tíma.

Einstaklingar með slíka reynslu þurfa að leita sér aðstoðar til að geta aðgreint eigin persónu frá því sem þeir urðu fyrir og til að geta enduruppbyggt líf sitt á eigin forsendum. Það krefst oft áralangrar meðferðarvinnu hjá traustum meðferðaraðila í öruggu rými.

**Annar hópur fólks (b) sem verður fyrir fjölskylduhöfnun er áhyggjufullir foreldrar eða ömmur/afar sem leita aðstoðar í sorg og ráðaleysi gagnvart uppkomnum börnum sem hafa snúið við þeim baki af óljósari ástæðum.**

Þau beina vonbrigðum sínum og gremju að foreldrum sem þeim finnst hafa valdið sér skaða. Höfnunin tengist þá aðallega samskiptum foreldra og uppkominna barna, en einnig systkina, eða samskiptum fólks í tengda- og stjúp tengslum. Dæmi um hið síðara er þegar nýr aðili kemur inn í fjölskyldu, t.d. tengdabörn eða nýr maki foreldris. Þá getur viðkomandi, sem oft á í grunninn við óöryggi og sjálfsefa að stríða, fengið tilfinningu um vanþóknun eða höfnun, fundist hann vera óvelkom-

inn, passa ekki inn eða beinlínis lesa í það sem persónulega andúð. Viðbragðsvörn gegn slíkri upplifun getur birst sem gagnhöfnun. Viðkomandi leitar þá gjarnan liðs hjá maka sínum og sannfærir hann/hana um upplifun sína á vanvirðu eða hunsun og fer fram á samstöðu um tengslaröf. Makinn á þá tveggja kosta vól: að halda sjálfur tengslum við foreldra/fjölskyldu sína, e.t.v. í breyttri, takmarkaðri og sér-tækri mynd, eða að skera á öll tengsl og samskipti við foreldra og frændgarð. Það gerist með takmörkun samskipta eða afdráttarlausri útilokun, þar með talið umgengni barna við ömmu/afa og lokun á aðgengi þeirra að barnabörnum. Að klippa á öll samskipti veldur erfiðri tilfinningaklemmu og hollustutogstreitu (e. loyalty conflict) þegar þarf að velja á milli foreldra og núverandi maka. Samstaðan með makanum getur birst þeim sem fyrir verða eins og að viðkomandi hafi „gengið í björg“. Hann verður ósýnilegur, ónánlegur og svarar e.t.v. beiðnum um samband í örfáum orðum með skýlausri kröfu um að virða útilokun og stöðva öll afskipti.

Í þessari stöðu getur verið erfitt að koma á fjölskyldusamtali, eðli málsins samkvæmt, en þá er æskilegt að þeim sem óska aðstoðar sé fyrst hjálpað við að átta sig á stöðunni, skilja hana, og þeir fái síðan ráðgjöf um mögulegar leiðir. Í því felst að vinna með viðhorf og fá leiðsögn til að festast ekki í ágengum hugsunum og sjálfs-ásökunum. Miklu skiptir að viðurkenna og gangast við áfallinu, skilja það sem hægt er að skilja en bæjja hinu frá. Það snýst um að orða og viðurkenna vandann með tilfinningalegu innsæi og hugrænni nálgun (sbr. ACT [www.heilsa.is](http://www.heilsa.is)). Opið samtal (e. open dialogue) milli einstaklinga eða hluta fjölskyldu sem næst með aðstoð

fjölskylduráðgjafa getur liðkað fyrir uppbyggilegum samskiptum og nýju sjónarhorni (Seikula og Arnkil, 2014; Zeldin, 2000). Með samtali og skapandi samsmiðanálgun má móta leiðir og verkfæri til að viðurkenna vandann, höndla stöðuna í eigin huga og gagnvart umhverfinu og ná þannig betri líðan (Gergen, 2022). Út frá því geta skapast forsendur fyrir öðrum áfanga síðar.

Af nokkuð öðrum toga (c) er sniðganga milli uppkominnar systkina sem ýmist hafa tengst og alist upp saman eða kynnst síðar sem hálsystkin eða gegnum stjúptengsl. Á uppvaxarskeiði er systkinakrytur, öfund og afbrýðisemi ekki óþekkt í fjölskyldum, en ef valdaátök eða ósætti í hlutverki og stöðu foreldra ógna líðan barna getur óöryggi og vanlíðan þeirra náð að festa rætur. Vanlíðanin er þá oft tengd fyrri efa um tilfinningalega viðurkenningu foreldranna og samamburði á atlæti og sessi í fjölskyldu-kerfinu. Fjandskapur magnast þá oft upp í þögn og tengslagliðnun á full-orðinsárum sem birtist í fráhverfu og forðun frá félagslegu samneyti þeirra á milli. Þegar til beinnar sniðgöngu kemur tengist það oft jafnframt fjárhagslegum hagsmunum og erfðamálum. Stundum virðast þessi átök geta lognast út af eða verið sett til hliðar, en stundum grafa þau um sig í ýmsum myndum erja og ósættis og verða þá jafnvel drjúgur matur á borði lögfræðinga.

Enn önnur mynd fjölskylduhöfnunar (d) og af nokkuð öðrum toga, sterklega tengd áhrifum lúmskra samfélagsafla, er þegar foreldrar snúa baki við eigin börnum. Oftast er um að ræða börn eða ungmenni sem hafa lengi átt í sálfélagslegum vanda af ýmsum ástæðum, dottið úr skóla, misst fótanna á vinnumarkaði, glímt við

geðröskun og/eða ánetjast fíkn (sbr. skjáfíkn, spilafíkn, kynlífsfíkn, eiturefnafíkn). Ungmennið nær þá ekki að verða *fleygt*, getur ekki reist sig upp, hvað þá flogið, en liggur sem lamað innilokað í herbergi sínu í hreiðri foreldrahúsanna. Haidt (2025, bls. 214) notar um þetta skammstöfunina NEET (e. Not in Education, Employment or Training). Þetta sé sjúkdómseinkenni skjáfíknar og vanvirkni ungmenna í vestrænum velferðarsamfélögum. Þegar örvænting og vanmáttur foreldra sigrar þrautseigju og foreldraást geta tímabundin tengslalit og útilokun ungmennisins frá heimilinu orðið eina undankomu-leiðin, en það er um leið þungbært örþrifarad. Stundum getur það skref þó leitt af sér umskipti sem opna nýja sýn og trú á meðferð til sameiginlegrar enduruppbyggingar.

Dæmi um vægari birtingarmynd fjölskyldusniðgöngu (e) getur verið þegar ungt eða yngra fólk sest að viðs fjarri fjölskyldu og uppruna innanlands eða flytur úr landi. Fjölskyldusamskipti gliðna og tengslin dofna. Þetta er oft ómeðvitun leið til undankomu sem hlífir aðilum við sársauka eða uppgjöri. Þessa leið er auk þess þægilegt að skýra með námi erlendis, starfsvali eða fjölskyldustofnun. Það er líka „í takt við tímann“ þar sem félagslegur hreyfanleiki er mikill og almennt samþykktur lífsmáti. Reynslan er þó ekki alltaf umflúin. Þögn eða smíðaðar frásagnir (e. narratives) um fjölskylduna geta eigi að síður grafið um sig og birst í bjagaðri mynd (Lindemann-Nelson, 2001). Áhrifin geta beinst að eigin sálartetri og borist, beint eða óbeint, áfram til næstu kynslóðar ef ekkert er að gert. En oft getur þó reynst auðveldara að vinna með minningar og erfiða reynslu fjarri uppsprettu þeirra og stirðnuðum mynstrum.

## SAMFÉLAGSBREYTINGAR – FJÖLSKYLDUR FYRR OG NÚ

Djúpstæðar umbreytingar hafa orðið á formgerð fjölskyldna, gildum og lífsháttum síðustu áratugi (Sigrún Júlíusdóttir 2012, 2001). Nýlega lýsti Bryndís Víglundsdóttir, kennari (f. 1934) því í útvarpsþættinum *Segðu mér* hvernig mannleg samskipti um miðja fyrri öld voru ólík því sem nú er, og tengdist gjörbreyttum uppeldis- og félagslegum gildum og heimilisaðstæðum. Áður stillti fólk skap sitt, virti sér eldri kynslóðir, leiðbeindi og gerði kröfur til barna um þátttöku og ábyrgð, sýndi þrautseigju sjálf – og þagði um vanlíðan sína, erfiðleika eða ósætti. Það jafnvel fann ekki, eða leiddi hjá sér, ólykt hvert af öðru þótt persónuleg óþrif og bágborin hreinlætisaðstaða beinlínis orsökðu slíkt. Þannig hugarfar og hegðun taldist til dyggða enda ein forsenda þess að komast af í þröngum húsakynnum, fásinni og takmörkuðum möguleikum til náms og persónuþroska. Skilnaður var tæplega útgönguleið (a.m.k. ekki fyrir konur) og fá ef nokkur meðferðarúræði til sálfélagslegrar aðstoðar stóðu til boða. Þessar aðstæður og viðbrögð þeim tengd eru hvorki talin eftirsóknarverð né ásættanleg í samtíma okkar. Í íslenskri doktorsritgerð (Sigrún Júlíusdóttir, 1993) sem er byggð á gögnum um hjónasamskipti og fjölskyldumynstur á seinni hluta síðustu aldar var sett fram hugarfarskenning um að þegja, þrauka, þola. Það tengdist samstöðu, mörkum og virðingu milli hjóna og í fjölskyldusamskiptum. Þessu var lýst sem aðlögunarleið á seinni hluta 20. aldar til að ráða við krefjandi ytri aðstæður, barnafjölda, húsnæðiseklu, vinnuþrælkun og kynjaójöfnuð. Þetta er, sem betur fer, hverfandi í dag – enda forsendur aðrar. Einstaklings- og persónufrelsi telst vera siðferðislegur

réttur og sjálfsagt val í þágu eigin velíðanar og lífsgæða (Giddens, 2008).

### UMRÆÐA

*Síðsamtimi, upplausn og öryggisleysi.* Samfélagsbreytingar síðsam tímans hafa haft í för með sér áherslu á efnisleg lífsgæði, frjálshyggju, neyslu og veraldlega markaðshyggju (Sennett, 2000, 2006). Gildi hins persónulega samtals rýrnar og auður mannlegra samskipta þverr (Turkle, 2015). Sjá má aukið taumleysi, markaleysi og ofdekur, m.a. í uppeldi þar sem fíkn í stafræna miðla (síma, tölvur, netsamskipti) nær undirtökum og slekkur á tímaskyni. Þetta sviptir foreldra oft raunverulegu vali og sjálfsábyrgð. Þá eru börn og ungmenni sérstaklega berskjölduð og geðheilsu þeirra jafnvel teflt í tvísýnu (Haidt, 2025).

Gildi eins og nánd, stöðugleiki og tryggð vikja fyrir áherslu á nýjungar, óskert frelsi og neyslu hluta, viðburða og upplifana. Samfélagsrýnar tala um fljótandi samtíma (e. liquid society, liquid self) „allt flýtur“ (Bauman, 2000). Rótleysi, haldleysi og upplausn, þar sem hvergi er á vísan að róa með siði, samskipti, heilindi og samstöðu, gera fólki erfiðara um vik að þróa með sér innri staðfestu eða stjórnstöð, og finna sínar eigin leiðir. Auðveldara er að fljóta með straumnum, kórnum sem boðar fyrirmyndir um rétt til hvaðeina og stöðu með eigin hagsmunum – veraldlegum og efnislegum jafnt sem tilfinningalegum. Vaxandi áhrif stafrænnar menningar á flestum sviðum spegla hugmyndir og fyrirmyndir sem eiga sér samsvörun (e. parallel processes) í raunheimi, í einkalífi, félagsstarfi og á vinnustöðum. Þannig eru líka fyrirbærin *einelti* og *útilokun* tæknilega innbyggð í stafræn samskiptakerfi. Valdahlutföll *innan* fjölskyldukerfisins

og *milli* skólakerfis, vinnustaða og ytri fjölskylduaðbúnaðar (skipulags húsnæðis og samgangna) rekast hvert á annars horn, raskast og valda usla í lífsháttamynstrum. Fjölskyldur smíða sína eigin vegferð (Beck-Gernsheim, 2002; Beck og Beck-Gernsheim, 1995). Fyrri gildi og menningarvenjur erfast traudlega milli kynslóða og er því oft kastað fyrir róða sem óviðeigandi og úreltum tímaskekkjum. Þegar gildi kynslóðanna (menning, mál og saga) dofna og verða óræð um leið og upplausn ríkir í innra sem ytra umhverfi er fótunum kippt undan öryggi manneskjunnar. Með slíku siðrofi hefur tilvistarkjarninn molnað og eftir situr tilfinning tóms, kvíða og leiða.

*Samfélag, uppeldisaðstæður og foreldrahegðun.* Öryggi í rótleysinu getur birst í stöðugri þörf fyrir afþreyingu – eitthvað *nýtt*, eitthvað *annað* en það sem er. Í því felst flótti frá eigin vitund og óþol gagnvart þögn og einveru. Kvíði er eitt birtingarform öryggis hjá börnum sem hefur farið vaxandi í samfélagi þar sem flest er orðið hættulegt. Börn eru ofvernduð og fara á mis við að læra af eigin reynslu og mistökum. Þau eru vernduð fyrir eðlilegum áhættum, forðað frá leit að uppgötvunum, tapi í leikjum og er hlíft við hvers konar vonbrigðum – til að þurfa ekki að „finna til“, og verða því berskjölduð gagnvart minnstu „ógnum“ (Haidt, 2025). Kvíði, efi og öryggi er einnig meira áberandi hjá foreldrakynslóðinni sem spyr sig *Hvað mikið er nóg?* (Ilsley Clarke, 2004). Og, kennarar spyrja sig: „Hvar eru mörkin milli virðingar og uppsteits, kurteisi og tilætlanarsemi, þakklætis og heimtufrekju, samtals og átaka í orðum og gerðum?“ Flest af þessu má rekja til óvissu um eigin stöðu og hlutverk, mörk eða óheft aðgengi í orðum og gerðum að öðrum.

Fyrirbærið fjölskyldusniðgöngu má líta á sem þátt í þessari þróun sem birtist nú öðruvísi en áður. Einstaklingum með margvíslegar greiningar sem benda til tengsla- eða hegðunarröskunar í bernsku fer fjölgandi. Slíkar raskanir geta átt þátt í sjálfsefa og skrýtnu viðbragðsmynstri – allt frá tortryggni gagnvart öðrum, kvíða af minnsta tilefni, ótta eða flóttu frá því óþekktu til alvarlegra ranghugmynda og frávarpa.

Það sem við sjáum í dag í samskiptum innan og utan fjölskyldu má þannig oftast tengja uppeldi sem einkennist af ofverndun, sjálfmiðun, einstaklingshyggju og valdaátökum um hver það er sem ræður för. Hér hafa netmiðlar gefið tóninn með því að opna möguleika á óheftum munnsöfnuði, árásum, einelti og útilokun, tímabundið eða varanlega, gagnvart hverjum þeim sem er erfiður, óþægilegur eða einfaldlega ekki öðrum að skapi. Hegðun í netheiminum endurvarpast yfir í raunheim. Hin stafræna menning (eða ómenning) hefur jafnframt stuðlað að hrað- og örsamskiptum, m.a. í formi smáskilaboða. Það hefur þjónað vel mörkuðum neyslu, hraða og gróða en veldur oft misskilningi og skaða í einkalífi. Stafræn skilaboð (smáboð og tölvupóstur) milli manna koma í stað persónulegra samskipta. Þetta getur valdið misskilningi og skaðað samskipti í hjónabandi og milli foreldra og barna (Turkle, 2015). Skortur á samtölum, nánd, tíma og nærandi samveru getur valdið gremju yfir afskiptaleysi, vanrækslu eða öðrum vonbrigðum í bernskuminni sem beinast að foreldrunum síðar meir með ásökunum um uppeldissvik og umhyggjuskort – að hafa ekki verið séður og heyrður, heldur settur til hliðar þegar foreldrar voru fjarverandi eða horfðu í aðra átt – stundum á símann, stundum á tölvuna,

stundum eitthvað annað. Ofdekur og kröfuleysi samfara markaleysi og efnislegri áherslu, að barnið eigi að „fá allt“, getur orðið til þess að ala á þeirri hugmynd hins fullorðna barns að hafa fengið gott ytra atlæti með ríkulegri efnislegri neyslu en ekki fengið tilfinningalegum þörfum sínum fullnægt. Það veitist þá að foreldrunum með ásökunum eða frumstæðri reiði með útilokun og hefnd.

Hafi börn og ungmenni sem „fengu allt“ orðið yfirmáta háð foreldrunum og standi þau jafnframt í þakkarskuld getur sniðgangur tengst sektarkennd yfir „skuldinni“ og verið liður í knýjandi þörf á að losna frá „móðurskipinu“. Hegðunin getur verið yfirlýsing um þörf fyrir óháð og sjálfstætt líf. Óvænt makaval og vilji verður þá leið til að koma höggi á foreldrana fyrir meint svik þeirra. Þegar foreldrarnir eru þekkt fólk sem náð hefur árangri og viðurkenningu fyrir störf sín hefur það oftast krafist helgunar, einbeitingar og margvíslegra fórna í einka- og fjölskyldulífi. Þær fórnir kunna að hafa bitnað á yngri og eldri kynslóð – með skorti á skilningi á þörfum barnanna og ræktarleysi við aldraðra foreldra.

## LOKAORÐ

Hér hefur verið leitast við að skilgreina fjölskylduhöfnun og helstu birtingarmyndir hennar. Gagnreyndar rannsóknir eru enn takmarkaðar og því byggir umfjöllunin einkum á klínískri reynslu og tengingu við samtímaþróun og rannsóknir samfélagsrýna.

Með aukinni fræðslu og betra aðgengi að meðferð leitast fólk nú oftast aðstoðar vegna slíkra mála. Meðferð er vandasöm og krefst reynslu, fagmennsku og trausts. Með auknum skilningi geta skapast forsendur fyrir betri tengslum milli kynslóða.

## HEIMILDIR

- ACT á Íslandi. Acceptance and Commitment Therapy. [www.ACTheilsa.is/UM-Act/](http://www.ACTheilsa.is/UM-Act/).
- Bauman, Z. (2000). Liquid modernity. Polity Press.
- Beck-Gernsheim, E. (2002). *Reinventing the family. In search of new lifestyles*. Polity Press.
- Beck, U. og Beck-Gernsheim, E. (1995). *The normal chaos of love*. Polity Press.
- Bryndís Viglundsdóttir (viðmælandi). (2025, 9. desember). *Segðu mér*. (Sigurlaug Margrét Jónasdóttir dagskrárgerðarmaður) [útvarpsviðtal].
- Elton, A. (2026). *Couples therapy in the digital age. Best practices for modern communication & connection*. PESI Publishing.
- Gergen, K. J. (2022). *An invitation to social construction: Co-creating the future*. Sage.
- Giddens, A. (2008, fyrsta útg. 1991). *Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age*. Polity Press.
- Haidt, J. (2025). *Kviðakynslóðin*. (Þýðandi Hafsteinn Thorarensen). Salka
- Illsley Clarke, J. (2004). *Hvað mikið er nóg?* (Þýðandi María Vigdís Kristjánsdóttir). ÓB Ráðgjöf.
- Lindemann-Nelson, H. (2001). *Damaged identities—Narrative repair*. Cornell University Press.
- Seikkula, J. og Arnkil, T. E. (2014). *Open dialogues and anticipations. Respecting otherness in the present moment*. National Institute for Health and Welfare.
- Sennett, R. (2000). *The corrosion of character*. Norton & Company.
- Sennett, R. (2006). *The culture of the new capitalism*. Yale University Press.
- Sigrún Júlíusdóttir (1993). *Den kapabla familien i det isländska samhället. En studie om lojalitet, äktenskapsdynamik och psykosocial anpassning*. Félagsvísindastofnun HÍ og Gautaborgarháskóli.
- Sigrún Júlíusdóttir. (2001). Fjölskyldur við alda-hvörf. *Náin tengsl og uppeldisskilyrði barna*. Háskólaútgáfan.
- Sigrún Júlíusdóttir. (2012). Fjölskyldan – umbreytingar, samskipti og skilnaðarmál. Í Guðný Björk Eydal og Stefán Ólafsson (ritstjórar). *Þróun velferðarinnar 1988 - 2008*. Félagsvísindastofnun HÍ. Bls. 69–89.
- Sigrún Júlíusdóttir (2025). Barnavernd og félagsráðgjöf. Inngangur. Í Sigrún Harðardóttir, Halldór S. Guðmundsson og Hrefna Friðriksdóttir (ritstjórar), *Barnavernd á Íslandi – Fyrir og nú*. Háskólaútgáfan. Bls. 13–47.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation. The power of talk in a digital age*. Penguin Press.
- Zeldin, T. (2000). *Conversation. How talk can change your life*. The Harville Press.

Viðtal við Sigrúnu má finna í hlaðvarpi FÍ

