Utdrag ur:

# Kliniska riktlinjer för arbete med bonusfamiljer: Vad familje-, par-, individ- och barnterapeuter behöver veta

(Clinical Guidelines for Working with Stepfamilies: What Family, Couple, Individual, and Child Therapists Need to Know)

PATRICIA L. PAPERNOW, Family Process, 1/2018. Översättning: Torsten Hemlin.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

EN KARTA FÖR KLINISK ARBETE MED BONUSFAMILJER: FEM UTMANINGAR OCH TRE NIVÅER AV KLINISKT ARBETE
Oavsett om kliniker arbetar med en enskild vuxen eller ett barn, ett par eller en familj, har bonus-familjedynamiken en inneboende intensitet, och är ofta kaotisk och förvirrande. Att använda en familjekarta vid första mötet för att navigera i familjen relationer är lite som att försöka köra runt Los Angeles med en karta över Boise, Idaho. Du och dina klienter kommer att göra många felaktiga svängningar, frustrationsnivåerna kommer att öka kraftigt, och misstagen kommer att öka betydligt. En uppdaterad karta med noggranna körriktningar är viktigt. Min egen karta för detta område beskriver fem viktiga utmaningar och tre nivåer av kliniskt ingripande (Papernow, 2013, 2015b).

Fem utmaningar skapade av bonusfamiljstrukturen
Bonusfamiljer är i sin natur komplexa och oändligt varierade. Emellertid ser jag över bonusfamiljer-nas former, fem återkommande utmaningar, var och en med igenkännliga, repetitiva mönster som skapas av "bonusfamiljens arkitektur":
(1) Insider/outsider positioner är intensiva. Och bonusfamiljstrukturen håller dessa positioner fixade under en lång tid.
(2) Barn i bonusfamiljer kämpar med förluster, lojaliteterband och förändringar.
(3) Föräldrauppgiften kan dela föräldrar och bonusföräldrar.
(4) Bonusfamiljer måste bygga en ny familjekultur samtidigt som man respekterar tidigare
etablerade kulturer.
(5) Andra föräldrar utanför hushållet (ex-makar) är en del av familjen.
De flesta undersökningarna fokuserar fortfarande på gifta, vita mellanklassfamiljer med barn
under 18 år. Enligt min erfarenhet står ogifta bonuspar och de med vuxna
barn inför samma utmaningar. Sociala, kulturella och juridiska krafter kan påverka intensiteten
av dessa utmaningar, liksom de resurser som finns tillgängliga för att möta dem.

Tre nivåer av kliniskt arbete
Jag använder en trenivåsmodell för att organisera kliniskt arbete med dessa utmaningar (Papernow, 2008, 2013, 2015b, 2016d). Denna modell integrerar de olika trådarna i min egen kliniska resa, inklusive ett livslångt engagemang för förebyggande mentalvård, utbildning i en mängd olika par- och familjesystemmodeller och omfattande traumaträning. Allt visa sig vara viktigt för att ta itu med bonusfamiljdynamiken.
I. Psykoedukativ: "Vad"-nivån
På denna nivå erbjuder vi information om vad som är normalt, vad som fungerar och vad
gör det inte för att möta utmaningar i bonusfamiljen. På psykoedukativ nivå sker växelverkan
mellan terapeuten och paret eller familjen (eller enskild klient). Som Froma Walsh uttrycker det, "Skillnader från antingen genomsnittliga eller ideala normer upplevs ofta som stigmatiserad avvikelse: bristfällig och skambelastad" (Walsh, 2012, s. 46). På denna nivå vi säger: "Det här är så mycket mer smärtsamt och förvirrande än vad du förväntade dig. Vi vet mycket om vad som händer och vad som fungerar och vad som inte gör det. Vill du höra?" Jag frågar återkommande "Hur känns det att höra det från mig?"
Systemiskt tränade terapeuter lär sig ibland att fokusera på process mer än innehåll. Uppmärksam-het på processen är avgörande för ett effektivt arbete med bonusfamiljer. Emellertid förloras ofta bonusfamiljer i svåra territorier. Enligt min erfarenhet ger jag några evidensbaserade informationer (Nevo & Slonim-Nevo, 2011) som vägledning för att navigera i komplexiteten och dessa är ofta viktigt för att förbättra välbefinnandet.
II. Interpersonell anknytning: "Hur" -nivån
Den här nivån fokuserar på hur bonusfamiljens medlemmar arbetar tillsammans för att möta deras utmaningar. På den här nivån säger jag, "Detta är en viktig konversation. Kan jag hjälpa dig att få den på ett sätt som tar er närmare än att dra er ifrån varandra?" På denna nivå ber jag mina klienter att vända sig till varandra. Jag fokuserar på att identifiera mönster och cykler av interaktioner och på att underlätta mer tillfredsställande möten, inte bara genom att dela information, utan genom att hjälpa mina klienter att engagera sig annorlunda i ögonblicket. Jag tror att denna nivå är lika viktig på individuell nivå med bonusfamiljmedlem-mar som det är på par- och familjenivå. (I enskild terapi är rollspel ofta en del av att hjälpa klienter att internalisera ny kompetens.) I många kulturer (Kim, 2010; Nozawa, 2015; Papernow, 2013, 2015a, 2016d; Webber, 2003), kan de konstanta, ofta oväntade missförstånden, missnöje, missad intoning och dysreglerande överraskningarna av bonusfamiljens liv vara splittrande och dysreglerande. Familjeforskare har funnit att framgångsrika bonusfamiljer står inför samma utmaningar som kämpande bonusfamiljer. Men framgångsrika bonuspar har bättre mellanmänskliga praktik och ger mer ömsesidigt stöd (Golish, 2003; Pace, Shafer, Jensen, & Larson, 2015; Shapiro, 2014; Shapiro & Stewart, 2012; Stanley, Blumberg, & Markman, 1999).
Mitt arbete på den här nivån innehåller två viktiga komponenter: (1) Lära ut kärnan i interpersonell praxis (t ex Fishbane, 2013; Gottman & Gottman, 2017; Nielsen, 2017; Papernow, 2013, sid. 177-186; Stanley, Markman, & Whitton, 2002). (2) I sessionen forma erfarenheter som skapar empatiska, affektiva band (t ex Halford, Nicholson, & Sanders, 2007; Johnson, 2008; Papernow, 2013, 2016a).
III. Intrapsykiskt ursprungsfamiljesarbete: "Varför"-nivån
När information inte fäster eller förbättrade interpersonella rutiner inte kan upprätthållas, och/eller reaktivitet förblir hög (eller låg) är det min ledtråd att börja vända min uppmärksamhet till att utforska enskildas ursprungsfamiljs sår och mellangenerationers arv som kan driva på reaktivitet.
På den här nivån säger jag: "Ingen skulle vilja ha det här. . . . Och något om att detta kopplar bort din kloka hjärna." Jag gillar att erbjuda "blåmärkensteorin om känslor", en metafor som avpatologiserar dessa gamla sår (Papernow, 2013, s. 10): Om något slår på din arm på en plats där köttet är hälsosamt gör det ont. Om det finns ett blåmärke där, gör det ont på ett helt annan sätt. Om blåmärket är djupt kommer du att se ett trauma svar: Kämpa, fly, frysa eller klamra (fight, flight, freeze or cling). (Se även Scheinkman & Fishbanes "Sårbarhetscykel" [2004].) Speciellt om blåmärkena är djupa kommer effektivt ursprungsfamiljsarbete ofta att vara nödvändigt innan ytterligare framsteg är möjliga.

FÖRSTA UTMANINGEN: INSIDER/OUTSIDER POSITIONER ÄR INTENSIVA. OCH DE ÄR FIXERADE
Förstå Insider/Outsider utmaningen
I en bonusfamilj ligger de etablerade linjerna av intim kontakt och de lätta rytmerna hos interaktion inom föräldra-barns relationen, inte i bonusparet eller i bonusförälder-bonusbarn-relationen. I en kärnfamilj roterar insider/outsider positioner. Ibland är mamma närmare ett visst barn. Nästa dag eller nästa år är det pappa. I en bonusfamilj skjuter strukturen bonusföräldern till en outsiderposition så snart ett barn (eller en ex-make) kommer in i rummet eller samtalet, och drar föräldrarna i en låst insiderposition. Även om allt detta kan utvecklas under åren, kan enligt min erfarenhet denna utmaning finnas kvar, ofta i mjukare form, men visar sig vid större familjeövergångar som bröllop (Papernow, 2013). Här är Jakes familj, ett år på väg att forma en bonusfamilj:

Jake har två barn, Emma (12) och Josh (10). Barnens bonusmor, Eva, säger till Jake:
"När dina barn dyker upp, är det som om jag är osynlig." Jake svarar "Men de är mina barn. Vad förväntar du dig?" Eva slår tillbaka:" Men jag är din fru! När kommer jag någonsin att komma först?" Jake svarar desperat, "Eva. Snälla du. Tvinga mig inte att välja." Eva brister ut i tårar.

Här är vad som kan ha föregått detta utbyte: Eva, bonusföräldern, har äntligen hittat en privat ögon-blick med Jake. Mitt i deras konversation anländer Jakes dotter Emma hem från skolan, ivriga att dela berättelser om sin dag. Emma behöver sin pappa, inte sin bonusmamma. Hon kommer in genom dörren och säger: "Pappa, pappa, du kan inte tro. . ." Jake gör vad en bra förälder skulle göra. Han vänder sig till sin dotter. Plötsligt, i samma ögonblick som Eva, bonusföräldern, känner (och är) ignorerad och osynlig, känner (och är) Jake, föräldern, sig synlig, behövd och engagerad. I bonus- familjer, dag in och dag ut, vid middagsbordet, i "familjesamtal", i bilen och vid beslutfattande
med ex:et blir bonusföräldern fast utanför. I samma ögonblick, blir föräldern ofta fast insider. Stephen Porges säger att vi är neuroceptiskt bundna att förvänta oss de intima andra inte kommer att vända ryggen åt oss (2011). I bonusfamiljer måste föräldrar vända ryggen på bonusföräldern om och om igen. Den utomstående känner sig ofta avvisad, ensam och osynlig. Insidern är djupt kopplade till sina nya partners, till sina barn och att hålla fred med sina barns andra förälder. När föräldern måste vända sig till sina barn känner bonusföräldern sig ofta övergiven. När en förälder vänder sig mot sin partner innebär det att barnens behov inte kan tillgodoses. Att välja att undvika konflikt med ex-makar betyder att bonusföräldrar kan känna sig förrådda. Kampen att balansera alla viktiga människor i sina liv kan försätta insidern i en låst position där den känner sig trasig, oroliga och otillräckliga. När detta går bra når bonusföräldern föräldrarna för tröst och förståelse: "Det var tufft. Jag kunde behöva en kram." Föräldern delar sina dilemman med bonusföräldern: "Jag känner mig så trasig!" Med tiden fördjupar framgångsrika bonuspar sin medvetenhet om varandras insider- och outsiderskap. Eva och Jake är inte det paret. När Eva fortsätter att vara utelämnad, blir hon undandragande och trumpen tills hon slutligen vräker ur sig, "Du gjorde det igen! Du lämnade mig utanför!" Jake svarar tillbaka defensivt "Vad är ditt problem? Hon är min dotter!" Eva svarar skarpt, "Men jag är din fru!" "Familjetid" blir alltmer något ansträngt och spänt för alla inblandade.
I familjer med två uppsättningar barn, kommer de som vistas mindre tid i huset ofta in som outsiders. Outsider-barn kan känna sig som "främlingar i ett konstigt land", aldrig riktigt som hemma. De som bor mer heltid i huset kan kännas fast i en insider-position och känna sig inkräktade och invaderade.
Kulturella krafter påverkar Insider/Outsider-utmaningen
Stigma kan intensifiera insider-/outsiderutmaningen. HBTQ-bonusföräldrar på min mottagning som har litet familjestöd och bara en svag koppling till HBTQ-samhället blir mycket mer beroende av sina partners för anknytning och omsorg, liksom papperslösa och nyanlända latinamerikaner och andra invandrade bonusföräldrar. Den lilla del av tillgängliga tvärkulturella data som finns hävdar att bonusföräldrar är speciellt marginaliserade i kulturer där "kärnfamiljideologi" är mycket stark (Ganong & Coleman, 2017a). Andra fruar i Hong Kong har till exempel kallats "Slitna skor" (Tai, 2005).
Som i många avlägset östliga kulturer, kommer japanska bonusföräldrar in som outsiders inte bara i föräldra-barn relationer, utan också i särskilt starka farföräldrar-föräldra-barn-relationer (Raymo, Iwasawa, & Bumpass, 2004) stärkta av oyakoko, djupt rotade värderingar om slutgiltig fromhet. Japansk kultur värderar också samstämmighet utan konflikt (Lee et al., 2013): Japanska ideal om isshin denshin (outtalad ömsesidig förståelse), ittaikan (en-het), och sassuru (icke-verbalt inkännande av andras känslor) (Vogel, 2013) gör den typ av aktiva kommunikation som krävs för att möta bonusfamiljens utmanar mycket svårare (Papernow, 2015a, 2016d). Enligt min erfarenhet kräver dessa värderingar att kliniker noggrant läser skiftningar och icke-verbala ledtrådar mycket noggrannare.
Att möta Insider/Outsider -utmaningar
Vidare vänder vi oss till att hjälpa bonuspar att möta sina insider/outsider-utmaningar på
psykoedukativa, interpersonella och intrapsykiska nivåer. Oavsett nivå för kliniskt
arbete anländer bonuspar ofta till våra mottagningar kännande sig ensamma, skamfyllda och djupt besvikna. Mitt första åtgärd är nästan alltid att gå in och hålla affekten åt dem: "Ni
båda längtar så efter anknytning. Och båda känner sig så ensamma." "Detta är så inte vad ni önskade." "Ordet "bonus" passade inte er, gjorde det? "
I. Psykoedukation för att möta insider/outsider utmaningar
Normalisera utmaningen
Jag finner det är oerhört tröstande i sig att tillhandahålla bonuspar med "insiders och outsiders"-språket. "Det här händer inte eftersom du inte älskar varandra.
Det beror på att du bor i en bonusfamilj. I en bonusfamilj, när ett barn kommer in i ett rum eller en konversation blir bonusföräldern ofta en outsider. Föräldern blir en
insider. Låter det rätt?" "Hur är det som att höra det från mig?"

Uppmuntra en till en tid
Alla fem bonusfamiljutmaningarna intensifieras ofta när hela familjen är tillsammans. Bonusfamiljer behöver tid tillsammans för att skapa en känsla av "vi". Emellertid är ofta är förälder-barn-, bonuspar- och bonusförälder-bonusförälder-bonusbarn-delsystemen ofta i konflikt med varandra i bonusfamiljer. När anknytningsbehov möts i ett delsystem, kan de andra tråna. En-till-en-tid uppfyller anknytningsbehoven, inte bara för bonusparet, utan för
alla relationer i familjen. Jag uppmanar bonuspar att skapa regelbunden ensamtid för varje delsystem, inklusive för bonusförälder-bonusbarn-relationer. Tänk på att frigöra par från "anstränga sig att blanda" är en lättnad för vissa och en fruktansvärd sorg för andra.
Öka små privata ögonblick av parkontakt
Jag uppmuntrar bonuspar att skapa små stunder av anknytning utanför barnens åsyn: dagliga kramar, en 6-sekunders god natt- eller farvälkyss eller en 20-sekunders kram, ögonkontakt, korta kärleksfulla texter, fotflirt under bordet (t ex Fraenkel, 2011; Gottman & Gottman, 2017).
II. Interpersonella insatser för insider/outsider utmaningar
Alla bonusfamiljutmaningar kan skapa återkommande anknytningsbrott mellan föräldrar och
bonusföräldrar, särskilt insider/outsiderutmaningen. Anknytning kommer inte "lätt" för att man känna på samma sätt. I en bonusfamilj är goda interpersonella rutiner avgörande att skapa ömsesidig förståelse och att upprätthålla känslan av att känna sig omhändertagen. Par- och familjeterapeuter kan utgå från en mängd olika metoder på denna nivå. Jag fokuserar på att stärka interpersonell anknytning på två olika sätt (1) Undervisning grundläggande färdigheter, och (2) Att skapa erfarenheter av anknytning under sessionen.

1. Lär dig grundläggande färdigheter
Familjestudier identifierar grundläggande metoder för att skapa och upprätthålla tillfredsställande relationer (Fishbane, Gottman & Gottman, 2017; Gottman & Silver, 2015; Johnson, 2008; Markman, Rhoades, Stanley, Ragan, & Whitton, 2010). Medan kämpande bonusfamiljer ofta behöver de mycket hjälp med detta, tycker jag att nästan alla på min mottagning kan lära sig några fler grundläggande färdigheter. Här är några av mina favoriter:
*Ta ett andetag*: Många kliniker ser självreglering som en grundläggande interpersonell färdighet (Fishbane, 2013; Gottman & Gottman, 2017; Gurman, Lebow, & Snyder, 2015). Detta är speciellt viktigt i bonusfamiljer. Jag följer noga upphetsningsnivåerna: "Oj. Kan du känna att spänningen stiger" "Vilka är ledtrådarna?" "När du märker det, ta ett andetag." Om personen har liten medvetenhet, "Är det OK om jag hjälper dig att lägga märke till?"
*Odla det positiva*. Att skapaa positiva ögonblick fyller det "känslomässiga bankkontot" för
alla par och mjukar upp negativa ögonblick. Jag delar ofta med mig av John Gottmans slutsats att "mästerpar" upprätthåller ett förhållande 5:1 positiva till negativa interaktioner (Gottman & Gottman, 2017) samt upptäckten att par som är på väg till skilsmässa tenderar att notera och uttrycka mer negativitet, (Gottman & Gottman, 2017; Gottman & Silver, 2015; Markman et al., 2010). Med tanke på den störtflod av störande stunder som bonusfamiljutmaningar kan skapa, måste vi ofta uppmuntra bonuspar att proaktivt leta efter positiv feedback: "Tack för att din son tog hand om disken. Det hjälper mig mycket."
*Öva reparation och ursäkt.* "Jag var skarp. Så ledsen!"
*Undvik "de fyra ryttare av apokalypsen."* Jag lär mina klienter att känna igen dessa fyra beteenden som förutsäger skilsmässa, både på mitt kontor och hemma: kritik, försvar, förakt ("svavelsyra till relationer") och blockering (Gottman & Silver, 2015).

*Fråga i stället för att kritisera*: "Kan du försöka säga det igen, mjukare?" i stället för
"Du är för jävlig." Eller "Din dotter är en slarva." "Kan du be Alice att sätta sin ryggsäck i sitt rum efter skolan?"

1. Skapa erfarenheter av anknytning
När reaktiviteten är hög (eller låg) är det inte möjligt att lära sig nya färdigheter. I dessa fall, behöver jag gå in och skapa en upplevelse, i sessionen, där man känner sig hörd och sedd. Jag använder en struktur som kallas "foga samman" för att lugna ner samtalet och bygga upp empatisk anknytning (Papernow, 2013, sid. 179-180; 2016a).
Till Eva: "Kan du hitta bara ett par meningar, som uttrycker kärnan i vad du mest vill att Jake för att få." Eva talar en mening eller två. Jake börjar hoppa in med, "Men. . ." Jag sätter upp mina händer i ett time-out-tecken och säga till Jake: "Innan du svarar. Jag vet att du älskar den här kvinnan, så ta ett andetag. Kan du hitta platsen i ditt hjärta där du förstår vad Eva säger?" "Kan du berätta för henne?" Till Eva: "Fick han till det?" "Hur känns det i dig?" "Är det okej att säga det?" Till Jake: "Lägg nu till en egen mening. Vad du mest vill att Eva ska få." Innan Eva svarar, "Kan du berätta för Jake hur du förstår vad han just sagt?"
Vi går fram och tillbaka, väldigt långsamt. När partners styr med kritik försöker jag nå den längtan som ligger under (t.ex. Johnson, 2008, 2013). Till exempel: Eva säger till Jake: "Du tittar inte ens på mig när dina barn är här." Jag säger till henne, "Eva, det låter som om du längtar efter att Jake ska vända sig och titta på dig. Det skulle hjälpa dig så mycket om han bara ger dig lite ögonkontakt. Är det rätt? Kan du berätta för honom det?"

III. Intrapsykiska ursprungsfamiljsfrågor som påverkar insider/outsider-utmaningen
Låsta insider- och outsiderpositioner väcker starka känslor hos alla människor. Men för bonusföräldrar som när de växte upp kände sig åsidosatta, oskyddade eller övergiven kan denna utmaning vara särskilt smärtsamt. På samma sätt kan föräldrar som inte kunde behaga sina egna föräldrar känna sig mycket mer triggad av sina partners klagomål. Jag tycker att en känsla av "looping, looping, looping "över samma material är en användbar ledtråd för att flytta till denna nivå. Undersöka och läka gamla sår kan frigöra resurser för att möta utmaningen. Jag börjar alltid med att bekräfta de normala, ofta intensiva, känslor som skapas av utmaningen: "Ingen vill vara lämnad/känna sig så trasig. Och topplocket ryker!"

## ANDRA UTMANINGEN: BARN KÄMPAR MED FÖRLUSTER, LOJALITETBAND OCH FÖRÄNDRINGSHASTIGHETEN

Förstå barnens utmaningar
En bonusfamilj skapar förluster för barn
För vuxna är det en gåva att hitta en ny partner. Men för barn i alla åldrar kan åsynen av
mamma eller pappa vänder sig till en ny kärlek skapa ytterligare en kaskad av förluster, ovanpå förlusterna i förlängningen av separation och skilsmässa. (Se Claire Cartwrights banbrytande serie kvalitativa forskningsstudier med inriktning på barns erfarenhet av förlust i bonusfamiljer [2008].)
Bonusfamiljer skapar ofta lojalitetbindningar för barn
När en bonusförälder kommer in i bilden skapas ofta en lojalitetsbindning för barn i alla åldrar: "Om jag bryr sig om min bonusmamma är jag inte lojal mot min mamma." Lojalitetsbindningar är normala. Jag ser dem även i vänliga, samarbetande skilsmässor (Papernow, 2013). Emellertid drar föräldrakon-flikt åt lojalitetbanden till outhärdlighet. Ibland, även om det inte finns någon föräldrakonflikt, kan ett barn som är särskilt nära sin "andra" förälder (i min erfarenhet, ofta en äldsta tjej) uppleva en mer intensiv lojalitetsbindning.
Vi vet att japanska, kinesiska och latinska värderingar är mer benägna att stigmatisera skilsmässa och omgifte. Bonusfamiljer i dessa kulturer är ofta ivriga att "passera" som kärnfamiljer (Adler-Baeder & Schramm, 2006; Nozawa, 2015; Papernow, 2015a, 2016d; Tai, 2005; Webber, 2003). Det resulteran-de trycket på barnen att acceptera bonusföräldern som förälder kan lämna dem särskilt ensamma med förlusten av föräldern de inte bor med och med sina lojalitetband, samt att de bär den extra bördan av stigma.
Bonusfamiljer skapar stora förändringar för bonusbarn
Nya bonuspar är förståeligt ivriga att börja sina nya liv tillsammans. Som ett resultat av detta agerar de vuxna ofta i en takt som är alldeles för snabb för barnen. Faktum är att för många barn är övergången till en bonusfamilj ofta svårare och tar längre tid än föräldrarnas separation och skilsmässa (Ahrons, 2007; Hetherington, 1999). En meta-analys av 61 studierundersökte barnets anpassning till omgifte berättar för oss att när antalet av och takten i förändringen går upp, går barnens välbefinnande ner (Jeynes, 2007). Faktum är att för bonusbarn i "bräckliga familjer" kan höga instabilitetsnivåer vara en av de främsta faktorerna i sämre välbefinnande (Waldfogel, Craigie, & Brooks-Gunn, 2010).
För vissa barn med HBTQ-föräldrar innebär det att bli en bonusfamilj en extra belastning av föränd-ringar när de ska anpassa sig till att deras förälder ”kommer ut” såväl som till en ny bonusfamilj. Det är viktigt att notera att, trots denna extra utmaning, finns mycket forskning som konstaterat mycket positiva välbefinnandenivåer för barn i familjer som leds av lesbiska och homosexuella par (Johnson, O'Connor, & Tornello, 2016; Patterson, 2009).
Ålder och könsfrågor
Forskningen säger att bonusfamiljer är enklare för barn under nio (Hetherington, 1993; van Eeden-Moorefield & Pasley, 2012). De verkar vara enklare för pojkar än tjejer (Hetherington, Bridges, & Insabella, 1998), och svårast för tjejer i tidiga tonår (van Eeden-Moorefield & Pasley, 2012). Jag tycker att skapandet av nya par i slutet av livet kan vara speciellt utmanande för unga vuxna och vuxna döttrar (Papernow, 2013, 2016b, 2017).
Att hjälpa barn växa i bonusfamiljer
Enligt min erfarenhet kan vi ofta hjälpa barn mest genom att först hjälpa vuxna att förstå och möta barnens behov mer effektivt. När vuxna är oroade över ett "motståndskraftigt" eller kämpande barn tycker jag om att bedöma hur mycket och hur regelbundet förälder-barn har en-till-en-tid, intensi-teten hos barnets förluster och lojalitetsband, förändringstakten, huruvida en bonusförälder behöver lyftas bort från en disciplinär roll (se tredje utmaningen, framåt), förekomsten av spänning i förhållande till ex-make (femte utmaning, framåt) och vuxnas nivå av empatisk intoning till barnets erfarenhet.
I. Psykoedukation: Hjälpa vuxna att hjälpa bonusbarn

*Håll de vuxnas affekter*
När ett barn "spelar ut" börjar jag med "Det är hjärtskärande att detta är så svårt för hans/hennes/ din dotter. Inte vad ni ville ha, va!" Jag har funnit att det som gömmer sig under vuxen "motstånd" ("Men varför är hon inte …", "Hur kan han ...") är ofta stor sorg och skam. ”Önskningarnas språk" (Papernow, 2013) kan hjälpa till med att få tillgång till den underliggande sorgen: "Du önskar det här barnet skulle kunna acceptera dig/din nya partner. Vem skulle inte vilja se så ut?"
*Normalisera barnens utmaningar*
Vuxna och barn upplever bonusfamiljer väldigt annorlunda. Som ett resultat finner jag att vuxna behöver ofta mycket hjälp för att förstå bonusbarns erfarenheter. "Jag vet att Emmas ”motstånd” verkligen är svårt att bära för er båda. Jag tror att jag kan hjälpa dig att förstå vad händer här. Vill höra?"
*Sakta ner förändringstakten*
När paret sällskapar, behöver vi ofta hjälpa föräldrar att introducera bonusföräldrar långsamt, ett steg i taget. För vuxna som vill få igång sina nya liv kan det vara djupt nedslående. Att leda bort från medkänsla är avgörande: "Ni är så upphetsad och så ivrig att starta ert nya liv. Det ser ut som att sakta ner är svårt. Har jag rätt?" Senare efter att ha arbetat fram en empatisk förbindelse, "Nå här är de goda nyheterna. Ett steg åt gången sparar nio. Väntar med att flytta ihop är tufft, men det kommer att skörda fördelar för er alla.", "Hur är det att höra det från mig?" Barn med flera förluster, hårdare lojalitetband, fler övergångar och särskilt sårbara barn (till exempel barn i spektret) kan behöva betydligt längre att justera, mer tid ensam med sin egen förälder och mindre "familjetid".
*Ge barnen en röst*
Jag delar med de vuxna att barnens acceptans är högre när vuxna bjuder in barnen till
att dela sina känslor och oro över sin nya familj (Cartwright, 2010). Ofta är en del av
mitt jobb här att hjälpa de vuxna att finna empati i stället för att förklara eller korrigera. (Se nivå II framåt i det här avsnittet.)
*Ge barnen språk för sina känslor*
Vi kan hjälpa barn genom att ge dem språk för sina känslor av förlust, deras lojalitetsband och för allt som har förändrats. "Massor av barn känner. . .. Passar det in på dig?" Inte bara terapeuter, utan även föräldrar och bonusförälder, liksom välinformerade morföräldrar, prästerskap, skol- och medicinsk personal, kan göra det för barn.
*Uppmuntra en-till-en föräldra-barn tid*
Jag tränar bonuspar för att reservera regelbunden en-till-en-tid för föräldrar med sina barn, utan bonusförälders. Jag säger åt bonusföräldrar att gå med i ett volleybollslag, träffa en god vän och skapa ett utrymme i huset där de kan dra sig tillbaka. Det kan vara lugnande för bonusföräldern att positiva föräldra-barn relationer är kopplade till mer positiva bonusförälder-bonusbarn-relationer (Jensen, Lippold, Mills-Koonce, & Fosco, 2017; Kung, 2009). Jag uppmuntrar lite separat semestertid för föräldrar och barn (såväl som för bonusparet).
*Lär vuxna att ge "Lojalitetsbands-prat" (Papernow, 2013, s. 57).*
Jake kan säga till sina barn: "Ibland kan det vara lite förvirrande när ett barn har en mamma och en bonusmamma. Din mammas plats i ditt hjärta, och du i hennes, det är för alltid. Som bergen. Som solen. Jag hoppas någon gång du kommer att bry sig om Eva. Men även om du gör det kommer det att vara på en annan plats i ditt hjärta skild från din mammas ställe." Igen, inte bara föräldrar och bonusförälder, men alla vuxna som arbetar med och bryr sig om barn kan lära sig att göra detta. (Det kan vara tröst att dela det här meddelandet med ex-make- förälder: "Det här är vad vi säger till barnen om deras anknytning till dig. Vi vill att du ska känna dig försäkrad om att ingen någonsin kommer att ersätta dig.")
När samföräldrakonflikten fortsätter oupplöst, är det här en tid när individuell terapi kan ge ett säkert utrymme för barn att "känna sig kända", att uttrycka sig fullt ut och att få hjälpa till att skydda sig själva (tillsammans med fortsatta försök att hjälpa de vuxna att kyla ner sina konflikter).
*Uppmuntra föräldrar att behålla grundläggande rutiner*
Mitt i stora förändringar ger välbekanta rutiner och saker lugn och stabilitet (Greenberg & Lebow, 2016). Att behålla viktiga rutiner som läggningstid och måltider kan hjälpa till
oerhört. För barn är det ofta inte dags för alla nya möbler eller helt nya gardiner.

*Träna bonusparet att hålla sin vuxna fysisk intimitet privat*
Nya bonuspar är ofta ganska fysiska. Vuxna kan tro på den fysiska uttryck ger barnen en bättre modell av intimitet. Men barn, även vuxna barn, finner detta djupt oroande. Det intensifierar deras förluster och drar åt lojalitetbanden. Jag uppmuntrar bonuspar att frossa i sitt fysiska förhållande, men att hålla det privat.
*Ställ realistiska förväntningar på barns bonusrelationer*
Omedelbart sammanförande kan vara de vuxnas önskan, men det är vanligtvis inte barnens
verklighet. Att bygga bonusförälder-bonusbarn-relationer och arbeta fram en känsla av "familj" tar tid, massor av det - år inte månader (Papernow, 1993, 2013). Generellt, är bonussyskonrelationer mindre nära än biologiska syskonrelationer (Ganong & Coleman, 2017a). Jag berättar för mina klienter att hövlighet, inte kärlek, är en realistisk förväntan på nya bonusrelationer. Om hövlighet är extremt svår att komma åt, överväg att ge mer föräldra-barn tid och mindre familjetid och/eller separera bonussyskon som har svårt med varandra.
II. Interpersonellt ingripande för barn: Stärka föräldra-barns intoning

På interpersonell nivå tycker jag att ökad föräldraempati ofta är en viktig del i att hjälpa bonusbarn som kämpar. "Den mest reglerande kraften för barn är förälderlig intoning" (Schore, 2016; Siegel, 2012). Men eftersom bonusfamiljens struktur placerar föräldrar och barn i sådana olika positioner, behöver föräldrar ofta massor av hjälp att hitta empati med sina barns smärta och raseri.
Mina bonusfamiljkollegor och jag (Browning & Artfelt, 2012) finner, särskilt tidigt i terapi, att förälder-barnarbeten behöver vanligtvis ske inom det här delsystemet, inte i närvaro av bonusförälders. Vuxna tar ofta barn till familjeterapi "för att hjälpa barnen anpassa sig". Men tänk detta: I ett familjemöte säger Emma (12) till sin far: "Jag hatar Eva" (hennes bonusmor). Vad Emma mest behöver från sin pappa är något som, "Oj, det här är svårt, va?" Samtidigt längtar Eva efter hennes man ska läxa upp sin dotter för att vara oförskämd för henne. Om pappa tar hand om sin fru, överger han sin dotter. Om han tar hand om sin dotter, kan hans fru känna sig övergiven. Familjeterapi i bonusfamiljer behöver vanligtvis fortgå i subsystemen (Browning, 2017; Browning & Artfelt, 2012; Papernow, 2008, 2013,2015b).
Innan jag träffar förälder-barn-subsystemet tycker jag om att träffas bonusparet för att få bonusföräldern ombord och att göra lite psykoedukation med dem om barnens utmaningar. Bonusföräldrar är ofta också mycket mer öppna för föräldrar-barn-arbete om de först känner att deras partners "fattar" smärtan att känna sig avvisad och ensam i dennes outsider-position.
Bonusförälders behöver också försäkran om att förälder-barn-arbete inte handlar om att gå samman mot bonusförälder. Det handlar om att ge barnen den reglerande anknytningen de behöver för grundläggande välbefinnande mitt i en stor övergång. Jag träffar ibland också föräldrar enskilt. "De sätt du kan mest hjälpa ditt barn är att höra hennes smärta. Låt oss prata om hur det ska bli för dig."
I föräldra-barn sessioner använder jag att "gå med" för att hjälpa föräldrarna att vara empatiska. Till barnet: "Emma, ​​kan du berätta för din pappa vad som varit svårast för dig? Vad som är viktigast för dig att han vet om hur den här nya familjen har varit för dig?" Till föräldern:" Pappa, jag vet att du älskar din dotter. Kan du börja med vad du förstår av vad hon just sa? Kan du berätta för henne?" I förälder-barn-arbetet går det bara att gå in i en riktning, *från* föräldrarna *till* barn.

III. Intrapsykiska problem påverkar föräldrakontroll
Jake förstår vikten av att visa empati för sin dotter Emma. Ändå, istället för att finna sin medkänsla, går han sig snabbt in i "fix-it"-läge som svar på hennes smärta. I hans dotters närvaro koncentrerar jag mig stadigt och medkännande på
att föra Jake till att tillämpa "gå med" (joining). "Jake, sluta. Ta ett andetag. Jag vet
att du älskar din dotter. Jag tror Emma just sa bara att hon verkligen saknar dig. Kan du hitta platsen i ditt hjärta där du förstår vad hon just sagt till dig?" "Kan du säga det till henne?" Trots min vägledning viker Jake snabbt av och börjar förklara och korrigera sin dotter. Jag planerar då in en individuell session för Jake för att fokusera på vad som gör detta är så tufft för honom. "Jake, ingen skulle vilja se sin dotter i sådan smärta. Och något händer inom dig som gör det svårt för dig att vara pappa du vill vara. Hjälp mig att förstå, i det ögonblick Emma ser ledsen ut, vad händer inom dig?"

## TREDJE UTMANINGEN: FÖRÄLDRASKAPSUPPGIFTER KAN SEPARERA FÖRÄLDRAR OCH BONUSFÖRÄLDRAR

### Förstå föräldraskapsutmaningar i bonusfamiljer

Ett stort antal undersökning finner att barn i alla familjeformer utvecklas bäst när föräldrarna utövar auktoritativt föräldraskap (Luyckx et al., 2011; Steinberg, 2001). Auktoritativa föräldrar är både kärleksfulla (varma, lyhörda och empatiska) och måttligt fasta (de sätter lugnt lämpliga förväntningar utifrån utvecklingsnivå och håller koll på beteende).
Utmaningen är att bonusfamiljstrukturen drar bonusföräldrar och föräldrar till motsatta hörn: Föräldrar verkar generellt vilja ge mer omsorg och förståelse till sina barn, medan bonusföräldrar över många kulturer verkar vilja ha fler gränser för sina bonusbarn (Faroo, 2012; Nozawa, 2015; Papernow, 2015a, 2016d; Tai, 2005;Webber, 2003). Bonusföräldrar beskriver ofta föräldrar som "svaga" eller "mesiga". Föräldrar ofta se bonusföräldrar som "för hårda". När den här utmaningen går bra kan bonusföräldrar hjälpa föräldrar att vara mer "fasta". Föräldrar kan hjälpa bonusförälders att "mjuka upp". När detta går dåligt blir föräldrar och bonusföräldrar blir alltmer polariserade. Bonusföräldrar blir hårdare; föräldrar bli mer tillåtande. Ingendera uppfyller barnens behov, inte heller den medföljande konflikten. Det är intressant att ”kärn”-par och bonuspar har liknande konfliktnivåer. ”Kärn”-par kämpar främst om pengar. Bonuspar strider främst om barn (Stanley et al., 2002).
Att möta utmaningarna av föräldraskap, bonusföräldraskap och disciplin i bonusfamiljer
I. Psykoedukation för föräldraskap, bonusföräldraskap och disciplin i bonusfamiljer
Familjestudier ger några klara riktlinjer för föräldraskap, bonusföräldaskap och disciplin i bonusfamiljer:
*Barn behöver auktoritativt föräldraskap*
Jag säger till polariserade bonuspar, "Ni har båda rätt. Barn behöver både kärlek och fasthet."
*Föräldrar behöver behålla den disciplinära rollen*
Tidig disciplin av bonusföräldrar har tydligt fastställts som skadlig (Ganong & Coleman, 2017a; Hetherington et al., 1998; Hetherington & Kelly, 2002; Kinniburgh- White, Cartwright, & Seymour, 2010). Efter att bonusföräldrar byggt ett omtänksamt, förtroendefullt förhållande till bonusbarnen kan de ibland långsamt övergå till auktoritativt föräldraskap, speciellt med yngre styvbarn (Hethe-rington et al., 1998; Papernow, 2013). Jag har sett många friska bonusfamiljer där bonusföräldrar inte har någon disciplinär roll. Enligt min erfarenhet kan en bonusförälder över tiden flytta till en auktoritativt disciplinär roll med ett barn (ofta en yngre), men inte ett annat (ofta ett äldre barn med mer förluster eller strängare lojalitetsband) (Papernow, 2013). Intressant, föreslår forskning att afroamerikan bonuspappor (Stewart, 2007) och homosexuella bonuspappor (Crosbie-Burnett & Helmbrecht, 1993; Lynch, 2005) är mer benägna att överlåta disciplin till sina partners. I kontrast förväntas japanska bonusföräldrar helt enkelt ersätta ex-föräldrar som disciplinerare (Nozawa, 2015; Papernow, 2015a, 2016d), vilket ökar intensiteten i denna utmaning.
*Autoritärt bonusföräldraskap är giftigt*
Forskningen är tydlig: Autoritärt, hård föräldraskap av bonusföräldrar är giftigt för bonusförälder-bonusbarnsrelationer (Bray, 1999; Ganong, Coleman, & Jamison, 2011; Hetherington & Kelly, 2002; Hetherington et al., 1998). Detta konstaterande förefaller vara riktigt även i kulturer som värderar auktoritärt föräldraskap (Nozawa, 2015; Papernow, 2015a, 2016d; Webber, 2003). När bonusföräldrar utövar hårt föräldraskap, behöver barn sina föräldrars beskydd. Men kulturella värderingar och stigma kan förhindra föräldraskydd. Till exempel eftersom japanska familjevärden förblir ganska patriarkala, är japanska mödrar mer benägna att känna sig pressade för att stödja straffande föräldraskap av bonuspappor och lämna sina barn i att känna sig förrådda och förödda (Nozawa, 2015; Papernow, 2015a, 2016d). En papperslös latinsk mamma kan tycka att det är särskilt svårt att konfrontera en bonuspappa med juridiskt medborgarskap.
*Bonusföräldrar behöver träna anknytning före korrigering*
Riktlinjen jag ger bonusföräldrar är "anknytning före korrigering" (Papernow, 2013). Vi kan uppmun-tra bonusföräldrar att koncentrera sig på vad Ganong och Coleman kallar "närhetsupprätthållande beteenden "(Ganong et al., 2011), såsom empatiskt lyssnande, uttrycka värme och omsorg och utöva konstruktiv kommunikation (Golish, 2003; Papernow, 2013; Schrodt, 2006). Jag använder en del tid på att hjälpa bonusföräldrar att hitta enkla, lågmälda aktiviteter de kan göra ensam med sina bonusbarn, utan föräldern. (När föräldern är närvarande dominerar föräldra-barn-relationen.)
Många mödrar i latinamerikanska och afroamerikanska låginkomstfamiljer har en väletablerad praktik av "barnvakt" och "andra mammor" (med-föräldraskap av barn utfört av släktingar och vänner) (Crosbie-Burnett & Lewis, 1993; Stewart, 2007). Emellertid framgår det att många afroamerikanska och latinska kvinnor av många skäl föredrar att inte utvidga "andra mammor" till sina romantiska partners barn (Burton & Hardaway, 2012), och lägger till ytterligare ett lager av komplexitet för att ta itu med denna utmaning för "bräckliga familjer".
II. Interpersonella rutiner för att bli ett lag kring föräldraskapsutmaningar
Framgångsrika bonuspar fungerar som ett lag (Bray & Kelly, 1998; Papernow, 2013). Dock,
tills bonusföräldrar har byggt starka förtroende mellan bonusförälder-bonusbarn finner jag
att en användbar riktlinje är: Bonusföräldrar ger input; men föräldrarna har det sista ordet
när det gäller sina egna barn (Papernow, 2013). Med detta sagt krävs för att göra detta bra förmågan att diskutera skillnader utan polarisering!

Utöver de färdigheter som anges under insider/outsider-utmaningen, är "mjuk/hård/mjuk"
(Papernow, 2013, 2016c) ett särskilt användbart extra verktyg för att prata om föräldraskaps-
skillnader. John Gottmans forskning konstaterar att en "mjuk start" förbättrar chanserna för
framgångsrik kommunikation om svåra ämnen (Gottman & Silver, 2015). "Mjuk/hård/mjuk" operationaliserar denna kunskap: Jag berättar för mina klienter att det är lite som en omvänd Oreo-kaka. Innan du säger något "hårt" ("Du får aldrig dina barn att städa!"), leta efter
flera "softs" (positiv feedback, ett uttryck för omsorg eller empati etc.) "Jag vet att du
arbetar med barnen för att få dem att diska. De har blivit lite bättre." Säg sedan den "svåra" tingen, men säg den med mjuk energi. "Jag behöver verkligen att Josh att sköljer av disken
i diskhon!" Lägg nu till ytterligare en mjuk. "Jag vet att det här är nytt för dem. Vi fortsätter att arbeta på det!" Många av mina klienter kan inte använda empatisk sammanfogning hemma. Men nästan alla kan använda mjuk/hård/mjuk.
I session använder jag "gå med" (se insider/outsider-utmaningen) för att lugna ner samtalet. "Jake, kan du ge Eva en mening, bara kärnan i vad du vill ha henne att veta om hur ni män hanterar problem." "Eva, innan du svarar, kan du berätta för Jake hur du förstår det han sa." När föräldrar och bonusföräldrar kan sakta ner tillräckligt för att börja lyssna till och förstå varandra, finner jag att föräldrar ofta kan börja äga sin tydlighet och bonusföräldrar kan börja äga sin omsorg.

III. Intrapsykiska problem som kan påverka föräldraskapsutmaningen
När en förälder eller bonusförälder verkar fast i en ineffektiv föräldraskapsstil börjar jag fråga
"Hur var föräldraskapet i familjen där du växte upp i?" Jag tycker att föräldrarna uppvuxit
i tillåtande eller auktoritära hem kan förvirra den lugna, omsorgsfulla fasthet som karaktäriserar auktoritativt föräldraskap, med hårdhet. Bonusföräldrar uppväxta i auktoritära hem kan förvirra den empatiska delen av auktoritativt föräldraskap med tillåtande, och kan tycka det är särskilt svårt att avstå från sin disciplinära roll. Jag säger till dessa personer: "Du ha en dubbel börda! Både familjen du kom ifrån och din bonusfamiljsstruktur drar dig till exakt den föräldraskapsstil som inte fungerar! Stackare! Jag ska hjälpa dig." Ibland är medvetenhet tillräckligt för att ändra detta. Om inte kan gamla sår behöva uppmärksammas innan förändring är möjlig. "Vad händer inuti dig när. . .?" "Låt oss läka några av de gamla blåmärkena så vi kan hjälpa dig vara den pappa du vill vara."

FJÄRDE UTMANINGEN: BONUSFAMILJER SKA BYGGA EN NY FAMILJKULTUR, SAMTIDIGT SOM MAN RESPEKTERAR DE REDAN ETABLERADE KULTURERNA
Att förstå utmaningarna att bygga en ny bonusfamiljskultur
Det är den första julen tillsammans för Jake och hans barn med Jakes nya partner, Eva. Eva hänger glatt vita ljus i julgranen. Emma, ​​hennes bonusdotter, van vid färgade glödlampor, brister i tårar och flyr in i sitt sovrum.
Att bygga en ny familjekultur är en grundläggande utvecklingsuppgift för bonusfamiljer. Emellertid kan det som känns som "hem" för en del av familjen, kännas främmande och till och med stötande för andra. Som ett resultat kan bonusfamiljens liv, särskilt tidigt, fyllas med missförstånd och ovälkomna överraskningar. "Vad som en gång var osynlig och automatisk", säger Mary Whiteside, "blir explicit och oändligt förhandlad" (Whiteside, 1988, s. 286). Strävan att kämpa sig genom dessa skillnader för att uppnå "blandning" kan vara kraftfull. Återigen, när förändringstakten ökar, minskar barnens välbefinnande (Jeynes, 2007). Försöken att för snabbt försöka att bli ett "vi" får alltför ofta bakslag.

Att hjälpa bonusfamiljer att hantera skillnader när man bygger en ny kultur
I. Psykoedukation: Vad som fungerar och vad som inte fungerar för att blir ett "vi"
*Byt metafor*
Jag säger till mina klienter att blir en bonusfamilj är inte som att blanda en smoothie. Det är mycket mer som att skapa en familj ur en grupp japaner och en grupp italienare. Att insistera på det alla äter pasta med ätpinnar kommer att skapa elände, inte enighet.
*Normalisera "lära med hjälp av trams” (”learning by goofing")* (Papernow, 2013, s. 86).
Många djupt hållna överenskommelser har inget språk, tills någon bryter en förväntan. Upphets-ningsnivån kan vara intensiv! Normalisera och visa empati för överraskningen: "Vem visste att våta handdukar kunde starta tredje världskriget?"
*Håll dig vid två eller tre regeländringar åt gången*
Återigen ger välkända rutiner stabilitet för barn (Greenberg & Lebow, 2016). Enligt min erfarenhet bygger framgångsrika bonusfamiljer nya rutiner och ritualer lite i taget medan de lär sig om sina skillnader. I dubbla bonusfamiljer kan detta kräva att man håller kvar två uppsättningar regler ett tag. När barnen invänder kan föräldern helt enkelt säga "Ja, det är sant. Johnny och hans pappa har andra regler än vad vi har. Det beror på att vi kom ifrån olika håll. Vår regel är ´inga sociala medier förrän läxor är färdiga´." Jag föreslår att bonuspar börjar med regler för säkerhet och hövlighet, där varje förälder lugnt, konsekvent övervakning och genomför grundläggande säkerhet och hövlighet med sina egna barn.
*Storhelgsritualer kan kräva förhandlingar*
Storhelgerna var vändpunkter till det sämre i en hel tredjedel av bonusfamiljerna i en kvalitativ
studie (Baxter, Braithwaite, & Nicholson, 1999). Som vi såg med Jakes familjs julgran kan, mitt i överväldigande förändring, även mycket små förändringar i gamla etablerade ritualer intensifiera förluster. Att ibland fira separat under ett par år är det som bäst stöder bonusfamiljsutveckling. Att hitta "jungfruhelger" utan tidigare etablerade traditioner, eller uppfinna nya helgdagar, kan också stödja sammanhållning (Papernow, 2013). (Till exempel i vår familj är "Chanukmas" en fest med ett träd, strumpor, menorahs (sjuarmad kandelaber) och latkes (pannkakor från judiska köket), firade i december eller början av januari, när alla kan komma ihop.)

*Utjämna förändringsbördan*
"Knacka innan du går in" kan vara självklart i en familj, men en stor förändring i annan. Vad som verkar "helt rimligt" och "lätt" till en bonusförälder kan kräva många (lugna, snälla) påminnelser för ett bonusbarn eller till och med en vuxenpartner.
II. Interpersonell praxis för att hantera skillnader
Goda interpersonell praxis hjälper långt för att hantera erfarenheten av att leva bra med skillnader. (Se nivå II av insider/outsider-utmaningen.) "Mjuk/hård/mjuk" ger en utmärkt struktur för att få syn på skillnader (se nivå II i föräldraskapsutmaningen).
På mottagningen, använd "anslutning" (joining) för att hjälpa par sakta ner och höra vad som är viktigt för var och en.
III. Intrapsykiska frågor som påverkar kulturutmaningar
Oväntade avbrott i normala rutiner kan enkelt uppfattas som anknytningsbrott. Att växa upp i en familj som gav mycket lite anknytning, eller där överraskning var kopplad till smärta och övergivande, kan göra denna utmaning outhärdlig. Om reaktiviteten kvarstår kan gammal sår behöva uppmärk-sammas innan ytterligare framsteg är möjligt.

FEMTE UTMANINGEN: ANDRA FÖRÄLDRAR UTANFÖR HEMMET ÄR EN DEL AV EN BONUSFAMILJ
Förstå utmaningen att leva bra med ex-makar

Bonusfamiljhushållen börjar och slutar inte vid ytterdörren. De inkluderar minst en partners ex-make, en annan förälder, död eller levande, kärleksfull eller otillräcklig, som fortfarande är del av familjen. Barn kan också ha bonussyskon, halvsyskon och bonusmor/farföräldrar i andra hushåll. Barn i skils-mässofamiljer, med ensamstående föräldrar och bonusfamiljer får i allmänhet något lägre poäng på olika mått av välbefinnande. Men skillnaderna är ganska små (Jeynes, 2007). Dessutom har familje-studier nu tydligt fastställt att konflikt mellan föräldrarna tillsammans med kompromisserade föräldrapraxis är förutsäger betydande starkare utfallet av barns utveckling än skilsmässa, ensamstående förälderfamiljer eller bonusfamiljstrukturer (Amato & Gilbreth, 1999; Dunn, 2002; Ganong & Coleman, 2017a). Med andra ord, det är inte familjestrukturen som primärt bestämmer välbefinnande. Det är familjeprocessen.
Massiva mängder av forskning fastställer de toxiska effekterna av vuxna konflikter för barn (Buchanan & Heiges, 2001; Cummings & Davies, 2002; Deutsch & Pruett, 2009; Grych & Fincham, 2001; Kelly, 2000). Faktum är att vuxna barn med låg konflikt mellan föräldrarna vid skilsmässa klarar sig betydligt bättre än barn med högkonfliktföräldrar som aldrig skiljer sig (Amato & Afifi, 2006). Även måttlig spänning i icke-kliniska, icke-skilda familjer påverkar avsevärt välbefinnandet (El-Sheikh, Buckhalt, Cummings, & Keller, 2007). För föräldrar i smutsig konflikt är det ibland hoppfullt att veta det auktoritativa föräldraskapet från en förälder tillsammans med positiva, varma föräldra-barns relationer, kan mildra effekterna av konflikten för barnen (Amato & Fowler, 2002; Amato & Gilbreth, 1999; Maher et al., 2016).

Juridiska praxis och kulturella normer påverkar det samverkande föräldraskapets utmaningar
Juridisk praxis kan ge stöd eller skapa hinder för samverkande föräldraskap efter skilsmässa. Många amerikanska stater tillämpar nu gemensam vårdnad. Enligt amerikansk lagstiftning är det dock så att om barn är under 18 år måste den biologiska fadern eller mamman avstå från föräldrarättigheter, när bonuspappa eller bonusmamma önskar adoptera sina bonusbarn. Än svårare är det för japanska barn, där japansk skilsmässolagstiftning ger vårdnad till endast en förälder, vanligtvis mamman (Nozawa, 2015). Även skilda japanska pappor börjar förespråka för förändring, lämnas alltför ofta dessa barn med ingen efter-skilsmässan-kontakt alls med sina den förälder den inte bor med. I den andra änden av spektrumet tillåter brittisk lag att bonusföräldern att adoptera utan att det krävs att föräldern av samma kön avstår från sitt föräldraskap (Malia, 2008) och utökar det samverkande föräldraskapet bortom ex-makar till att inkludera bonusföräldrar. Vad gäller HBTQ-skilsmässor, förblir forskningen nästan obefintlig (Johnson et al., 2016). Emellertid verkar laglig adoption av båda mödrarna i lesbiska par verkar kopplas till mer gemensam vårdnad (Gartrell, Bos, Peyser, Deck, & Rodas, 2011).
Kulturella normer påverkar också denna utmaning. Anglo-Europeiska familjenormer drar en gräns runt kärnfamiljen, vilket skapar en kontext för konkurrens vid gemensamt föräldraskap efter skilsmässa. I motsats stöder afroamerikanska traditioner av "barnvaktande" och "informella" adoption" samarbete över familjegränserna (Berger, 1998; Gonzalez, Jones, & Parent, 2014; Stewart, 2007). Dessa skillnader kan bidra till att svarta tonåriga bonusbarn i flera stora urval av gifta bonusfamiljer visar signifikant mer positiva resultat än deras vita motsvarigheter (Adler-Baeder, Russell, et al., 2010).
Kulturella normer kan också begränsa, eller stödja, den icke samlevande faderns engagemang. I japanska och latino-bonusfamiljer, är icke samlevande fäder ofta helt uteslutna, även från familje-samtal (Nozawa & Kikuchi, 2013; Adler-Baeder & Schramm, 2006). I USA har de latinamerikanska fäderna betydligt lägre nivåer av involvering efter skilsmässa än såväl anglo- som afroamerikanska pappor (Stykes, 2012). I skarp kontrast upprätthåller afroamerikanska icke samlevande fäder, både gifta och ogifta, betydligt högre nivåer av pågående engagemang i en rad olika områden än såväl anglo- som latinopappaor (Stewart, 2007; Stykes, 2012).

Stöd positivt samverkande föräldraskap mellan hushållen
I. Psykoedukation för samverkande föräldraskap mellan hushållen
*Övervaka konfliktnivåer*
De friskaste barnen efter skilsmässa har positiva relationer med alla vuxna i sina liv (Bauserman, 2002; King, 2006, 2007, 2009; White & Gilbreth, 2001). Konflikt är så tydligt skadligt för barn så jag uppmanar kollegor att utbilda och övervaka vuxna spänningar med samma uppmärksamhet som läkare övervakar blodtrycket.
*Samverkande föräldraskap fungerar bäst för barnen*
Mycket samarbetsvilliga, fredliga samverkande föräldraskapsrelationer ger de bästa utafallet för barnen (Bauserman, 2002; Hetherington et al., 1998; Kelly, 2000). Lågkonflikt, "parallellt föräldra-skap" är vanligare och är näst bäst för barn (Hetherington, 1993; Hetherington et al., 1998; Pryor, 2004; White & Gilbreth, 2001).
*Hjälp bonuspar att hantera skillnader med det andra hushållet med respekt*
Jag säger till samverkande föräldrar att det inte är nödvändigt med överenskommelser. Att hantera skillnader med respekt och lugnt är viktigt. När ett barn säger "Men mamma låter mig dricka Coke!" kan pappa svara, "Jag vet. Hos mamma kan du dricka Coke. Hos pappa dricker vi mjölk. När du växer upp kan du bestämma vilken som är bättre." Inte: "Mamma bryr sig aldrig om näring."
*Lär vuxna att använda "delarnas språk" med barn*
Vuxna är ofta lättade av att avsluta kontakten med en missbrukande ex-make, och lämnar då sina barn ensamma med deras förvirring och förlust. "Jag hatar honom", säger Luis (11) om sin drogmissbrukande pappa. "Och" säger han ledsamt "jag har ett hål i mitt hjärta." "Delarnas språk" kan hjälpa Luis hålla båda dessa motsatta impulser utan att känna dig söndersliten: "En del av dig är så lättad att slippa vara med pappa. Han var väldigt läskig. Och han gjorde dig illa. Och en del av dig älskar honom. För att han är din pappa! Och barn älskar sina pappor. Det är två motsatta delar i samma pojke. Båda är sanna. Jag hjälper dig att hålla kvar båda."
*När en förälder har dött eller försvunnit*
Anknytning är för alltid. Det betyder att bonusföräldrar inte bara kan ersätta en frånvarande förälder. Bonusbarn som har förlorat en förälder, oavsett om det är genom död, övergivande eller missbruk, behöver ofta extra stöd och intoning på födelsedagar, helgdagar och årsdagar. (När en förälder har dött hänvisar jag klienter till Diane Frommes utmärkta bok. Titeln säger allt: Bonusföräldrande av det sörjande barnet: odlar tidigare och nuvarande anknytningar för barn som har förlorat en förälder) (Fromme, 2017).

*Hjälp icke samlevande fäder förbli engagerade*
Familjestudier bekräftar otvetydigt vikten av fader-barn-relationer (Pruett, 2000). På samma sätt stöds barns ”efter skilsmässa”-mående bäst av en "triadisk trygg bas" som inkluderar båda föräldrarna (Pruett, McIntosh, & Kelly, 2014). Graden av icke sammanlevande fäders engagemang ökar (Amato, Meyers, & Emery, 2009). Men av olika skäl förlorar en fjärdedel till en tredjedel av icke sammanlevande fäder fortfarande kontakt med sina barn (Adamson & Johnson, 2013; Cheadle, Amato, & King, 2010). Far-dotter-relationer är särskilt sårbara (King, 2009; Pasley & Moorefield, 2004). Enligt min erfarenhet drar icke sammanlevande fäder nytta av uppmuntran och stöd från båda terapeuter och från sina partners i att engagera sig varmt och konsekvent med sina barn, att delta i sina barns aktiviteter, och att utöva ett auktoritativt föräldraskap (dvs med båda känslig värme och lugna utvecklingsanpassade gränser). På samma sätt kan mödrar som är vårdnadhavare behöva uppmuntra att inkludera fäder.
Bonusbarn i "bräckliga familjer" med låga inkomster och svaga resurser är särskilt utsatta för risker förlora sina icke samlevande fäder. Det finns några bevis för att program som är specifikt riktade för att stödja samverkande föräldraskap i dessa familjer kan göra skillnad, och en strategi kan vara att inkludera ogiftiga fäder i prenatala möten, födsel och barnavårdsbesök (Cowan, Cowan, Pruett, Pruett, & Gillette, 2014; McHale, Waller, & Pearson, 2012; Pruett et al., 2016).
*Använd evidensgrundade riktlinjer*
Professionella måste vara uppdaterade med den ökande litteraturen om evidensgrundade slutsatser vad gäller föräldraskap efter skilsmässa/efter separation. (Bra aktuella resurser är: Drozd, Saini, & Oleson, 2016; Greenberg & Lebow, 2016; Pruett et al., 2014). Till exempel: Med undantag för föräldrakonflikt, stöder forskning övernattningar för barn under tre år. Konsekventa veckodagsplaner förutsäger bättre anpassning. Konsekventa helgscheman är mindre viktiga (Pruett, Ebling, & Insabella, 2004). (Vid behandling av barn med gemensam vårdnad, var noga med att säkra tillämpliga blanketter. Se: AFCC Task Force on Court-Involved Therapy, 2011.)

II. Interpersonella rutiner för att stödja positiva samverkande föräldraskapspraxis
För att möta denna utmaning måste vi hjälpa våra klienter att ta fram sina bästa sidor i situationer som ofta väcker för deras sämsta. Att hålla ett öga på vår egen klients beteende är väsentlig. Jag lär ut färdigheter som: Håll kommunikation kortfattad. Säg vad du förstår först, innan du invänder eller påtalar oenighet. Håll dig till fakta ("Josh kom tio minuter sent till skolan. Han fängslades. Kan du berätta för mig vad som hände?" Inte: "Jag kan inte tro du var sen igen"). Gör förfrågningar och undvik attacker ("Jag skulle uppskatta om ..." Inte: "Du aldrig. . ..”).
Med delsystem med hög konflikt med ex-partnern finner jag att noga kontrollerade möten mellan de vuxna eller alternativt "skyttel-diplomati" (mötas separat med individer och inblandade delsystem) kan bidra till att skydda barnens välbefinnande. Jag använder mycket fokuserad, väldigt fast riktad "gå med" (joining) för att diskutera ombytligt samverkande föräldraskap. Till en ex-make: "Kan du ge Jane bara en mening eller två om vad som berör dig mest vad gäller detta sommarläger?" Till John, Jane ex-man: " Innan du svarar, John, kan du först säga vad du förstår av vad Jane just sa? Inte vad du håller med om. Bara vad du förstår. Eller, om du inte kan göra det, vad du hörde henne säga."
"Lägg nu till en egen mening."
Håll dagordningen noggrant inriktad på barnens behov. "Jag vet att ni är djupt upprörds över varand-ra ibland. Men ni båda älskar verkligen er son. Det finns några saker ni kan göra för att hjälpa er son att må bättre. Och det finns några saker ni kan göra som definitivt kommer att göra honom värre. Vill ni höra?" När jag ger ett förslag, frågar jag "Noll till tio. Tio är svårt. Noll är lätt. Hur svårt kommer det att vara för dig att sluta säga negativa saker om Joshs mor till honom?" Om numret är över fem, det finns mer arbete att göra!

III. Intrapsykiskt ursprungsfamiljsarbete runt samverkande föräldraskapsutmaningar
Negativt ex-make-uppförande inbjuder lätt professionella att välja sida med sina egna klienters upprördhet. Hög reaktivitet hjälper dock våra klienter ineffektivt med sina ex-makar och det påverkar deras barn, liksom deras partner. Tom är en av flera klienter för vilken individuellt arbete på denna nivå var avgörande för att möta denna utmaning.
Tom har all anledning att vara orolig. Hans dotter Talia har astma. Toms före detta fru Maria är en storrökare. Talia återvänder från Maria och luktar gammal cigarettrök, som ofta utlöser en astma-attack. Donna, Toms nya fru, suckar: "Jag kan inte stå ut med alla dessa strider. Och det är stör Talia."
Vi börjar med psykoedukation. "Tom, jag vet att du älskar din dotter. Kan jag berätta lite för dig om vad som kan hända inuti när Talia hör dig med att argumentera med hennes mamma?" Tom är sansad. Han ber om hjälp "att nå fram till Maria." Vi börjar där och hjälper honom att lugna sig, öva med att använda "mjuk/hård/mjuk" och hålla sig till mycket korta meningar. Han kan göra det på mina kontor.
Men några veckor senare kommer Donna tillbaka med Tom och säger: "Han håller ut en minut. Sedan börjar det igen." Nu kan Tom och jag vända oss till, "Tom, vad händer inuti när. . .. Ingen skulle vilja detta. Och någonting stänger av din kloka hjärna!"
Liksom andra pappor i dessa fall ledde Tomas reaktivitet oss tillbaka till hans egen barndomshistoria av övergivenhet. Att läka dessa gamla sår krävde tålamod, uthållighet och betydande mod. Men folk att arbeta på den här nivån gjorde det möjligt för alla dessa att betydligt öka sin förmåga att engagera sina ex-makar effektivt, och lika viktigt, de väsentligt sänkte deras barns exponering för konflikter.

Hel artikel: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/famp.12321>