

Инна Александрова

МЫ С ТОБОЙ ОДНОЙ КРОВИ

Как отношения с братьями
и сестрами влияют на нас
и нашу жизнь



Инна Сергеевна Александрова
Мы с тобой одной крови
Серия «Работа над собой.
Книги сильных психологов»

текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73569423
ISBN 978-5-04-243397-9

Аннотация

Отношения с братьями и сестрами влияют на нас так же сильно, как и отношения с родителями. Это первые «равные» в нашей жизни. Благодаря им мы узнавали, что такое конкуренция, учились опекать и подстраиваться, враждовать и договариваться. Именно опыт взаимодействия с братьями и сестрами определяет нашу взрослую жизнь. Оставляет отпечаток на выборе работы, бизнес-партнеров, друзей и любимых.

Эта книга простым языком объясняет, как порядок рождения, роли в семье и скрытые семейные правила формируют устойчивые сценарии поведения. Автор помогает понять, как деструктивные модели поведения проявляются в браке, дружбе, работе и деньгах. А также рассказывает о способах их корректировки.

Прочитав книгу, вы:

- поймете свою роль в семейной системе и ее влияние на сегодняшнюю жизнь;
- разберетесь в причинах дистанции, обид или конкуренции с братьями и сестрами;
- перестанете повторять одни и те же сценарии в отношениях и работе;
- сделаете шаг к зрелой близости – с собой и с другим.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	7
1 часть	12
Сиблинги и уникальный характер взаимодействия с ними	13
Каким образом братья и сёстры оказывают влияние на жизнь?	17
Диагностика сиблинговых отношений	29
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Инна Александрова
Мы с тобой одной крови
Как отношения с братьями
и сестрами влияют
на нас и нашу жизнь

Описанные в книге кейсы имеют собирательный характер,
а прямая речь публикуется с согласия авторов.

© Александрова И.С., текст, 2025

© Бортник В.О., обложка, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *



*Всем братьям и сёстрам моей системы,
разлучённым, рождённым и нет*

Введение

«Мы с тобой одной крови» – фраза, которой я бы обозначила суть отношений с нашими братьями и сёстрами. Она словно код, которым в «Книге джунглей» определяли «своего»¹. В своём полном объёме она звучит как: «*Мы с тобой одной крови – ты и я*». Ты и Я – две ключевые фигуры сиблинговых отношений², о которых пойдёт речь в этой книге.

Мы – и Ты, и Я – из одного теста, буквально до клеточки. Из одного Папы, из одной Мамы, роднее и ближе нет.

Казалось бы, эти отношения достойны как минимум уважения. Однако сегодня мы наблюдаем полные конфликтов семьи, ревность и зависть, холодность и эмоциональные разрывы между родными. Такие «одной крови» люди в лучшем случае живут в разных городах и вообще не поддерживают связь, а в худшем – выходят на ринг в доспехах и с жадной мстительностью за непрожитые обиды детства.

И если в отношениях с родителями нас уже научили разбираться, то сиблинги представляются чем-то абсолютно неизведанным. «*Да зачем мне это вообще надо?*» – часто

¹ Киплинг Р. Собрание сочинений. – М., Терра, 1996. – Т. 3.

² Сиблинговые отношения, или отношения между сиблингами, происходят от англ. "siblings", что в переводе означает «братья и сёстры».

слышу я. Предлагаю вам посмотреть в свою семью глубже, чтобы понять, какой отпечаток на взрослую жизнь накладывает взаимодействие с братьями и сёстрами. Забегая вперед, скажу: значительный. Когда я открыла для себя мир системных порядков внутри sibлинговых отношений, наступила ясность сразу в нескольких моих психологических процессах. Я смогла объяснить себе многое там, где ответы раньше не находились.

Признаюсь, мне достался в наследство совсем непростой семейный багаж. Похвастаться идеальностью я точно не смогу. Между братьями и сёстрами моей семьи, как со стороны папы, так и со стороны мамы, в большинстве случаев отсутствовал близкий контакт. Хорошо, если они были хотя бы знакомы между собой. Но и те, кто жил под одной крышей, были полны ненависти друг к другу и пытались в ожидании наследства делить шкуру неубитого медведя. Свой отпечаток оставили и другие трагичные ситуации в семейной истории. В тяжёлые времена, чтобы дать возможность выжить, детей распределяли в разные семьи и интернаты, разлучая друг с другом. Тогда это называлось «отдать в город» или «отдать в люди». Были и войны за недвижимость, и тайны, и смерти от голода, и суициды, и другие тяжёлые эпизоды в судьбах родных, о которых даже думать страшно. Каждый эпизод сопровождался бурей непрожитых чувств, на десятилетия застывших в семейной системе.

С таким наследием я, что ожидаемо, росла в эмоциональ-

ном разрыве со своей родной сестрой. По воле судьбы мы оказались по разные стороны родительских бракоразводных баррикад. Со школьного периода мы и жили раздельно, и воспитывались в совершенно разных парадигмах. В какой-то момент напряжение между нами выросло до такой степени, что мы почти потеряли друг друга. Совершенно не делились происходящим в жизни, редко встречались, могли и поскандалить. Всё изменилось с моим приходом в системную семейную терапию. Обогатившись ценнейшими знаниями, я, как старшая, первая начала движение к сестре. До сих пор благодарю себя за тот шаг.

Сегодня мы с сестрой самые близкие друг другу люди. Родные не только по крови, но и по духу. Кто первой узнаёт о важном? Сестра. Чья жилетка в любое время готова принять на себя все слёзы? Сестры, конечно. Кого выбрать крёстной? Сестру, и точка. Без обсуждения. Такие отношения – результат нашего совместного труда. Я поделюсь *главным секретным ингредиентом, который помог нам*, и очень хочу, чтобы вы начали такое же движение друг к другу, как когда-то мы с сестрой.

Чтобы это произошло, нужно обрести ясность в отношении прошлого и вытащить наружу то напряжение, которое застряло между вами. Для этого я предложу вам кристально честно оценить ваши отношения. В этой книге вы познакомитесь со спецификой своей sibлинговой позиции и узнаете больше о своих братьях и сёстрах, сможете понять их и про-

стить. Это будет точкой старта в вашем путешествии.

Посмотрев с любовью на своё прошлое, вы сможете исцелить и будущее. Вы зададите новые ориентиры своему «завтра». Я покажу, за счёт чего вы сможете качественно улучшить различные контексты своей жизни, где эхом звучат детские паттерны взаимоотношений с сиблингом. Это даст вам возможность выбора новых линий поведения. Вы не только поймёте, но и прочувствуете, что те ситуации из детства, в которых ещё остался «заряд» напряжения, уже канули в лету и можно просто любить друг друга, выбирая это из взрослой позиции.

Эта книга – системный практикум:

- в первой части «КТО МЫ ДРУГ ДРУГУ. О природе сиблинговых связей и их влиянии на жизнь» я расскажу, что такое сиблинговые отношения, в чём их уникальность, как и почему они оказывают влияние на вашу взрослую жизнь;

- во второй части «Я. Как определить свою позицию и как она определяет нас» вы ближе познакомитесь с собой и тем, что характерно для таких же, как вы. Это поможет присвоить наработанные в отношениях с сиблингом навыки и направить их себе во благо;

- в третьей части «НЕ-Я. Что происходит, если порядок в семье нарушается» вы сможете понять, из-за чего появилось дискомфортное ощущение не своего места, любящими глазами взглянуть на прошлое и переписать семейную историю с учётом системных порядков;

– в четвёртой части «Я И ТЫ. Как понять, принять и восстановить отношения со своим сиблингом» вы исследуете внутреннее пространство ваших отношений, сможете оценить их на предмет актуальности и узнаете, какие деструктивные сценарии перенесли во взрослую жизнь;

– а в пятой части «ВМЕСТЕ В БОЛЬШОМ МИРЕ. Как сиблинговый опыт продолжается в любви, дружбе и работе» вы научитесь выстраивать равные отношения в тех контекстах, которые аналогичны по своей природе сиблинговым. Здесь вы по-взрослому взглянете на своих партнёров по любви и бизнесу, сотрудников, клиентов и друзей. Обещаю, многое из того, что вы прочтёте в этой части, окажется для вас сюрпризом. Вы сможете заметить, что мир вокруг вас выстраивается словно идеально подходящие друг другу пазлы одной целостной картины. Уже интересно? Мне очень. Начнём, пожалуй.

Всем уже не ходящим по этой земле, родным по крови, посвящается. Эта книга в память о вас и во имя вас. Мы, потомки, научаемся любви, у нас получается. Пусть и у каждого, кто читает эту книгу, получится.

1 часть

Кто мы друг другу

О природе сиблинговых связей и их влиянии на жизнь

Изучению сиблингов в психологии, в том числе системной, на мой взгляд, не уделяется достаточно внимания. Мы часто говорим о родителях, о бабушках и дедушках в нескольких поколениях, но забываем о том, что именно с братьями и сёстрами, в отличие от других членов семьи, у нас **самые длительные отношения**. Родители в какой-то период жизни, увы, нас покидают, партнёры так же могут сменяться (по крайней мере, мы их встречаем уже в том возрасте, когда все навыки коммуникации сформированы), а братья и сёстры продолжают оставаться свидетелями нашей жизни. Именно их можно считать учителями по взаимодействию с внешним миром.

Отношения с сиблингом – площадка для приобретения важных социальных навыков: чему научились, то и несём во взрослую жизнь. Изучая каждый пазлик своих взаимоотношений с сиблингом, вы соберёте целостную картину своих жизненных проявлений, вплоть до поведенческих мелочей.

Сиблинги и уникальный характер взаимодействия с ними

Мы действительно одной крови: сиблинги – это дети одних родителей, потомки в одной семье. Я буду употреблять понятие «сиблинг» как синоним брату или сестре, здесь пол, возраст и другие вводные неважны.

Эти отношения уникальны по своей природе. С одной стороны, сиблинги равны по отношению друг к другу благодаря расположению на одной горизонтали в семейной системе. С другой стороны, между ними существует иерархия: кто первым пришёл в систему, того и тапки, как говорится. По системным порядкам пришедший раньше – нет, не важнее, но наделяется бóльшим чемоданчиком ожиданий и родительских установок, ведь старший – первый, кому они предъявляются.

«А что такое горизонталь? И почему наши отношения вы называете равными?» – резонно спросите вы. Чтобы объяснить этот важный нюанс, сделаю небольшое отступление.

В детстве вы наверняка рисовали генеалогическое древо – такой слепок семейной системы. Даже если не рисовали, то слышали о нём точно. Как обычно вы действовали? Дословно, как поётся в детской песенке: «Бабушка рядышком

с дедушкой»³. Те, кто рядом, – на одной горизонтали. Те, кто выше или ниже, – на другой. На одной горизонтали мы оказываемся с родными братьями и сёстрами и детьми своих тётушек и дядьев. Мне очень нравится, как наглядно в виде ветвистого дерева показана семья Блэков в одной из частей «Гарри Поттера».

Так вот, семейная система и есть 3D – модель генеалогического дерева. Мы будто наблюдаем со стороны ожившую картину с фигурами в пространстве. Я часто использую в качестве метафоры шахматную доску, когда пытаюсь объяснить суть этого понятия: у каждой фигуры на поле своё место, она имеет свой функционал применительно ко всей системе и ходит по определённой траектории. Более того, совокупность «белых» или «чёрных» имеет заданную цель – победить. Семейная система аналогично имеет цель – продолжить жизнь. Так, чтобы через каждого члена семьи, части своей системы, жизнь продолжала течь свободно. У предков есть потомки? Система справляется со своей задачей.

Для семьи как системы цель важнее интересов отдельного её представителя. Система есть нечто большее, чем просто сумма частей. Она включает в себя пространство между своими элементами – отношения и связи. Таким образом, отношения с братьями и сёстрами я называю равными, поскольку сиблинги находятся на одной горизонтали. Это равные фи-

³ «Бабушка рядышком с дедушкой» – строка из текста песни «Золотая свадьба» (автор текста – Илья Резник, композитор – Раймонд Паулс).

гуры, но со своей спецификой в силу иерархии: старшие – не младшие, и наоборот.

Мы одной крови, но, несмотря на это, колоссально разные. Вы не дадите мне соврать: двух одинаковых детей в семье не бывает и даже однояйцевые близнецы – каждый по-своему индивидуален. Мы разные, поскольку приходим на самом деле к разным родителям: исторический и общественный контексты и условия жизни меняются, вместе с этим трансформируются и личности родителей. Жизнь не стоит на месте. Поэтому и получается, что старший ребёнок попадает в одну среду – определённые материальные условия семьи, уровень близости в отношениях между родителями, их моральная истощённость или наполненность, пройденные или нет нормативные и ненормативные семейные кризисы, наличие или отсутствие поддержки со стороны прародителей и т. д.

Второй же и последующие дети получают совершенно иные «декорации». Да и папа с мамой уже другие. Где-то более взрослые, где-то уже научились спокойнее реагировать на детские капризы, а, быть может, где-то уровень напряжения стал значительно больше. Всё это имеет значение для формирования психологического климата в семье. В одну реку не войдёшь дважды. Наша уникальность предопределяется и тем, что мы не просто сумма папы и мамы.

Каждый из нас есть нечто большее. Мы переопыляемся со средой, каждый со своей. И

впитываем её по-разному.

С каждым отдельно взятым сиблингом складываются уникальные, не похожие ни на одни другие отношения. Если вы росли в многодетной семье, то образуете самостоятельную систему взаимоотношений с каждым братом и сестрой отдельно: с тобой я такой, а с ним или нею могу быть совершенно другим. Помним, что в одной системе могут были лишь две фигуры – Я и Ты. Чем больше разноплановых контактов, тем шире спектр наработанных социальных навыков. В дальнейшем при определении собственной сиблинговой позиции стоит это учитывать. Подробно об очередности рождения в семье и связанных с этим нюансах я расскажу в отдельной главе.

Каким образом братья и сёстры оказывают влияние на жизнь?

Библейский сюжет о родных братьях Каине и Авеле, окончившийся убийством одного руками другого, знаком нам с детства. Последствия этого трагического эпизода тянулись не одно поколение, а имя брата превратилось в обжигающее, как клеймо, слово нарицательное.

В повседневной суете мы не замечаем, что становимся похожими на таких «окаянных», когда ментально удаляем родного человека из своей жизни. Прикрываемся обидами, разумной частью пытаемся объяснить причины, оправдываем себя и обвиняем другого.

Посмотреть на родного человека из точки «сегодня», оставив в прошлом детские обиды, – большой терапевтический шаг. *«Сколько тебе сейчас лет, когда ты говоришь так о своей сестре?»* – из сессии в сессию я задаю этот вопрос, чтобы вернуть клиента в текущий возраст, в «сейчас». В своём деструктиве человек зачастую регрессирует до травмирующего события: продолжает думать, что ему по-прежнему, к примеру, шесть, деревья ещё большие, а времени ого-го сколько. Вот только съеденный тогда без разрешения пирожок уже давно протух, как и само событие. А мысли о нём – словно о вчерашнем. Так и погружается всё больше в пучину «окаянности».

Прерывая контакты с сиблингом, вы отрываете от себя значительный «кусочек» – воспоминаний, знакомых с детства ритуалов, совместного досуга, тепла и улыбок от обсуждения общих родных. Думаете, что это проходит бесследно. Но нет.

Отголоски того, что занозой застряло между вами с сиблингом, проецируются в другие контексты взрослой жизни, где есть такие же равнозначные фигуры, – любовь, дружбу, взаимодействие с коллегами и клиентами. Я опишу их подробнее в финальной части книги, а сейчас покажу, как конкретно устроен процесс переноса наработанных в отношениях с сиблингом навыков.

Предположим, вас в семье двое сестёр. Всё детство было наполнено враждой за место под солнцем: *«Игрушку купили ей, за какие такие заслуги?»*, *«А я на олимпиаде первая, а ты троечница»*, *«Смотрите, как у меня хорошо получается вышивать»* и т. д. Как вы будете проявляться с подругами или в женском коллективе? Аналогично. В разговорах о том, что дружбы женской не бывает и вообще «было бы неплохо ей идти навстречу ко мне, я же с места не сдвинусь» прошла не одна сессия. И, конечно, моё любимое – фраза «змеиный клубок» по отношению к коллегам-женщинам. За мужчинами, к слову, такого не замечала.

Или другой контекст: то, как переносятся сиблинговые отношения в финансовую сферу. Функция обмена у денег – это подобные отношения между равными субъектами. Я тебе даю ценное, ты мне – деньги. Мы с тобой находимся на

одной горизонтали, этот процесс равнозначен. И тогда велик шанс вражду с сестрой перенести во взаимоотношения с клиентом, приносящим деньги. Вопрос только в том, на чём конкретно вы споткнётесь? Например, клиент будет откладывать оплату или переносить встречи, избегая и тем самым пассивно агрессивная. Или камень полетит с вашей стороны: директивная отработка возражений, выгорание от продаж и проявления на площадках социальных сетей, попытки продавить оппонента в переговорах и напряжение в связи с этим. В любом случае при подобных эмоционально заряженных ситуациях я всегда тактично предложу посмотреть, а как же развивались отношения с сиблингом. Именно там, как правило, и скрыты ценные для души клады.

То, каким образом вы взаимодействовали со своими братьями и сёстрами, каким навыкам коммуникации обучились, – важная часть вашей жизненной стратегии в целом.

Это предопределяется во многом тем, что дети с разным «порядковым номером» имеют непохожие шаблоны поведения, истоками которых становятся тот или иной взгляд родителей и избранная модель воспитания.

Старшие дети – это новый опыт, ещё пока непознанный мир и только-только приобретённые роли папы и мамы.

Родители первенца заранее знают, какими будут, исходя из своих представлений о родительских ролях: «Вот так и

никак иначе». Это знание, приобретённое извне – из установок от их собственных родителей, системного опыта и окружающего мира. Здесь много иллюзий, которые разбиваются о реальность.

С младшими детьми родители уже ведут себя спокойнее и реалистичнее⁴. Это определённым образом структурирует детский опыт и, в свою очередь, накладывает отпечаток на характеристики личности и особенности взаимоотношений во взрослой жизни.

В целом современные исследования сводятся к тому, что сиблинговые отношения – это важный *социальный* фактор развития личности. Однако они зачастую замыкаются исключительно на описании личного опыта сиблингов – тех сценариях, которые удаётся заучить в непосредственном контакте с братом или сестрой. На мой взгляд, не стоит так ограничивать всё богатство спектров этого сорта отношений. Это слишком сужает то, что вы можете узнать о себе. Я предлагаю рассмотреть сиблинговые отношения сквозь призму семейной системы целиком – того багажа поведенческих паттернов, которые передавались из поколения в поколение. Так объёмнее.

Вот с чего начиналось системное исследование сиблинговых отношений. Первым обратил внимание на необходимость анализа сиблингового опыта Зигмунд Фрейд. К ис-

⁴ Браун Д., Кристенсен Д. Теория и практика семейной психотерапии. – СПб.: Питер. 2011. – Стр. 167.

следованию детских сиблинговых отношений впоследствии присоединился и его ученик – Альфред Адлер. Но он пре-
взошёл учителя в глубине познания темы: определил поряд-
док рождения как основополагающий фактор формирова-
ния стиля жизни.

Именно Альфред Адлер систематизировал личностные
особенности старших (первого ребёнка), младших (послед-
него ребёнка), средних и единственных детей в семьях⁵. Од-
нако это было пока только начало в процессе описания сиб-
линговых позиций как таковых.

Уже детальнее описать взаимосвязи порядка рождения и
личностных характеристик смог австрийский психолог Уи-
льям Тоумен. Пусть и на очень обширной выборке, но всё
же ему удалось показать, что определённое место рожде-
ния человека в семье имеет закономерности. Он ввёл важ-
ные критерии, которые затем учитывались при описании си-
блингов, – число детей в семье, их пол, очерёдность рож-
дения, промежутки между рождениями. Уильям Тоумен
утверждал, что межсиблинговые связи важнее отношений
с родителями, так как представляют собой опыт «горизон-
тальных» отношений, в отличие от практически всегда «вер-
тикальных» детско-родительских⁶. Именно сиблинги закла-

⁵ Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: Фонд «За экономическую грамотность». 1995. – Стр. 143.

⁶ Варга А. Я. Системная семейная психотерапия: краткий лекционный курс. – СПб.: Питер. 2001. – Стр. 63.

дывают формат коммуникации со сверстниками.

Но настоящим отцом-исследователем сиблинговых отношений по праву можно назвать Мюррея Боуэна⁷. В разработанной теории семейных систем он впервые обращает внимание на то, что характеристики дружбы у взрослых, реализация супружеской и родительской роли в значительной степени зависят от опыта, полученного сиблингом в детстве, а именно будут ли там стремление и склонность к доминированию либо подчинению. Мюррею Боуэну удалось выявить взаимосвязь сиблинговой позиции и системных динамик сепарационных процессов в семье: определённые сиблинги могут обладать повышенной чувствительностью к эмоциям родителей и, как следствие, риском вовлечения в родительские треугольники (особенно если родители сами испытывают трудности в процессе обозначения своих границ), в то же время другие могут развиваться более независимо и с большей дифференциацией.

Итак, на основании многочисленных эмпирических исследований учёные убедились в том, что сиблинговые отношения продолжают оказывать на нас влияние и во взрослой жизни.

Объясняется это наработкой столь важных социальных навыков, а именно:

1. Сиблинговые отношения – первый опыт взаимо-

⁷ Теория семейных систем Мюррея Боуэна: Основные понятия, методы и клиническая практика. – М.: «Когито-Центр», 2005.

действия с равными по статусу, а значит, это главная школа коммуникации и конфликтологии.

Именно в этих отношениях мы учимся договариваться и проживать конфликтные ситуации без «вертикального» контроля родителей. Американские психологи Джудит Данн и Кэрол Кендрик подчёркивают, что подобный опыт конфликта ценен сам по себе за счёт столкновения именно равных соперников⁸. То, как сиблинги выходят из ссоры, справляются ли сами или пытаются вовлечь в процесс значимых взрослых, – занимательные детали. Как думаете, удалось ли вам пройти этот урок? Быть может, вы в числе тех, кто вовлекал родных в свои детские распри? Некоторые исследователи настаивают на том, что вмешательство родителей в конфликт детей только способствует его развитию⁹. Это повод для «подумать» на предмет того, хотели ли вы заканчивать конфликтную ситуацию или на самом деле только подливали масло в огонь.

2. Сиблинги – источник ролевого моделирования и самоидентификации.

Братья и сёстры проводят вместе больше времени, чем с кем-либо другим, отсюда и большая вероятность подражания друг другу. Причём, как пишут отечественные исследователи Лидия Шнейдер и Елена Соломатина, дети одного по-

⁸ Dunn, J., Kendrick, C. Siblings: Love, envy and understanding. – Cambridge, MA: Harvard University Press, 1982. <https://wellcomecollection.org/works/hsbsmz27>.

⁹ Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – СПб.: Питер, 2001.

ла копируют друг друга чаще, чем дети противоположного пола.

Подражание показывает, насколько дети внимательны друг к другу и является ли старший образцом для младшего.

Стиль взаимодействия с сиблингом (сотрудничество, доминирование, конкуренция) становится «матрицей» для последующего поведения в равных группах¹⁰. Именно в контакте с сиблингом мы делаем важные выводы о себе, которые составляют фундамент самоидентификации. О ней поговорим подробно в отдельной главе.

3. Динамика сиблинговых отношений оказывает влияние на эмоциональную регуляцию и общий психологический фон.

Пространство внутри отношений с сиблингом – лучшая тренировочная площадка для проживания чувств, связанных с соперничеством, ревностью, обидой, исключённостью, ощущениями недолюбленности и сравнения, несправедливости и всего того, с чем мы в детстве сталкиваемся как с «большим и непонятным». Где-то в эмоциях мы впервые знакомимся с собой «таким», где-то впервые видим другого в его переживаниях. Тот опыт, который нам удастся получить, становится стабильной частью стиля регуляции эмо-

¹⁰ Brody, G. H. Sibling Relationship Quality: Its Causes and Consequences. – Annual Review of Psychology, 49, 1998. – PP. 1–24.

ций¹¹.

4. Позиция в семье и распределение ролей создают устойчивые сценарии.

Паттерны эмоциональной близости и взаимной поддержки оказывают долговременное влияние на то, насколько человек в целом доверяет своим будущим партнёрам в различных сферах¹². Мы учимся сотрудничать и формируем собственные модели поведения в ситуациях конкуренции и своё мнение по отношению к ним в целом.

5. Присутствие эмоционально стабильного или нет сиблинга повышает или уменьшает шансы адаптации к жизни.

Американский историк науки Фрэнк Саллоуэй в своей книге «Рождённый бунтовать» приводит взаимосвязь позиции в семье и соответствующих социальных ролей и способности к кооперации и адаптивности¹³. По проведённым исследованиям, дети, имеющие братьев и сестёр, вырастая, проявляют в жизни большую гибкость и устойчивость к внешним негативным обстоятельствам.

6. В отношениях с сиблингами осуществляется процесс формирования здоровой эмпатии и защиты соб-

¹¹ Howe, N., Recchia, H. Sibling relationships as a context for learning and development. – Early Education and Development, 25(2), 2014. – PP. 155–159. <https://doi.org/10.1080/10409289.2014.857562>.

¹² Cicirelli, V. G. Sibling relationships across the life span. – New York: Plenum Press, 1995.

¹³ Sulloway F. J. Born To Rebel. – New York: Random House, 1998.

ственных границ.

Мы учимся выдерживать слёзы другого, его первые трудности и «ушибы», сочувствовать всему этому и находить те самые подходящие ключи для поддержки. Так, по результатам американских исследований, установлена взаимосвязь сиблинговых отношений и уровня эмпатии и отмечен перенос детского опыта и моделей поведения с братьями и сёстрами в отношения с друзьями и коллегами¹⁴. Более того, если говорить о границах, то ни для кого не секрет, что у многих в детстве не было собственной комнаты, а иногда даже отдельной кровати, и приходилось разделять общее пространство на двоих, троих и более. А ситуации под кодовым названием «Поделись с братом или сестрой, ты же не один» по аналогии подарили нескольким поколениям модели жертвенной самоотдачи.

7. Сиблинги – индикатор внутренних дефицитов.

Конкуренция за любовь и внимание порождает внутренние дефициты, невосполнимые во взрослом возрасте за счёт других людей.

Психолог Лаура Крамер проводит параллель между конкуренцией за внимание родителей и убеждениями о себе¹⁵.

¹⁴ Dunn, J. Siblings and Socialization. // Grusec, J. E., Hastings, P. D. Handbook of socialization: Theory and research. – The Guilford Press, 2007. – PP. 309–327. <https://awspntest.apa.org/record/2006-23344-012>.

¹⁵ Kramer, L. F. The Essential Ingredients of Successful Sibling Relationships: An Emerging Framework for Advancing Theory and Practice. – Child Development Perspectives, 4(2), July 2010. – PP. 80–86.

Например, деструктивный опыт в коммуникации с сиблингом может сформировать внутренние дыры и негативное фундаментальное представление о себе как о том, кого обделяют, кого не любят и не выбирают, и сфокусировать на заслуживании любви. Из уст такого человека можно слышать фразы «*Мне не хватает*», «*Мне мало*», «*Меня нельзя любить просто так*», «*До этого мне ещё расти и расти*». Особенно это характерно для замещающих детей, растущих в условиях развивающихся депрессивных настроений матери. Об этом феномене я ещё расскажу.

Среди других значимых моментов я выделяю:

- *фаворитизм* – ситуации назначения другого сиблинга «любимчиком» больно бьют по самооценке;
- *кооперацию* – способность объединяться с сиблингом в команду для достижения общих целей или манипулятивное использование его – в личных;
- *гиперопеку* – привычное выполнение родительского функционала по отношению к сиблингу, которое влечет внутреннее эмоциональное истощение и способствует созависимому поведению с другими.

Таким образом, от занимаемого в детстве места среди братьев и сестёр зависит значительная часть представлений о жизни. Если попытаться сохранить это место и во взрослом возрасте, то человек будет испытывать меньшее напряжение, поскольку его проявление во внешний мир будет аутентично

его внутренней природе¹⁶. Нам свойственно продолжать играть в те игры, к которым мы привыкли и правила которых представляются нам хорошо знакомыми.

¹⁶ Целуйко В. М. Психологические проблемы современной семьи. – М.: ГИЦ «ВЛАДОС», 2004. – Стр. 129.

Диагностика сиблинговых отношений

Немецкий психотерапевт Берт Хеллингер, исследуя организацию различных систем, вывел закономерности их жизнедеятельности и назвал «порядками любви»¹⁷. Их три: *принадлежность*, *иерархия* и *баланс*. Мне важно остановиться на их описании, чтобы вы смогли детальнее изучить свои сиблинговые отношения.

Принадлежность. Каждый член семьи имеет право находиться в ней. У вошедшего в систему своё место. Исключение кого-либо по любому социально или персонально неодобряемому признаку неприемлемо. Каждый имеет право быть признанным.

Иерархия. Тот, кто пришёл в систему раньше, имеет преимущество. Пришедшим позже следует уважать старших. Дело не в приоритете над младшими, а в особом статусе, требующем почтения за свой опыт.

Баланс. Участники системы обязаны соблюдать равноценность между получением и отдачей. То, что было дано «с горочкой», следует восполнению, и наоборот. «Брать» и «давать» как чаши весов, которые стремятся находиться в равновесии.

Контакт с другим человеком строится на основе этих

¹⁷ Хеллингер Б. Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. – М.: Издательство Института психотерапии, 2003.

принципов. Нарушение одного из них приводит к дисгармонии, сказывающейся на всех членах группы. Как правило, это проявляется в ограничении получаемых ресурсов. Например, конфликт – проявление истощения тепла, близости, любви. Возвращение к благополучному микроклимату возможно через осознание нарушенного порядка и занятие своего места с сиблингом.

Я предлагаю вам отследить, насколько соблюдены системные порядки в ваших отношениях.

Объясню на примере. Представьте: вы старшая сестра и привыкли защищать своего брата в школе. Другие мальчишки обходят вас стороной, потому что знают: шутить с вами точно нельзя. Вы такая, как говорят, «гроза всех морей». Разве такое может пройти бесследно? Конечно, нет. Что мы получаем? Повзрослев, такая женщина продолжает защищать мужчин, находящихся с ней на одной горизонтали.

Ведь что есть защита в целом? Она про *«я большой, а ты такой маленький»*. Быть «большим» с теми, кто на одной горизонтали, – значит нарушать иерархию. Чем это чревато? Рядом с «большим» всегда хочется быть «маленьким». Зачем что-то решать, если «решала» уже есть. Ко мне приходят женщины, «тянущие» в семье многое на себе. В таких семьях воспроизводится выученная модель отношений: *«Я защищаю малого»*. *«Ну он ведь так старается»*, – говорит она на сессии и смотрит в пол, потупив глаза от сожаления.

Усиленно защищая «младшенького», эта девочка бессо-

знательно потворствует его слабости. Она исключает его силу и не смотрит на него как на способного решить свои жизненные вызовы самостоятельно. Будто транслирует: «Подвинься, я сейчас сама всё решу». Отодвигая другого в сторону, она занимает это место. Так нарушается закон принадлежности.

Здесь проявляется и нарушение баланса. Тот, кто в отношениях «большой», всегда даёт, а тот, кто «маленький», всегда берёт. Берущий много – уходит.

Отсюда частые «у нас всё было хорошо, но в один день он собрал свои чемоданы». А дающий при этом обесточен. Утрата сил – частый симптом описываемой модели отношений, ведь здесь дающий берёт на себя больше обязательств и функционала, чем должно. Важно с теми, кто на одной горизонтали, быть на равных: не поучать, возвышаясь, и не играть жертвенные роли, падая вниз.

В приведённом примере – комбо системных нарушений. Время обнаружить свои.

Я предлагаю вам **вводную расстановочную практику для диагностики sibлинговых отношений**, к результатам и выводам которой вы сможете обращаться в дальнейшем.

Вас ждёт несколько этапов, и **первый – подготовительный**. Потребуются чистые листы А4, которые используются как напольные якоря. На эти листы после назначения вы будете вставать ногами, желательно босыми. После каждой

практики они подлежат уничтожению любым работающим для вас способом – сжиганием, разрыванием, выкидыванием, – на что только способна ваша фантазия.

Стоит помнить, что никакая расстановочная практика не делается «на бегу», когда вас отвлекают дети или ваша голова забита квартальным отчётом. Я попрошу вас уделить достаточно времени себе для более глубокого погружения. Если вы понимаете и замечаете за собой, что в целом вам всегда трудно переключаться, подготовьтесь заранее. Пусть это будет расслабляющая ванна, какие-то флакончики с эфирными маслами или свеча, чашка ароматного кофе или чая, музыка высокой частоты – всё, что вам потребуется для близкого контакта с собой. Здесь важно суметь центрироваться, соединиться и прорасти корнями в самую глубь своей души.

Сейчас вам потребуется два листа, на одном из которых напишите «Я», на другом – «Мой брат» или «Моя сестра», в зависимости от того, с кем родились. Если вы из многодетной семьи, то – внимание – проделывайте эту практику с каждым sibлингом по отдельности. Помните, что с каждым из них образуются разные системы? Если вы, например, младшая сестра двух старших братьев, то в таком случае с одним братом у вас будет одна система, со вторым братом – другая. В системе есть только одно ваше место, в соответствии с этим вашей задачей будет прочувствовать себя в этих разных системах, вы в каждой будете иной.

В случае, если вы единственный ребёнок в семье, реко-

мендую поисследовать себя в отношениях со значимыми взрослыми, поскольку именно с ними вы научились контактировать. Расставьте в одном пространстве всех сразу. Это те, кто влияли на вас в детстве, воспитывали. Ими могут выступить близкие бабушки и дедушки, мачехи и отчимы, воспитатели и учителя и прочие, кого посчитаете нужным. Желательно брать в учёт первую десятилетку жизни. Ваша задача – поощушать себя в этом поле взрослых: каково вам было, хотелось ли вам братьев и сестёр или нет. Может, вы вели диалоги с какими-то фантазийными фигурами? А может, топали ножкой и кричали, что никакого брата или сестры вам не надо? И почему так? Или, может, вы от одиночества просили купить собаку, как Малыш в мультфильме про Карлсона, но просьбы так и не были услышаны? Фиксируйте себе всё, каждая деталь имеет значение.

Размещая листы на полу, вы назначаете фигуры в поле. Рекомендую проговаривать вслух: «Здесь фигура моего брата, моей сестры, здесь – я сейчас». Расставляя фигуры, доверьтесь своему телу и ощущениям. Здесь не будет правильно и неправильно, будет так, как есть и как посчитаете нужным. Расстояние между назначенными фигурами показательное и даёт многое для размышлений после.

Вставая на лист, обозначенный как «Я», будьте внимательны. А как мне в этой системе? Каковы отношения с братом или сестрой? Какие чувства поднимаются? Есть ли какие-то обиды, претензии, недопонимания, недосказанные

слова? Последите за ощущениями в теле. Хочется ли какого-то движения? Повернуться или отвернуться? Отдалиться или приблизиться? Какие мысли возникают? Что я думаю о фигуре напротив? А о себе? Фиксируйте всё, что замечаете, а особенно то, что считаете неважным на первый взгляд.

А сейчас внимание. Попрошу вас отдельно зафиксировать следующий момент. Продолжая стоять на своей позиции, покажите рукой, где находится ваше условное «будущее». А где «прошлое»? Запишите, как вы расположены относительно этих пространств. Куда направлен ваш взор, а куда смотрит сиблинг?

На втором этапе упражнения ваша задача – увидеть себя глазами сиблинга.

Встаньте на лист, где обозначены брат, сестра или в случае для единственных – значимые взрослые, и прочувствуйте, каково было жить ему или ей. Каково было родиться в этой семье? С какими трудностями приходилось сталкиваться? Какими предстают родители? Скажем, взгляд на вашу семью с иной стороны.

В случае со значимыми взрослыми попытайтесь найти ответы, а хотелось ли рождения сиблингов и было ли окутано это какими-то страхами.

В одной из терапевтических сессий, например, клиент пришла к выводу, что её мама боялась, что любви не хватит на нескольких детей, и так и не решилась пойти в этот опыт. Этот страх, к слову, передался и ей самой. Результатом рабо-

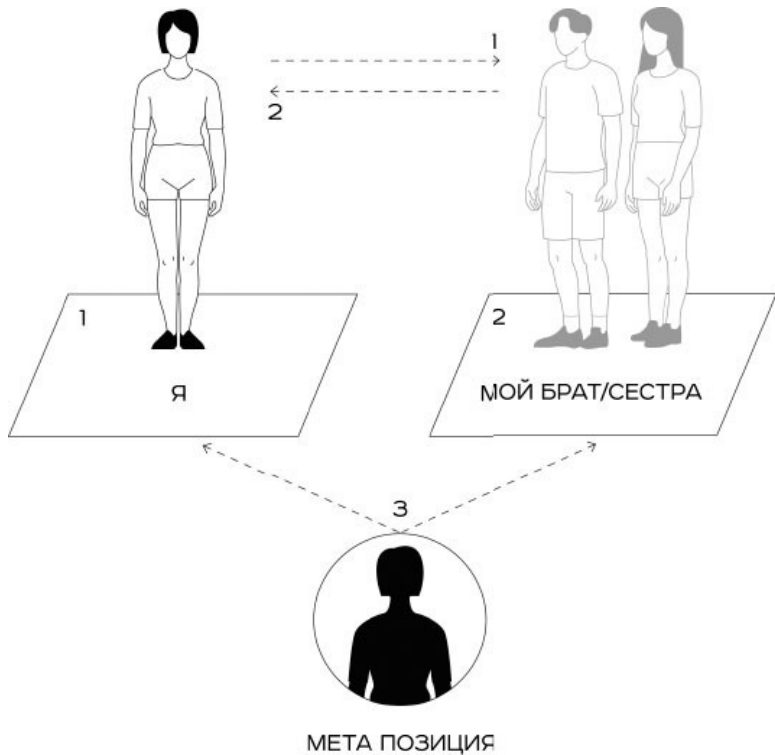
ты стало разотождествление со страхом мамы и чистый путь к нескольким детям в их с мужем семье.

Что ещё важно прочувствовать на этом этапе? А каково это – быть вашим братом или сестрой. Что сиблинг видит со своего места? Каким он вас видит? Что о вас думает? Возможно, вы заметите такие нюансы, о которых даже и думать не думали. Мысли, чувства, ощущения – всё, что посчитаете нужным, фиксируйте.

Понаблюдайте за тем, не поменялось ли восприятие времени. Как сейчас расположены фигуры относительно «будущего» и «прошлого»?

Третий этап нашей практики – возможность взглянуть на отношения целиком из метапозиции.

Встаньте на нейтральное место, не наступая ни на один листок, и просто побудьте в этой системе. Каковы отношения между этими людьми, за которыми вы сейчас наблюдаете со стороны? Чем они наполнены? Что есть недосказанное, но определённо висящее в воздухе? Если эти отношения описать одним словом, то каким оно будет? Есть ли какие-то помогающие послания – подсказки, ведущие к гармонизации отношений между двумя фигурами? Ответьте на эти вопросы, будучи наблюдателем со стороны.



Прочтите всё, что зафиксировали. Как вы оцениваете в целом проделанную работу? Для более глубокой рефлексии я предложу вам проанализировать результаты, посмотрев сквозь призму трёх групп вопросов:

1. Возникало ли у вас желание сдвинуть с места своего сиблинга? Если да, то в связи с чем? Быть может, вы считаете

какие-то качества и черты характера своего брата или сестры «нехорошими», а поведение «неприемлемым»? Так, что даже готовы заявить, что по этим основаниям вы лучше, чем он или она?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.