



Инна Александрова

МЫ С ТОБОЙ ОДНОЙ КРОВИ

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

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
А46

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

Александрова, Инна Сергеевна.

А46 Мы с тобой одной крови : как отношения с братьями и сестрами влияют на нас и нашу жизнь / Инна Александрова. — Москва : Эксмо, 2026. — 336 с. — (Работа над собой. Книги сильных психологов).

ISBN 978-5-04-218917-3

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 сиблинговые деструктивные модели поведения проявляются в браке, дружбе, работе и деньгах. А также рассказывает о способах их корректировки.

УДК 159.92
ББК 88.5

© Александрова И.С., текст, 2025
© Бортник В.О., обложка, 2025
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-218917-3

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Введение | 12 |
| ЧАСТЬ 1. Кто мы друг другу. О природе сиблинговых связей и их влиянии на жизнь | |
| Сиблинги и уникальный характер взаимодействия с ними | 22 |
| Каким образом братья и сёстры оказывают влияние на жизнь? | 26 |
| Диагностика сиблинговых отношений | 39 |
| ЧАСТЬ 2. Я. Как определить свою позицию и как она определяет нас | |
| Принципы определения сиблинговой позиции | 55 |
| Чем отличаются старшие и младшие? | 60 |
| Характерные черты позиций | 80 |
| Старшая сестра сестры | 80 |
| Младшая сестра сестры | 87 |
| Старший брат брата и младший брат брата | 90 |
| Старшая сестра брата | 93 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-------------------------------|-----|
| Младший брат сестры | 96 |
| Младшая сестра брата. | 100 |
| Старший брат сестры. | 103 |
| Средние дети. | 107 |
| Близнецы, двойняшки. | 109 |
| Единственный. | 113 |

ЧАСТЬ 3. Не-Я. Что происходит, если порядок в семье нарушается

| | |
|---|-----|
| I. Горизонтальное смещение (движение в одной параллели) | 127 |
| Синдром замещающего ребёнка: | |
| «Я у мамы не первый» | 133 |
| «Меня не хотели»: о фигуре аборта в сиблинговой динамике | 139 |
| «Мама, я лучше»: когда ждали мальчика. | 143 |
| «Я не нужна»: когда сиблинг не к месту | 145 |
| «Я средство»: зачем на самом деле дети. | 151 |
| «Мы разве родные?»: эмоциональные разрывы между сиблингами | 152 |
| II. Вертикальное функциональное смещение (смена ролей) | 155 |
| Утрата родителя: «Как раньше не будет». . | 166 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| «Я тебе больше не сестра»: системная динамика развода | 179 |
| Эмоционально отсутствующий родитель: «А у меня по-прежнему есть мама?» | 182 |

ЧАСТЬ 4. Я и Ты. Как понять, принять и восстановить отношения со своим СИБЛИНГОМ

| | |
|--|-----|
| Внутреннее пространство «Мы» | 192 |
| Конкуренция между братьями и сёстрами, или Почему родители «наши» | 205 |
| Ревность, или Зачем семье «один умный, а другой красивый» | 210 |
| Идентичность, или Чему мы на самом деле завидуем | 223 |
| С чем ещё возможно столкнуться в отношениях с сиблингом | 239 |
| Тяжёлая судьба сиблинга (почему мы продолжаем спасать) | 240 |
| Вина (как избавиться от вины из детских историй) | 245 |
| Стыд (зачем находить подлинный его источник) | 248 |
| Эмоциональный долг (как забыть долженствование в сиблинговых отношениях) | 253 |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Деление наследства (почему лучше объединяться, а не разъединяться) | 255 |
| Сиблинги в межнациональной семье («Ты другой», или Как не ссориться на этой почве) | 259 |

ЧАСТЬ 5. Вместе в большом мире.

Как сиблинговый опыт продолжается в любви, дружбе и работе

| | |
|---|-----|
| Любовные отношения, брак и семья. | 278 |
| Бизнес-партнёрство. | 289 |
| Деньги, продажи и взаимоотношения с клиентами | 293 |
| Сотрудники и управление | 300 |
| Публичность и проявление в мир | 302 |
| Дружба | 304 |
| Отношения с телом, спорт и всё-всё-всё. | 311 |
| Заключение | 318 |
| Послесловие | 326 |
| Благодарности | 330 |
| Об авторе | 334 |

*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.

¹ Киплинг Р. Собрание сочинений. — М., Terra, 1996. — Т. 3.

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

ВВЕДЕНИЕ

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 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 сиблинговых 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

ИННА АЛЕКСАНДРОВА

жил под одной крышей, были полны ненависти друг к другу и пытались в ожидании наследства делить шкуру убитого 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 эмоциональном разрыве со своей родной сестрой. По воле судьбы мы оказались по разные стороны родительских бракоразводных баррикад. Со школьного периода мы и жили отдельно, 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.

ВВЕДЕНИЕ

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 сиблинговой позиции и узнаете больше о своих братьях и сёстрах, сможете понять их и простить. 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»