

адель
фабер
элейн
мазлиц

Братья и сестры

Как **ПОМОЧЬ**
вашим детям
ЖИТЬ **ДРУЖНО**

«Очень полезная книга об одной
из самых сложных проблем,
с которыми сталкиваются родители».

Доктор Бенджамин М. Спок



Воспитание по Фабер и Мазлиш

Элейн Мазлиш

**Братья и сестры. Как помочь
вашим детям жить дружно**

«ЭКСМО»

2011

Мазлиш Э.

Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно /
Э. Мазлиш — «Эксмо», 2011 — (Воспитание по Фабер и
Мазлиш)

ISBN 978-5-699-49990-8

Заводя еще одного ребенка, родители мечтают о том, чтобы дети дружили между собой, чтобы старший помогал младшему, давая маме время передохнуть или заняться другими делами. Но в реальности появление еще одного ребенка в семье зачастую сопровождается многочисленными детскими переживаниями, ревностью, обидами, ссорами и даже драками. Мировые эксперты по общению с детьми и авторы бестселлеров Адель Фабер и Элейн Мазлиш решили посвятить этой проблеме целую книгу. С помощью наглядных примеров, коротких правил и забавных комиксов они показывают, в каких ситуациях нужно вмешаться в конфликт, а в каких – помочь детям самостоятельно прийти к компромиссу. Почему важно, оценивая поведение детей, не сравнивать их между собой. Как добиться того, чтобы дети чувствовали: пусть они не могут получить все внимание родителей, все игрушки, всю комнату и им приходится делиться с братьями и сестрами – родительскую любовь не нужно делить, ее хватит на всех, и они всегда могут на нее рассчитывать.

ISBN 978-5-699-49990-8

© Мазлиш Э., 2011

© Эксмо, 2011

Содержание

Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш»	6
Мы хотели бы поблагодарить...	12
Как появилась эта книга	13
От авторов	16
Глава 1	17
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Адель Фабер, Элейн Мазлиш

Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно

*Посвящается всем выросшим братьям и сестрам, в душах
которых все еще живут обиженные дети.*

Как хорошо и как приятно жить братьям вместе!
Псалтырь, 132

Adele Faber and Elaine Mazlish

SIBLINGS WITHOUT RIVALRY

How to help your children live together so you can live too

Перевод с английского *Т. Новиковой*

Художественное оформление *П. Петрова*

© 1987,1998 by Adele Faber and Elaine Mazlish

© Новикова Т.О., перевод, 2011

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2011

Книги серии «Воспитание по Фабер и Мазлиш»

КНИГИ СЕРИИ “ПСИХОЛОГИЯ. ВОСПИТАНИЕ ПО ФАБЕР И МАЗЛИШ”



«Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»

Эта книга – разумное, понятное, хорошо и с юмором написанное руководство о том, как правильно общаться с детьми. Никакой нудной теории! Только проверенные практические рекомендации и масса живых примеров на все случаи жизни! Авторы – всемирно известные специалисты в области отношений родителей с детьми – делятся с читателем как своим собственным опытом (у каждой – трое взрослых детей), так и опытом многочисленных родителей, посещавших их семинары. Книга будет интересна всем, кто хочет прийти к полному взаимопониманию с детьми и навсегда прекратить «конфликты поколений».

«Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили»

В своей новой книге авторы показали, как, используя свою знаменитую методику общения, найти контакт с детьми переходного возраста, построить с ними доверительные отношения, говорить на такие сложные темы, как секс, наркотики и вызывающий внешний вид, помочь им стать независимыми, брать ответственность за свои поступки и принимать взвешенные, разумные решения.

«Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно»

Заводя еще одного ребенка, родители мечтают о том, чтобы дети дружили между собой, чтобы старший помогал младшему, давая маме время передохнуть или заняться другими делами. Но в реальности появление еще одного ребенка в семье зачастую сопровождается многочисленными детскими переживаниями, ревностью, обидами, ссорами и даже драками.

Мировые эксперты по общению с детьми и авторы бестселлеров Адель Фабер и Элейн Мазлиш решили посвятить этой проблеме целую книгу.

«Идеальные родители за 60 минут. Экспресс-курс от мировых экспертов по воспитанию»

Долгожданная новинка от экспертов №1 по общению с детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш! Полностью адаптированное под современные реалии издание 1992 года! В книге вы найдете: выдержки из легендарной методики Фабер и Мазлиш – кратко самое важное; разборы сложных ситуаций в комиксах; тесты на «правильную реакцию»; практические упражнения на закрепление навыков; ответы на актуальные вопросы родителей.

Идеальный формат для занятых родителей!



В этой книге вы найдете:

- Четыре способа помочь детям выразить негативные чувства, *не причиняя боли окружающим.*
- Десять приемов, которые позволят вам общаться со спорящими детьми так, чтобы те *сумели самостоятельно найти решение* своих проблем.
- Способ помочь детям *справиться с теми проблемами*, с которыми они не могут разобраться самостоятельно.

- Методы, благодаря которым вы сможете относиться к детям по-разному, но при этом *оставаться справедливыми.*

Эффективные альтернативы сравнению детей между собой.

- Способ взглянуть на отношения между своими детьми с *новой точки зрения.*
- Сравнение распространенных методов *прекращения споров между детьми,* которые наносят им вред, и новых способов, приносящих только пользу.

- Приемы, помогающие любому ребенку быть самим собой, *не сравнивая себя с братом или сестрой.*



Адель Фабер



Элейн Мазлиш

Всемирно известные специалисты по общению между взрослыми и детьми Адель Фабер и Элейн Мазлиш заслужили бесконечную благодарность родителей и восторженное признание профессионального сообщества.

Их первая книга «Свободные родители – свободные дети» была удостоена премии Кристофера за «литературные достижения, подкрепляющие высшие ценности человеческого духа». Следующие книги «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»¹ и «Братья и сестры. Как помочь вашим детям жить дружно», ставшая бестселлером и занявшая первое место по рейтингу *The New York Times*, разошлись тиражом более

¹ Эти и другие книги выходят в издательстве «Эксмо».

3 млн экземпляров и переведены более чем на 20 языков мира. Тысячи родительских групп во всем мире пользуются видеопрограммами и посещают семинары, проводимые этими авторами. Последняя книга Адель и Элейн «Как говорить, чтобы дети учились» была признана журналом *Child* «лучшей книгой года, посвященной семейным проблемам и образованию».

Фабер и Мазлиш учились у известного детского психолога, доктора Хаима Гинотта в Новой школе социальных исследований в Нью-Йорке, а также в институте семейной жизни в Университете Лонг-Айленда. Они часто выступают с лекциями в США и Канаде и участвуют во всех крупных телевизионных шоу – от «Доброе утро, Америка» до шоу Опры Уинфри. Они живут на Лонг-Айленде, и у каждой из них по трое детей.

Мы хотели бы поблагодарить...

Наших мужей за их постоянную поддержку и одобрение этого проекта. Они были для нас постоянным источником силы, особенно когда работа тормозилась.

Всех наших детей, которые снабжали нас материалом для этой книги, и отдельно подростков, дававших нам полезнейшие советы относительно того, что мы могли бы сделать по-другому.

Родителей, участвовавших в наших занятиях, за их готовность изучать эту проблему вместе с нами и пробовать наши «новые подходы» в общении со своими детьми. Их опыт и соображения сделали эту книгу интересной.

Всех тех, кто поделился с нами своими прежними и настоящими чувствами по отношению к своим братьям и сестрам.

Нашего художника Кимберли Энн Коу – она сумела почувствовать то же, что и мы, и создала великолепные образы родителей и детей.

Линду Херли – редактора, о котором мечтает любой писатель. Она умеет почувствовать стиль каждого автора, поддержать его и мягко, но настойчиво довести текст до совершенства.

Роберта Маркела, который когда-то был нашим редактором, а теперь стал нашим литературным агентом. Он постоянно нас поддерживал, и мы всегда могли положиться на его вкус и мнение.

Софию Хриссафис – великолепную машинистку, от которой мы часто требовали невозможного, но она всегда с ослепительной улыбкой отвечала нам: «Никаких проблем!»

Нашу дорогую подругу Патрицию Кинг, которая терпеливо читала нашу рукопись.

И, наконец, доктора Хаима Гинотта: именно он впервые показал нам, как можно затушить пламя соперничества между братьями и сестрами и превратить его в небольшой и вполне безопасный костерок.

Как появилась эта книга

Работая над книгой «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили», мы столкнулись с одной проблемой. Глава, посвященная соперничеству между братьями и сестрами, никак не укладывалась в рамки. Мы рассказали лишь половину того, что хотели, а у нас получилось уже больше сотни страниц. Мы отчаянно сокращали, сжимали, удаляли – нам нужно было привести эту главу в соответствие с остальными. Но чем больше мы старались, тем больше страдали.

Постепенно нам открылась истина. Чтобы рассказать о соперничестве братьев и сестер, необходима отдельная книга. Как только решение было принято, все встало на свои места. В первую книгу мы включили информацию о том, как родители могут справиться с самыми серьезными проблемами, а в этой решили рассказать о том, как страдали сами, борясь с собственными детьми, которые постоянно соперничали друг с другом. Мы решили поделиться знаниями о полезных принципах, которым научил нас известный детский психолог, доктор Хаим Гинотт, когда мы ходили на занятия в его родительскую группу. Мы решили поведать о том, чему научились в собственных семьях, о чем прочитали в других книгах и узнали в бесконечных спорах друг с другом. Мы решили рассказать об опыте родителей, принимавших участие в наших семинарах, посвященных проблемам соперничества между братьями и сестрами.

Нам стало ясно, что благодаря нашим лекционным программам мы получили невероятную возможность пообщаться с родителями всей страны и обсудить с ними проблему соперничества между братьями и сестрами. Куда бы мы ни приезжали, достаточно было лишь упомянуть об этом вопросе, как мы получали мгновенную и бурную реакцию.

«Из-за их драк я готова лезть на стену».

«Не знаю, что произойдет раньше: или они поубивают друг друга, или я убью их сама».

«С каждым из детей у меня все в порядке, но стоит им собраться вместе, и я не могу справиться ни с одним из них».

Нам стало совершенно очевидно, что проблема эта очень распространена и весьма серьезна. Чем больше мы говорили с родителями об отношениях между их детьми, тем больше убеждались в том, что эта динамика порождает огромный стресс для семьи. Представьте себе двух детей, конкурирующих между собой за любовь и внимание родителей. Добавьте к этим чувствам зависть, которую каждый испытывает к успехам другого, и обиду на привилегии, получаемые другим братом или сестрой. Дети страдают из-за того, что обижаться им приходится на собственных братьев и сестер. Нетрудно понять, почему эта проблема так серьезна для любой семьи. Отношения между братьями и сестрами – это настоящий эмоциональный динамит, ежедневно приводящий к сильнейшим взрывам.

Мы задумались: «Можно ли выступить в защиту соперничества между братьями и сестрами? Эта проблема пагубно сказывается на родителях. Но, возможно, она чем-то полезна для детей?»

Мы прочли немало книг, посвященных пользе конфликтов между братьями и сестрами. Борясь за доминирование друг над другом, дети становятся более жизнеспособными и устойчивыми. Бесконечные споры и ссоры учат их мыслить быстро и энергично. Словесные перебранки показывают детям разницу между проявлением ума и проявлением обиды. Живя вместе, дети учатся приспосабливаться, защищаться, искать компромиссы. А иногда зависть к особым способностям брата или сестры заставляет ребенка работать упорнее и настойчивее и добиваться настоящих успехов.

Это позитивные стороны соперничества братьев и сестер, но есть и негативные: родители убежденно говорили, что оно деморализует одного или обоих детей и наносит им огромный вред. Мы решили сосредоточиться на общих причинах этого постоянного соперничества.

Откуда все это берется? Профессиональные психологи согласятся, что истоки братской и сестринской ревности кроются в сильнейшем желании каждого ребенка *безраздельно* пользоваться любовью и вниманием родителей. Откуда же это стремление быть одним и единственным? Мать и отец дают ребенку все, что необходимо для выживания и счастья: пищу, кров, нежность, заботу, чувство идентичности, чувство собственной значимости и особенности. Родительская любовь и помощь поддерживают ребенка и учат его справляться со сложностями окружающего мира.

Почему же присутствие братьев и сестер омрачает жизнь ребенка? Братья и сестры угрожают ощущению благополучия. Само существование других детей в семье для каждого из них означает УМЕНЬШЕНИЕ всего. Меньше времени можно провести наедине с родителями, они уделяют проблемам и разочарованиям каждого ребенка меньше внимания и меньше ценят его достижения. Но страшнее всего ужасная мысль: «Если мама и папа всю свою любовь и внимание направляют на моего брата и сестру, значит, они ценят их больше, чем меня. А если они ценят их больше, чем меня, значит, я стою меньше. А если я стою меньше, значит, у меня серьезные проблемы».

Неудивительно, что дети так отчаянно борются за то, чтобы стать *первыми из лучших* или просто лучшими. Они хотят получить ВСЕ: всю мамочку, всего папочку, все игрушки, все вкусности, все пространство.

Родители сталкиваются с невероятно сложной проблемой! Им приходится искать способы убедить каждого ребенка в том, что он находится в полной безопасности, что он особенный, любимый. Им нужно убедить юных антагонистов в том, что гораздо лучше делиться и сотрудничать. Им приходится изо всех сил стараться сделать так, чтобы соперничающие между собой дети в один прекрасный день научились относиться друг к другу как к источнику радости и поддержки.

Как же родители справляются с этой сложнейшей задачей? Чтобы выяснить это, мы разработали специальный вопросник.

- Что вы делаете для того, чтобы помочь детям наладить отношения между собой?
- Какие ваши поступки только усугубляют обстановку в семье?
- Помните ли вы те поступки собственных родителей, которые усиливали враждебность между вами и вашими братьями и сестрами?
- Какие их поступки ослабляли эту враждебность?

Мы спрашивали людей о том, как они относились к братьям и сестрам в детстве и как относятся теперь, а также о том, о чем следует рассказать в книге, посвященной соперничеству между братьями и сестрами.

В то же время мы беседовали с людьми лично. У нас скопились тысячи часов аудиозаписей бесед с мужчинами, женщинами и детьми в возрасте от 3 до 88 лет.

Наконец, мы собрали все воедино, старый материал и новый. Мы провели несколько семинаров (по восемь занятий каждый), посвященных проблеме соперничества между братьями и сестрами. Некоторые родители, принимавшие участие в этих занятиях, с самого начала были настроены оптимистично, но находились и скептики («Да, конечно, но вы не знаете *моих* детей!»). Некоторые уже совсем отчаялись и были готовы на все что угодно. Все они принимали самое активное участие в наших семинарах – делали заметки, задавали вопросы, участвовали в ролевых играх, делились друг с другом результатами собственных экспериментов в домашних «лабораториях».

Опираясь на эти семинары и на работу, проделанную нами в прошлые годы, мы окончательно убедились в том, что родители *способны* изменить ситуацию в семье.

Мы можем либо усилить соперничество, либо ослабить его. Мы можем накалить враждебные чувства, либо разрешить их абсолютно безопасно. Мы можем накалить обстановку или научить детей сотрудничать друг с другом.

Наше отношение и наши слова оказывают огромное влияние. Когда начинается Война Братьев и Сестер, мы не должны страдать, злиться или чувствовать себя совершенно беспомощными. Вооружившись новыми навыками и новым пониманием, мы можем восстановить между ними мир.

От авторов

Чтобы упростить нашу книгу, мы объединились в единую личность, а также объединили наших шестерых детей в двух мальчиков, а все группы, в которых участвовали вместе или отдельно, в одну. Поэтому нам пришлось пойти на определенные изменения. Все остальное в этой книге – мысли, чувства, жизненный опыт – абсолютно достоверны. Так все и было!

Адель Фабер Элейн Мазлиш

Глава 1

Братья и сестры – в прошлом и настоящем

Я тайне верила в то, что соперничество между братьями и сестрами бывает только в других семьях, но не в нашей.

В глубине моей души таилась робкая мысль о том, что мне-то удастся победить зеленоглазого монстра ревности. Я-то никогда не сделаю тех очевидных ошибок, которые совершают другие родители и которые заставляют их детей ревновать друг друга. Я никогда не буду сравнивать, никогда не стану принимать чью-то сторону. У меня никогда не будет любимчиков. Если оба мальчика будут знать, что я люблю их одинаково, они не станут ссориться и драться. Да и из-за чего им ссориться?

Может быть, и не из-за чего, но они сумели найти повод.

Весь день – с того момента, как они открывают глаза, и до той минуты, когда оба засыпают, – они только и делают, что стараются насолить друг другу.

Это выводит меня из себя. Я не могу справиться с жестокостью, которую они проявляют друг к другу, а бесконечные споры и драки просто лишают меня сил.

Что с ними не так?

Что не так со мной?

Я не успокоилась, пока не поделилась своими страхами с другими членами родительской группы доктора Гинотта. Каким счастьем для меня стала мысль о том, что я не одинока в своих страданиях! Не только мне приходилось сталкиваться с постоянными грубыми прозвищами, толчками, щипками, криками и истериками. Не одна я ложилась спать с тяжелым сердцем, вымотанными нервами и ощущением полного бессилия.

Вы можете сказать, что выросли в семье, где было несколько детей, поэтому готовы к этому. Однако большинство родителей из нашей группы оказались совершенно не подготовлены к антагонизму между собственными детьми. Даже сейчас, спустя много лет, работая над программой первого семинара, посвященного проблеме соперничества между братьями и сестрами, я понимаю, что ничего не изменилось. Люди наперебой рассказывают мне о том, насколько их розовые ожидания не соответствуют грубой реальности.

«У меня появился другой ребенок: я хотела, чтобы у Кристи была сестренка, чтобы они могли вместе играть, чтобы имели поддержку в жизни. А теперь у нее есть сестра, и она ее ненавидит. Кристи только и мечтает о том, чтобы я «отправила ее назад».

«Я всегда думала, что мои мальчики будут дружить. Хотя дома они дрались, я была уверена – во внешнем мире они поддерживают друг друга. Я чуть не умерла, когда узнала, что мой старший был членом группировки, которая мучила и угнетала моего младшего».

«Я сам вырос рядом с братьями и знал, что мальчики дерутся, но девочки казались мне другими. Мои же три дочки оказались настоящими мальчишками. А самое худшее то, что у них память, как у слонов! Они никогда не забывают того, что сестры сделали им на прошлой неделе, в прошлом месяце, в прошлом году. И никогда не прощают!»

«Я была единственным ребенком. Мне казалось, что я оказываю Даре огромную услугу, рожая Грегори. Я была настолько наивной, что думала, будто они автоматически полюбят друг друга. Все было чудесно – пока он не начал ходить и разговаривать. Я постоянно твержу себе: «Когда они станут старше, все опять будет хорошо». Но все становится только хуже. Сейчас Грегори шесть, а Даре девять лет. Она хочет все, что есть у него. Он хочет все, что есть у нее. Они и минуты не могут прожить так, чтобы не подражаться или не поссориться. И оба пристают ко мне: «Зачем ты его завела?», «Зачем ты ее завела?», «Почему я у тебя не единственный ребенок?»».

«Я хотела избежать соперничества между братьями, обеспечив детей достаточным пространством. Невестка говорила мне, что детей следует рожать друг за другом, чтобы они играли как щенята. Я так и сделала – и мои дети беспрерывно дрались и ссорились. Потом я прочитала книгу, в которой говорилось, что у детей должна быть разница в три года. Я попробовала сделать так, и тогда старший объединился со средним против младшего. Через четыре года я родила следующего ребенка, и теперь они все прибегают ко мне в слезах. Младшие жалуются на то, что старшие «пристают и командуют», а те недовольны тем, что младшие их никогда не слушают. В общем, у меня ничего не вышло».

«Я никогда не понимала, почему люди так много говорят о соперничестве между братьями и сестрами: я не знала никаких проблем, пока мои сын и дочь были маленькими. Теперь они подростки и постоянно ссорятся. Они не могут пробыть рядом и пары минут, чтобы не поругаться или не подражаться».

Я слушала эти рассказы и думала: «Почему их это так удивляет? Неужели они забыли собственное детство? Почему они не могут вспомнить отношений со своими братьями и сестрами? А я? Почему мне не помогает мой опыт общения в семье? Может быть, из-за того, что я – младшая, а брат и сестра были намного меня старше? Я никогда не видела, как двое мальчиков растут вместе».

Когда я поделилась своими мыслями с группой, люди сразу согласились со мной. У них было разное количество разных по возрасту и полу детей. Сами они росли совсем в других семьях. Люди говорили, что их взгляды на семейное воспитание расходятся. Один отец едко заметил: «Быть ребенком, затеявшим драку, вовсе не то, что быть родителем, которому нужно эту драку разнять!»

Но пока мы перечисляли различия между семьями прежними и настоящими, начали пробуждаться старые и очень сильные воспоминания. Каждому хотелось что-нибудь рассказать, и постепенно выяснилось, что вся группа состоит из прежних братьев и сестер, переполненных сильнейшими эмоциями.

«Помню, как злился, когда старший брат смеялся надо мной. Родители снова и снова повторяли мне: «Если ты не будешь реагировать, он не станет к тебе приставать». Но я все равно обижался. Он доводил меня до слез, мог сказать: «Забирай свою зубную щетку и уходи. Тебя здесь никто не любит». Это всегда срабатывало – я всякий раз плакал».

«Меня тоже постоянно дразнил брат. Однажды, когда мне было около восьми лет, он пытался сбить меня с велосипеда. Я так разозлился, что сказал себе: «Достаточно! Это нужно прекратить». Я пришел в дом и позвонил оператору службы спасения. (Мы жили в маленьком городе, и у нас не было прямых телефонов.) Я сказал: «Мне нужна полиция». Оператор ответил: «Ну...» Тут вошла мама и велела мне положить трубку. Она не кричала на меня, но обещала, что поговорит об этом с отцом.

Когда отец тем вечером пришел с работы, я притворился, что сплю, но он разбудил меня. Он сказал лишь: «Ты не можешь таким образом проявлять свой гнев». Сначала я почувствовал облегчение оттого, что меня не собираются наказывать. Но потом меня охватило чувство обиды и беспомощности – я помню это до сих пор».

«Моему брату не позволяли меня обижать, что бы я ни делала. Я была «папенькиной дочкой». Мне позволялось все, и я творила ужасные вещи. Однажды я вылила на брата горячий жир от бекона, в другой раз ткнула его вилкой. Иногда он пытался остановить меня, повалив на землю. Но стоило ему меня отпустить, как я тут же набрасывалась на него. Однажды, когда родителей не было дома, брат ударил меня по лицу. У меня до сих пор остался шрам под глазом. На этом все и закончилось, я больше никогда с ним не дралась».

«В моей семье драки не позволялись. И точка. Нам с братом не разрешали даже ругаться. Хотя мы не любили друг друга, но не ссорились. Почему? Просто нам не разрешали. Нам говорили: «Он твой брат. Ты должен любить его». Я мог бы ответить: «Но, ма, он меня изводит, и вообще он – эгоист». «Это неважно, – говорила мама. – Ты должен его любить». Поэтому вся моя обида накапливалась внутри. Я боялся того, что может произойти, если эти чувства выплеснутся наружу».

Люди рассказывали о своих братьях и сестрах, и их слова отбрасывали меня все дальше и дальше в прошлое. Старая боль и обида просыпались во мне. Отличались ли эти сценарии от тех, которые только что описывали родители, рассказывая о своих детях? Ситуации и участники были другими, но порождаемые ими чувства оставались теми же самыми.

– Может быть, поколения не так уж и различаются между собой, – горько заметил кто-то. – Может быть, нам просто нужно смириться с тем, что братья и сестры – естественные соперники.

– Необязательно, – возразил кто-то из мужчин. – У нас с братом с самого начала были прекрасные отношения. Когда я был маленьким, мама всегда заставляла его присматривать за мной, и он никогда на это не обижался. Даже когда она требовала, чтобы он не ходил гулять и следил за тем, чтобы я до конца выпил свою бутылочку, он не обижался. Я не хотел доедать, а ему не хотелось ждать, поэтому он просто доедал все за меня. А потом мы вместе отправлялись к его друзьям.

Все рассмеялись.

– Это напомнило мне отношения с сестрой, – сказала одна женщина. – Мы были неразлучны, особенно в подростковом возрасте. Мы объединялись, когда хотели наказать мать. Если она ругала или наказывала нас, мы объявляли голодовку – по очереди. Это сводило мать с ума, потому что ее беспокоила наша худоба. Она заставляла нас пить яичные желтки и молочные коктейли. Когда мы переставали есть, это было для нее худшим наказанием. Но втайне от нее мы потихоньку ели. Та, что не голодала, носила еду той, что голодала.

Женщина помолчала и нахмурилась.

– А вот младшая сестра – это совсем другое дело. Я никогда ее не любила. Она родилась через десять лет после меня. Солнце стало вставать и садиться с «малышкой». На мой взгляд, она просто избалованная поганка и осталась такой навсегда.

– Пожалуй, старшие сестры то же самое говорят обо мне, – вздохнула другая женщина. – Когда я родилась, им исполнилось восемь и двенадцать. Думаю, они сильно ревновали – я всегда была отцовской любимицей. У меня было многое из того, чего не давали им. К моменту моего рождения финансовое положение семьи заметно улучшилось, и только мне удалось закончить колледж. Обе моих сестры вышли замуж в девятнадцать лет.

После смерти отца мы с матерью очень сблизились. Она безумно любит моих детей. Недавно мы говорили о том, чтобы превратить ее дом в нашу общую собственность. Не поверите, что произошло! Когда мама рассказала об этом сестрам, у них просто «снесло крышу». «Когда *мы* покупали дом, нам пришлось все заложить... *Нам* приходилось бороться за все, что у нас есть... *Она* поступила в колледж... *Ее* муж закончил колледж... *У него* прекрасная работа...»

Но больше всего меня беспокоит, что мои племянницы и племянники завидуют моим детям. Они говорят: «Бабушка, почему ты все время проводишь с ними? Ты к нам больше не приходишь!» Зависти нет конца, и она передается из поколения в поколение».

В комнате раздались громкие вздохи. Кто-то сказал, что мы затронули «тяжелую тему». Прежде чем двигаться дальше, я решила подвести итог:

– Мы вспомнили собственное детство и детство наших детей. Мы поняли, что наши отношения с братьями и сестрами оказали на нас сильнейшее влияние, породили глубокие чувства, позитивные или негативные. Те же самые чувства окрашивают наши отношения со взрослыми братьями и сестрами и могут даже передаваться из поколения в поколение.

В этот момент я снова вспомнила своих брата и сестру. Они относились ко мне, как к избалованному ребенку, который вечно им мешает. Даже теперь, став взрослой, вполне успешной женщиной, я не могла забыть своей обиды. Я спросила:

– Как вы думаете, не будет ли преувеличением сказать, что наши отношения с братьями и сестрами в детстве определяют наше отношение к самим себе во взрослой жизни?

Участники семинара задумались, а потом четверо из них подняли руки. Я кивнула одному из мужчин:

– Вы абсолютно правы! – сказал он. – Мне приходилось присматривать за младшими – я старший из трех братьев. Для них я был благожелательным диктатором. Они всегда слушались меня и делали все, что я им говорил. Иногда я бил их, но защищал от старших ребят во дворе. Даже сегодня я остаюсь «главным». Недавно я получил прекрасное предложение – продать свой бизнес по выгодной цене. Я мог остаться управляющим, но это не по мне. Я бы не смог, привык быть начальником.

– А я был младшим из пяти братьев, – сказал другой. – Конечно, братья сильно повлияли на то, как я воспринимаю себя сейчас. Все они обладали сильным характером, всегда добивались целей – в учебе, спорте, во всем. Только у них все это происходило само собой. В детстве я постоянно стремился им подражать. Пока они развлекались, я корпел над учебниками. Они никогда не воспринимали меня как равного и даже называли меня «приемышем» – любя, конечно. Я до сих пор заставляю себя постоянно работать. Жена считает меня трудоголиком. Она не понимает, что только так я могу хоть как-то угнаться за братьями.

– А я перестала гнаться за старшей сестрой давным-давно, – сказала сидящая в первом ряду женщина. – Она была такой красивой и талантливой, что я и приблизиться к ней не могла, и она отлично это знала. Когда мне исполнилось тринадцать лет, мы одевались, чтобы пойти на свадьбу к родственникам. Я думала, что выгляжу очень хорошо. Сестра встала рядом со мной, посмотрела на себя в зеркало и сказала: «Создал же Бог такую красоту!» А потом она взглянула на меня и произнесла: «А ты тоже миленькая!» Никогда не забуду ее слов. До сих пор, когда кто-нибудь говорит мне комплименты, я всегда думаю: «Эх, видели бы вы мою сестру!»

– На меня тоже сильно влияла сестра, – тихо произнесла другая женщина. Все повернулись к ней, чтобы лучше слышать. – Она всегда... смущала меня. – Женщина помолчала, собралась с мыслями и продолжила: – Сколько я помню, у нее всегда были эмоциональные проблемы. Она совершала странные поступки, а мне приходилось объясняться с друзьями.

Родители всегда беспокоились о ней. Я чувствовала, что должна быть хорошей, чтобы они могли на меня положиться. Хотя я была младшей, но всегда чувствовала себя старшей. С годами сестре становилось только хуже. Каждый раз, когда я ее вижу, не могу избавиться от чувства обиды, словно она лишила меня настоящего детства. При этом я хорошо понимаю, что это не ее вина.

Я слушала этих людей с изумлением, поскольку всегда считала, что решающую роль в жизни детей играют родители. Но до этого момента мне и в голову не приходило, что братья и сестры тоже могут определять судьбу друг друга.

Однако передо мной сидел взрослый мужчина, считавший, что должен по-прежнему оставаться начальником. Другой продолжал тянуться за старшими братьями. Одна женщина была уверена, что ей никогда не угнаться за старшей сестрой, а другая до сих пор страдала из-за того, что ей пришлось быть «хорошей девочкой». Это было связано с их отношениями с братьями и сестрами.

Пока я пыталась осмыслить все это, заговорил еще один участник нашей группы. Мне пришлось заставить себя сосредоточиться на его словах.

– В нашем доме нестабильной личностью был отец. Мама всегда была очень спокойной, любящей женщиной. Но отец отличался взрывным характером.

Он не умел держать себя в руках, мог уехать на два дня и не возвращаться два месяца. Поэтому нам пришлось сплотиться, чтобы защитить друг друга. Старшие присматривали за младшими. После школы мы сразу же пошли работать, как только стали достаточно взрослыми. Каждый вносил свой вклад в общий котел. Если бы мы не держались вместе, о нас никто не позаботился бы.

По комнате прокатился гул одобрения.

– Да... это хорошо... прекрасно...

Последняя история тронула сердца всех участников. Все они мечтали, чтобы их дети держались вместе, любили и поддерживали друг друга.

– Это замечательно! – воскликнула одна женщина. – Я всегда мечтала о чем-то подобном. Но это и огорчает меня. Я слышала о семьях, где детей сплотили серьезные проблемы их родителей. Мне не хочется думать, что, для того чтобы дети стали правильно относиться друг к другу, меня должен бросить муж.

– Мне кажется, – вмешался другой мужчина, – все дело в генетической предрасположенности. Если вам повезет, у вас окажутся замечательные дети, которые будут отлично ладить друг с другом. Если же не повезет, то у вас могут быть серьезные проблемы. Впрочем, в любом случае, ребята, это от нас не зависит.

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.