

# SIOSTRY SIĘ NIE WYBIERA

**Twój STYL:** Jak często słyszy pan w gabinecie o siostrzanej więzi dalekiej od ideału?

**Igor Rotberg:** Dość często. Klientki opowiadają historie miłości między siostrami i wspierania się, ale także siostrzanej przemocy. Takie wyznania są trudne, bo w naszej kulturze i tradycji panuje przekonanie, że o rodzinie nie mówi się źle, a jej członków należy wyłącznie kochać. Czasem pytam: „A gdyby ta opowieść dotyczyła kogoś, kto nie jest z panią spokrewniony, jak dzisiaj wyglądałaby wasza relacja?”. I słyszę: „Nie wyglądałaby, bo gdyby to dotyczyło obcej osoby, już dawno zerwałabym kontakt”.

**W książce *Sibling Aggression* (z ang. przemoc w rodzeństwie) prof. Jonathan Caspi pisze, że zjawisko rywalizacji bywa przykrywką dla agresji. Sama pamiętam, że jako dziewczynka bałam się starszej siostry. Zgodnie z badaniami w ponad 80 proc. przypadków wśród rodzeństw dochodzi do aktów przemocy, słownej i fizycznej. Co może z tego wynikać?**

Przemoc jest wszędzie tam, gdzie jedna strona jest do czegoś przymuszana, gdzie naruszane są granice fizyczne, psychiczne, gdzie jedna strona się boi. Każda przemoc, także ta, której doznajemy w relacji z rodzeństwem, pozostawia ślady, urazy, nieraz na całe życie. Konsekwencją bywa zaburzone poczucie bezpieczeństwa, niskie poczucie wartości. Z jednej strony agresja wśród dzieci jest naturalna, one dopiero się uczą ją rozładowywać w inny sposób. Ale jeśli przemoc staje się normą, stałym sposobem rozwiązywania konfliktów między siostrami, to już jest niepokojące. Często w takich rodzinach jedno dziecko uczy się rozładowywać napięcie przemocą, drugie ratuje się manipulacją, bo widzi, że można wygrać z silniejszą siostrą, odwołując się do rodziców, oszukując, przeinaczając fakty. Problem w tym, że taki wzorzec zachowania ma tendencję do utrzymywania się przez całe życie.

**Często podaje się za wzór słynne rodzeństwa, np. tenisistki, siostry Williams. Stanowi to argument w dyskusji za dobrą**

**stroną rywalizacji. Pytanie tylko, czy fajnie jest przebywać 24 godziny na dobę z rywalką?**

Nikt z nas, dorosłych, chyba by tego nie chciał. Wzbudzenie rywalizacji między siostrami jest sposobem na ich kontrolowanie. Dziel i rządź – dzieci, które są skonfliktowane, nie połączą sił w koalicji przeciwko rodzicom. Pamiętam klientkę, która miała złą relację z siostrą. Zdecydowała się, już jako dorosła kobieta, porozmawiać z nią o tych doświadczeniach. Efekt rozmowy był zaskakujący: gdy poznała fakty i perspektywę drugiej strony, zorientowała się, że tak naprawdę to matka przez lata szczuła jedną

na drugą. Ta rozmowa pomogła mojej klientce zrozumieć, że obie z siostrą były ofiarami manipulacji. Utrzymują kontakt, chociaż nie są sobie bliskie.

**Na ile można odbudować trudną relację z siostrą po latach?**

Rodzice często mówią: „Gdy my umrzemy, będziecie mieć tylko siebie nawzajem”. To rodzaj iluzji, bo co to właściwie oznacza? Siostry się nie wybierają i wcale nie trzeba być z nią w świetnych stosunkach tylko dlatego, że mamy podobne geny. Gdy nasze systemy wartości bardzo się różnią, staje się to niewykonalne. To indywidualna kwestia. Czasem uda-

je się odbudować relację z siostrą mimo trudnej przeszłości, chociaż nie jest to proces łatwy ani szybki. Ale bywa, że nie. Zawsze warto jednak porozmawiać o tym, jak druga strona widziała całą sytuację. Bywa, że rodzice stawiali jedną siostrę drugiej za wzór, a ona wcale nie chciała być wzorem, czuła się tą rolą obciążona. Jedna z moich klientek słyszała w domu: „Ty jesteś ta inteligentna, a twoja siostra ładna”. Ta kobieta wiele lat zmagła się z zaniżoną samooceną, czuła się nieatrakcyjna. A jej siostra przez cały ten czas zmagła się z poczuciem, że jest „tą głupszą”. Rodzice czasem nieświadomie nadają dzieciom etykiety, które stają się ograniczeniem. Ale jako dorośli ludzie możemy sprawdzić, co na nich napisano. I możemy je zerwać. I bywa, że nie tylko my, indywidualnie, się od nich uwalniamy, ale również relacja. ■

Gdyby obce dziecko uderzyło  
w twarz nasze, zrobilibyśmy raban.  
Jak robi to siostra, uważamy,  
że wszystko w porządku,  
bo „między rodzeństwem tak bywa”.  
Nie podobałoby nam się też, gdyby  
ktoś powiedział „pani córka jest  
gorsza od tamtej dziewczynki”,  
ale czasem robimy to siostrą.  
Efekty porównań i rywalizacji  
w siostrzanej relacji zostawiają ślad  
na całe życie – mówi Igor Rotberg,  
psycholog i terapeuta. Jakie są  
tego konsekwencje?