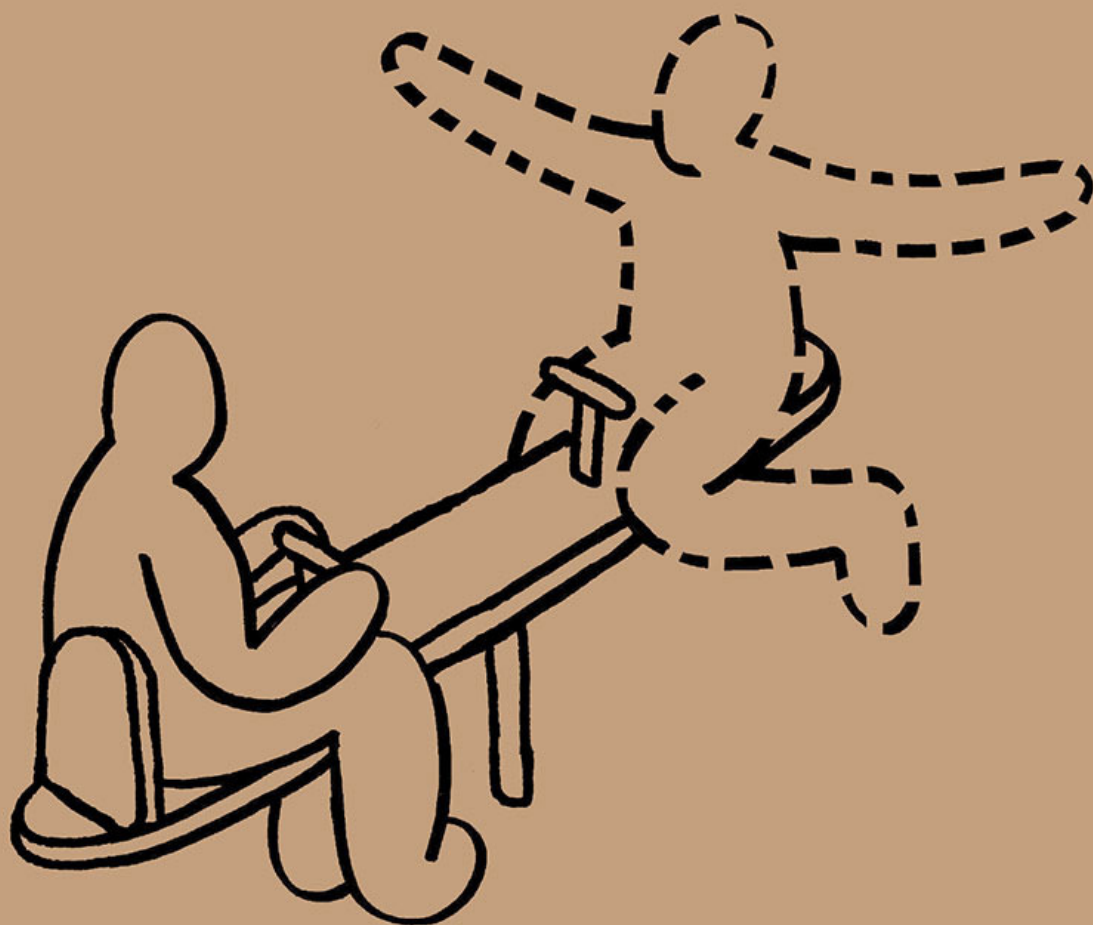


# ЕДИНСТВЕННЫЙ РЕБЕНОК В СЕМЬЕ

ДЖИЛЛ ПИТКЕТЛИ, ДЭВИД ЭМЕРСОН

КАК ВЫЖИТЬ БЕЗ БРАТЬЕВ И СЕСТЕР



Как жить (Олимп-Бизнес)

Джилл Питкетли

**Единственный ребенок в семье.  
Как выжить без братьев и сестер**

«Олимп-Бизнес»

1994

УДК 59.923  
ББК 88.3

**Питкетли Д.**

Единственный ребенок в семье. Как выжить без братьев и сестер  
/ Д. Питкетли — «Олимп-Бизнес», 1994 — (Как жить (Олимп-Бизнес))

ISBN 978-5-9693-0439-0

Можно ли считать, что дети, выросшие в семьях без братьев и сестер, схожи по характеру и привычкам? Джилл Питкетли и Дэвид Эмерсон провели шестьдесят подробных интервью с людьми, обладающими подобным опытом, и ответили на этот вопрос утвердительно. Неумение делиться с другими, завышенные требования к себе, усиленное чувство ответственности, потребность в личном пространстве и соблюдении дистанции встречаются почти у всех «одиночек». Авторы рассказывают, каково жить с такими качествами, и, более того, дают своеобразную «инструкцию по выживанию», которая поможет единственным детям обрести гармонию в любви, дружбе и на работе. Книгу стоит прочитать родителям, воспитывающим одного ребенка, а также друзьям, коллегам и партнерам детей-«одиночек». Затрагиваемые авторами темы располагают к дискуссии; они заинтересуют самый широкий круг читателей – от учителей и работодателей до профессиональных психологов и психотерапевтов.

УДК 59.923  
ББК 88.3

ISBN 978-5-9693-0439-0

© Питкетли Д., 1994

© Олимп-Бизнес, 1994

## Содержание

Слова благодарности	7
Цитаты из многочисленных писем читателей	8
Предисловие к русскому изданию	9
Введение	12
Часть I	15
Глава 1. Быть для них всем	17
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Джилл Питкетли, Дэвид Эмерсон

## Единственный ребенок в семье

### *Как выжить без братьев и сестер*



Серия «Как жить»

*Все права защищены. Воспроизведение всей книги или ее части в любом виде воспрещается без письменного разрешения издателя.*

*No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form of by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise without the prior permission of the Copyright owner.*

Copyright:

© Jill Pitkeathley and David Emerson 1994. All rights reserved.

© Перевод на русский язык, издание, оформление. Издательство «Олимп-Бизнес», 2020

© Дизайн-макет серии. Н. Сапожков, 2020

\* \* \*

## Слова благодарности

После того как у Дэвида родился замысел этой книги, мы работали над ней несколько лет. Благодарим всех, кто слушал, подбадривал и предлагал что-то изменить. Спасибо Саймону и Рейчел за всё, чему они научили, и друзьям – за то, что позволяли испытывать на них новые идеи. Самую глубокую признательность хотим выразить нашим респондентам – единственным детям, чей опыт лег в основу книги. Из соображений конфиденциальности мы изменили имена, но помним и благодарим каждого.

С момента первой публикации мы получили много трогательных отзывов. Хочется, чтобы книга попала в руки тем, кто знаком с проблемами не понаслышке, – тем, кому она способна помочь лучше понять себя. Вот что у нас получилось.

*Как и многие ваши респонденты, я считал, что меня воспитывали в уникальных условиях; самоощущение, мировоззрение и привычки сформировались под их влиянием. Поистине, откровением и облегчением было обнаружить, что я могу причислить себя к группе людей, переживших подобный опыт и похожих на меня.*

*Письмо, 1996*

Радостно осознавать, что наша книга помогла многим людям.

*Джилл Питкетли и Дэвид Эмерсон*

## Цитаты из многочисленных писем читателей

«Только что закончила читать „Единственного ребенка в семье“ – книга захватила полностью. Я была потрясена тем, как точно в этом исследовании отражены мой характер и развитие во всех сферах жизни. Множество часов психоанализа не принесли столько открытий, сколько подарила ваша книга».

«Только что прочитал вашу выдающуюся книгу. Я был единственным ребенком в семье; мои чувства вы описали удивительно точно! Если бы я был параноиком, решил бы, что вы за мной следили! Уверен, книга поможет преодолеть массу трудностей, с которыми я сталкиваюсь в жизни».

«Ваша книга стала для меня откровением. Оказалось, что личные качества, которые я считала странными или проблемными, часто встречаются у людей, выросших без братьев и сестер. Вы объяснили мне меня же. Я стала увереннее говорить о своих потребностях, поскольку знаю, что это не причуды и их не следует подавлять».

«Это блестящая книга. Она изменила мою жизнь; уверен – многие скажут то же. Советую ее всем единственным детям, которых встречаю».

«Просто невероятное облегчение. Время от времени смеялся в голос... Всё настолько достоверно! Буду рекомендовать вашу книгу каждому единственному ребенку. Знаете, я прочел не одну работу по самосовершенствованию. Эта – действительно выдающаяся; поздравляю вас и благодарю! Впервые в жизни чувствую себя абсолютно нормальным».

*Имена авторов скрыты из соображений конфиденциальности*



## Предисловие к русскому изданию

На сеансе семейной психотерапии мама ребенка с проблемами в поведении доверительно наклоняется ко мне: «Мой ребенок – овен. Наверное, вам не нужно объяснять, как он себя ведет?» Девочка-подросток возмущенно потрясает кулаками: «Он слушает Джастина Бибера, как с ним вообще дело можно иметь?» Девушка хочет больше понимания от своего молодого человека: «Он уже один раз развелся; может, он не готов к серьезным отношениям...» Супружеская пара пытается найти выход из череды конфликтов, муж обращается ко мне, уверенный, что его поймут: «Знаете, моя жена была единственным ребенком, она просто не способна находиться в близких отношениях постоянно».

Желание понять себя, родных и окружающих движет нашим интересом к психологии. Естественный (но с подвохом) способ понимания сложных явлений – это категоризация. Мы пытаемся отнести людей к какой-либо категории по любому признаку и «предсказать» их особенности или описать их. Так формируются социальные стереотипы о женщинах и мужчинах, «русских и американцах», физиках и лириках, блондинках и рыжих, людях с депрессией, приемных детях и многих, многих других. Имея представления в целом о группе, мы облегчаем себе жизнь, не тратим каждый раз время на новое исследование специфики человека, встречающегося на нашем пути, или даже на понимание себя. Благодаря нашим «знаниям» о типах людей мы заранее подготовлены. Подвох такой категоризации в том, что порой наши идеи о себе и людях бегут впереди нашего собственного «переваривания», мы теряем контакт с тем, кто рядом, или с самими собой – и вот уже история о том, какими же в реальности оказываются члены группы (женщины/мужчины), управляет нами в большей степени, нежели мы сами. И, конечно, выбирая какой-либо признак для определения психологических особенностей людей, мы неминуемо попадаем в ловушку: откуда нам знать, какой из признаков, какой из пережитых опытов определяет характер человека; как оценить, насколько весом вклад именно этой характеристики в его психологический портрет?

Книга Дж. Питкетли и Д. Эмерсона «Единственный ребенок в семье. Как выжить без братьев и сестер» – о том, какие они, дети, воспитывающиеся без братьев и сестер (сиблингов). На первый взгляд, она посвящена попытке связать опыт единственности с тем, как такой человек ощущает себя, как строит взаимоотношения с друзьями, какую стратегию выбирает на работе и в браке. Вы не найдете в ней ссылок на научные труды и подтверждений ученых гипотез. Впрочем, такие исследования и сложно было бы представить, так как «отсечь» влияние других событий в жизни человека, других факторов практически невозможно, ведь их число бесконечно.

Тем не менее, прочитав книгу от начала и до конца, могу сказать, что ее цель вовсе не в том, чтобы зафиксировать ответы на вопрос «какой же он, единственный ребенок?». Авторы, надо отдать им должное, много раз оговариваются, что особенности единственных детей могут проявляться не всегда: порой они встречаются и у людей, воспитывавшихся в детстве с сиблингами.

Смысл книги – психотерапевтический. Это теплый и поддерживающий разговор с теми, кто имел опыт единственности в детстве, с теми, кто оставался на заднем сиденье машины в одиночестве, кому не приходилось делить комнату и игрушки с другими детьми, кто слышал от родителей слова, сказанные и с любовью, и с грустью, и с досадой, и с гордостью: «Ты у нас единственный!» Книга адресована также и родителям, воспитывающим единственного ребенка, и партнерам тех, кто рос в семье один.

Последние части книги содержат советы в духе «понять и простить», ставя близких единственного ребенка в позицию более опытных – тех, кому предстоит приспособиться к особенностям «одиночек».

В книге «Единственный ребенок в семье» вы найдете важную информацию для размышления:

- *Каково расти, имея дома только взрослых и порой находясь слишком близко к их миру?*
- *Как быть, если у родителей проблемы и им для равновесия как раз не хватает третьей точки опоры?*
- *Что происходит, если один из родителей становится ближе к ребенку, а второй родитель уходит на периферию?*
- *Почему в семье только один ребенок, почему после его появления на свет родители решили больше не иметь детей, – и как не чувствовать вину за это?*
- *Какие семейные истории стоят за единственностью и что в предыдущих поколениях натолкнуло семью на такой выбор?*
- *Каково это – не делить с кем-то родителей, комнату, игрушки, а самое главное – не обмениваться воспоминаниями о детстве, когда мамы и папы больше нет рядом?*
- *Как единственность может стать поводом для подросткового бунта, поиска идентичности, альтернативного опыта в семьях друзей, а затем – партнеров?*
- *Как быстро научиться ладить с другими детьми, когда приходит время идти в детский сад и школу?*
- *Как оправдать ожидания взрослых, когда реализовывать их, похоже, кроме тебя никому?*
- *Какие привычки в детстве и взрослом возрасте может дать опыт единственности – от воображаемых друзей до желания всегда иметь свое собственное пространство? А как насчет очень даже полезного качества: быть одному и справляться со своими чувствами самостоятельно?*
- *Почему идеи про эгоизм единственных детей нередко не подтверждаются, стоит лишь только попросить их о помощи?*

Отдельно хочется отметить потрясающе детализированный план действий для единственного ребенка в той ситуации, когда он окажется один с пожилыми родителями, нуждающимися в помощи; как заранее подготовиться к этому и пережить опыт их потери.

Вероятно, в предисловии к русскоязычному изданию важно упомянуть еще и о том, что не все выводы авторов будут близки тем единственным детям, которые воспитывались в советских семьях. Так, если единственному ребенку в западных странах принадлежали все ресурсы: пространство дома, подарки, сладкое и игрушки, – детям из советских семей нередко приходилось делить всё это между собой, причем в одной комнате с родителями, а иногда и с более дальними родственниками или даже соседями. Особая значимость детских коллективов с раннего возраста ставила единственных детей перед необходимостью быть рядом с соседскими детьми, согруппниками в яслях, делить комнату в пионерском лагере и так далее. И единственные дети в советские времена, когда родители целые дни проводили на работе, нередко оказывались не теми, кто обладает ресурсами и получает всё внимание взрослых, а теми, у кого ключ от квартиры висит на шее, а самые близкие отношения – с лучшими друзьями или домашними животными, да и то – если повезет.

И всё же в ваших руках книга, которая может конкурировать с курсом психологических консультаций. Дело в том, что по большей части в ней звучат голоса людей, которые росли в семье без братьев и сестер. Авторы тщательно опросили единственных детей, дали им высказаться, выслушали их, записали их истории. Когда вы слышите их объединившиеся голоса, почти на каждой странице так и хочется ответить, возразить, начать рассказывать про свой собственный опыт: «А я, а моя подруга, а мой папа – были единственными, и вот что я думаю...» Эта книга диалогична, авторы ставят себя в позицию заинтересованных слушателей. В итоге от ее прочтения возникает эффект групповой психотерапии, когда можно послушать и высказаться в кругу тех, кто тебя понимает. Книга говорит детям, которые воспитывались одни в

семье: смотри, не только у тебя так, нас таких много! В книге удивительное единство ответов на вопрос: «хотели бы вы, чтобы у вас был только один ребенок?» – проявляется в реакции «нет, я хочу, чтобы мой ребенок был не один». Джилл Питкетли и Дэвид Эмерсон своей книгой, написанной практически совместно с единственным детьми, дают волшебную возможность каждому почувствовать, каково это – быть не-одиноким, не-единственным. Достаточно лишь открыть ее, и у вас появится новый опыт: множество братьев и сестер «по единственности».

*Екатерина Борисовна Жуйкова, семейный психотерапевт и клинический психолог, научный сотрудник Психологического института РАО*

## Введение

Единственный ребенок явно отличается от других детей. Не хуже и не лучше – просто другой. Книга рассказывает о его особенностях.

Мы считаем, что особенности эти никогда не были подробно описаны и собраны воедино. Расхожий образ единственного ребенка – избалованного, самовлюбленного, эгоистичного, благополучного и успешного – далек от истинной картины. Конечно, у первенцев, средних и младших детей тоже есть общие черты, но наша книга не о них. Фактически это первый труд, основанный на рассказах людей, выросших без братьев и сестер. Задачей авторов было исследовать их жизненные истории, понять, как влияет на человека такой опыт и можно ли найти ему позитивное применение.

Мы провели более шестидесяти откровенных глубинных интервью. Спрашивали о происхождении, детстве, образовании, личных отношениях, карьере и других жизненных аспектах. Исходя из ответов, можно с уверенностью заявить, что «единственность» делает детство человека особенным, непохожим на детские годы сверстников, которым довелось иметь братьев и сестер. У него есть как большие плюсы – например, безраздельная родительская любовь и внимание, – так и минусы. Один из них – недостаток общения. Наши собеседники высказывали весьма резкие суждения на этот счет:

*Меня очень раздражают устаревшие стереотипы о единственном ребенке. Да, его могут боготворить и баловать – так же, как и любого другого. И наоборот: не нужно представлять себе замкнутого чудака, которого остается только пожалеть. А еще единственность не должна оправдывать проблемы с поведением – ни у подростков, ни у взрослых. Любые стереотипы – это обидные обобщения и догадки. Но жизненный опыт действительно делает нас особенными. Мне бы хотелось, чтобы мир наконец это понял.*

Детство без братьев и сестер влечет за собой сложности, которые со временем могут превратиться в бремя. Единственный ребенок взрослеет, проблемы растут вместе с ним. Наши интервью помогли обнаружить очаги давления и болезненной ответственности у единственных детей. Под маской самоуверенности и спокойствия всё оказалось далеко не так радужно.

Но если опыт единственного ребенка настолько своеобразен, почему он до сих пор не получил научного определения? Потому, возможно, что сами обладатели крайне редко осознают: паттерны социального поведения уходят корнями в ощущение «единственности». Любую странность они склонны считать частью своего характера – ведь рядом не было брата или сестры, с реакциями которых им удалось бы свериться.

*Сложно объяснить, почему в моей жизни совершенно не было других детей, пока я выросл.*

Окружающие, как правило, видят в поведении «одиночек» лишь пресловутые «эгоизм» и «избалованность». Только будучи взрослым, можно заметить на вечеринке «своего» и, вероятно, вместе посмеяться над общими чертами.

Наших собеседников удивляло, что особенности воспитания, которые они считали своими, уникальными, фигурировали в рассказах и других единственных детей. Не имея рядом братьев и сестер, с кем можно было бы обсудить воспоминания, единственный ребенок часто оказывается в изоляции: ему неоткуда узнать о чужом опыте.

*Если бы довелось прожить жизнь заново, не хотела бы снова оказаться единственным ребенком. Если честно, никому бы такого не пожелала.*

*Сказать, что это было ужасно, не могу. Но я бы предпочла раньше осознать влияние подобного опыта.*

Цель нашей книги – помочь с таким осознанием. В раннем детстве закладывается фундамент личности, это самый важный период жизни. В каких бы условиях он ни проходил – будь вы первенцем, средним, младшим или единственным ребенком, – от него зависит взрослая жизнь. Вопрос не в том, *повлияют ли* на вас принципы воспитания, а в том, *как именно* это произойдет. Книга дает возможность глубже понять и осознать последствия, к которым приводит отсутствие братьев и сестер. Надеемся, что у вас появится шанс изменить свою жизнь, научиться контролировать ряд ситуаций.

Часть I поможет вам – вероятно, впервые в жизни – распознать разнообразные паттерны поведения, свойственные единственным детям.

Вооруженные таким знанием, в части II мы изучим, какие формы это принимает в общении с друзьями, в личных контактах и карьере.

Часть III предназначена для того, чтобы облегчить жизнь партнеру и родителям единственного ребенка – как новоиспеченным, так и готовящимся к его появлению. Мы опишем несколько характерных для него реакций, которые можно принять за отсутствие любви, – но они на самом деле означают лишь то, что человек не привык к душевной близости. Внимание и забота близкого могут ему показаться чрезмерными, и он в ужасе бежит – не от партнера, а от удушающего чувства несвободы.

Родителям «одиночек» мы предлагаем несколько советов, которые помогут в процессе воспитания.

Книга представляется своевременной: сегодня единственных детей в мире больше, чем когда-либо прежде. И цифра продолжает расти. Опрос 1993 года показал, что за последнее десятилетие количество людей, воспитывающих одного ребенка, увеличилось в пять раз. Такие случаи были распространены во времена Великой депрессии и Второй мировой войны, но они стали редкостью в так называемый период бэби-бума. Сегодня ситуация снова меняется. Причин множество, среди них – более зрелый возраст рожениц и увеличение количества женщин, которые не хотят прерывать карьеру ради воспитания детей. В Великобритании на одну семью приходится в среднем 1,8 ребенка, в Европе цифра составляет 1,4.

И Дэвид, и я были единственными детьми – и написание книги неожиданно помогло нам примириться с собственным прошлым. Надеемся, у читателей она вызовет такие же чувства.

## **Идентичность единственного ребенка**

Пытаясь описать жизненный опыт, отличающий единственных детей, хотим ли мы заявить, что все они одинаковы? Что есть некий «типичный единственный ребенок», которого можно распознать по определенным приметам? Нет! Не существует опыта, характерного *только* для единственных детей, но есть ряд отличительных признаков. Вряд ли попадетсч человек, демонстрирующий все признаки сразу, но, судя по интервью, единственному ребенку хорошо знакомы примерно две трети этого списка. Вдумайтесь: вероятность сходства между единственными детьми из двух разных семей выше, чем вероятность сходства между кузенами. Иными словами, похожего между ними заведомо больше, чем в любой другой паре детей. Не верите? Попробуйте, оказавшись в группе, выполнить простое упражнение. Спросите себя, кто среди них:

- самый ответственный;
- самый организованный;
- самый серьезный;
- редко опаздывает;

- не любит спорить;
- всегда сдержан.

Велик шанс, что человек, обладающий этими качествами, был единственным ребенком. Погрешности случаются, но в целом это весьма достоверный тест. Какую долю особенностей человек демонстрирует публично, будет зависеть от индивидуальных условий воспитания, образа жизни и родительских установок.

Большинство наших собеседников начали жизнь в полной семье. Несмотря на то, что показатели разводов растут и женщины всё чаще рожают вне постоянных отношений с партнером, наличие у ребенка обоих родителей – самый распространенный случай. Что касается респондентов, выросших в неполных семьях, их опыт «единственности» в значительной степени размыт. Очевидно, что на ребенка, лишенного одного из родителей, данный фактор влияет сильнее, чем отсутствие братьев и сестер. Но это тема отдельной книги, и здесь мы не будем ее затрагивать.

### **Единственный ребенок – кто это?**

«Да сформулируйте наконец, кто же он – единственный ребенок?» – возможно, думаете вы. Понятно: тот, у кого нет ни братьев, ни сестер. Но если у вас есть брат, скажем, на десять лет старше? Или, например, вы потеряли брата или сестру, когда были подростком? Мы сознательно не даем четкого определения, потому что в этом вопросе важно собственное восприятие. Если вы *чувствовали* себя единственным ребенком, то таковым и являетесь! Ведь бывает так, что брат или сестра есть, но от ощущения единственности их присутствие не избавляет. В таком случае не всё описанное в книге актуально для вас, однако мы хотим, чтобы она принесла пользу и вам. Поэтому сразу отметим важное различие.

«Единственность» имеет два значения. Первое – под влиянием детства, прожитого без братьев и сестер, вы, скорее всего, выработаете мировоззрение определенного типа – и оно повлияет на ваше поведение. Рекомендуем отнести себя к этой группе и в том случае, если ваши близкие родственники намного младше или намного старше – и вы фактически росли раздельно.

Во втором случае «быть единственным» означает чувствовать, что вам не с кем разделить груз ожиданий, возложенный на вас матерью и отцом, а позже – и заботу о пожилых родителях. Такая же позиция свойственна людям, которые росли с братом или сестрой, но рано их потеряли. Если вы один из них, то чувство ответственности и желание отвечать ожиданиям знакомо и вам.

\* \* \*

Изложенный здесь подход принадлежит не авторам, а тем единственным детям, которые щедро поделились с нами своим временем и опытом. Мы лишь попытались интерпретировать их соображения – так, чтобы другие смогли узнать себя. И крайне признательны каждому из собеседников.

## Часть I

### Каково быть единственным

*Я давно считаю, что надо основать ассоциацию единственных детей.  
Есть уже и название – АЕДы!*

От тех, кто рос с братьями и сестрами, часто слышишь: «Да что в них особенного, в единственных детях? С какой стати им требуется специальная ассоциация? Разве не они всегда получали от жизни лучшее – и можно ли хотеть большего? Ради всего святого, что в них особенного? И какие проблемы могут быть у тех, кому доставалось куда больше родительского внимания и подарков, чем требует справедливость?»

*Моя подруга была единственным ребенком в семье. Сами понимаете, все прихоти исполнялись, всегда покупались лучшие игрушки, а затем и одеваться она стала по последней моде.*

Что ж, опыт получения приятных вещей и безраздельного родительского внимания, жизнь без «разборок», постоянно возникающих между братьями и сестрами, действительно делают единственного ребенка особенным. Тому, кто вырос в большой семье, всё это зачастую кажется странным.

Безусловно, известны и другие поведенческие модели, формируемые на основе детского эмоционального опыта, – к примеру, у первенцев, у средних и младших детей в семье. У каждой модели свои плюсы и минусы. Но единственный ребенок растет в окружении взрослых, и из-за этого в его поведении появляются паттерны, мешающие созданию здоровых отношений как в личной жизни, так и в рабочей среде. Всё это вызывает устойчивое ощущение изоляции.

*Я чураюсь слишком близкой дружбы: когда люди подходят вплотную, это вызывает клаустрофобию. Мне самому тяжело, а родным – и того хуже.*

*Несмотря на многолетний брак, мне всегда не хватало легкости и игривости, а ведь способность к такого рода отношениям зарождается именно в семье.*

*Родители неизменно ждали от меня успехов в учебе, и это сильно повлияло на образование. Я старался «проявить себя» во всех направлениях... из-за чего возникли трудности в общении со сверстниками. До сих пор страдаю от тех «детских» проблем.*

Такие поведенческие паттерны заметны и окружающим. «Разве не очевидны их слабости?» – мог бы спросить посторонний. Послушаем психолога:

*Единственный ребенок виден издали – как человек, явственно нуждающийся в личном пространстве. Ему тяжело вовлекаться в совместные действия и раскрываться.*

Ну и известно, что единственные дети эгоистичны и избалованы... Одна женщина так описала бывшего мужа:

*Я всегда считала его классическим единственным ребенком – самовлюбленным, думающим только о своих потребностях, искренне уверенным, что мир крутится вокруг него.*

Этот образ мощно закрепился в общественном сознании и многократно описан в литературе:

*«Будучи, на свою беду, единственным сыном (а в течение многих лет – и единственным ребенком), я был испорчен моими излишне великодушными родителями», – говорит мистер Дарси в романе Джейн Остин «Гордость и предубеждение»<sup>1</sup>.*

*«Единица – неделимое число, и оно обречено на одиночество» (Эрика Йонг).*

Однако с точки зрения самого ребенка реальность может сильно отличаться от подобного образа. Все, с кем довелось беседовать, испытывали сильные негативные чувства, порожденные одиночеством.

*Это пожизненный приговор; лучше не становится.*

Мы сгруппировали их реакции под пятью заголовками:

- Быть для них всем.
- Семейные дразги.
- Самовосприятие.
- Социальная зрелость.
- Всегда один.

Оговоримся: не все реакции интервьюируемых были негативными – доводилось слышать и о позитивных моментах. Однако большинство на разные лады повторяло слова одного из респондентов:

*В жизни не было ни дня, чтобы я не мечтал о брате или сестре.*

---

<sup>1</sup> Перевод с английского И. Маршака. – Здесь и далее, если не указано иное, примеч. пер.



## Глава 1. Быть для них всем

*Ключевое место в эмоциональной жизни единственного ребенка занимает напряжение: он должен быть для родителей сразу всем.*

*Ощущаешь колоссальную ответственность: ставки сделаны, и от меня зависит будущее семьи. Будто все яйца сложены в одну корзину.*

Первая глава посвящена чувствам ответственности и вины, которые испытывает единственный ребенок, а также проблеме родительских ожиданий. Спустя много лет люди признаются: «Я должен был быть для них *всем*». Затем мы рассмотрим последствия безраздельного родительского внимания, то есть обратную сторону единственности.

Почему эти чувства особенно сильны у детей, растущих без братьев и сестер? С точки зрения социума для создания полноценной семьи недостаточно двух партнеров, живущих вместе. Мужчина редко назовет себя «семьянином», если дома его ждет только супруга. Да и женщина вряд ли захочет «уделять больше времени дому», имея в виду только мужа. Третий человек – младенец – делает из пары семью, он наследник рода. Осознание этого нередко приходит в очень раннем возрасте.

*Родители вложили в меня абсолютно всё. Они знали, что еще одного ребенка завести не смогут, так что мое появление искупало и разочарование матери в браке, и недовольство отца собой. Теперь, когда я появился, всё должно было наладиться.*

Единственный ребенок участвует во всем, что происходит в семье, – и, если нужно, обязан брать на себя вину. Так формируется гипертрофированное чувство ответственности; он начинает выполнять всё больше «недетских» функций. Однажды обнаруживается, что ребенок:

- ведет переговоры и пытается разрешать семейные споры и конфликты;
- постоянно находится рядом со взрослыми;
- реализует родительские амбиции – карьерные или «фамильные»
- развлекает родных и поддерживает позитивный настрой в доме;
- опекает всех членов семьи.

Но этим список не ограничивается. Кроме внутренних ролей, есть и внешние: ребенок как бы представляет свою семью в школе, занимаясь общественной деятельностью или участвуя в публичных мероприятиях. Все эти функции он берет на себя, потому что разделить их попросту не с кем. Один из пожилых респондентов заметил:

*Боже, такого никому не пожелаешь – приходится брать на себя сразу всё!*

Такую сильную формулировку использовали немногие, однако практически все «одиночки» вспоминали о своем детстве как о тяжком бремене.

*Для родителей ты – всё, смысл их жизни. Думаю, мать и отец единственного ребенка поддаются искушению и злоупотребляют напоминаниями об этом – чтобы вызвать у него чувство вины.*

Со временем, отмечали собеседники, напряжение нарастает.

*Когда с тобой связаны все надежды, чувствуешь постоянное давление. В каком-то смысле сейчас его даже больше, чем в детстве. Чем старше я становлюсь, тем сильнее его ощущаю... Я с ужасом думаю, что придется*

*полностью взять на себя заботу о них. Ребенком ничего не понимаешь, а с возрастом растет напряжение, усиливается чувство вины... Сейчас я несу ответственность за родителей – мы поменялись ролями.*

Есть тут, конечно, и позитивные стороны: единственный ребенок получает безраздельное родительское внимание и значительную долю материальных благ. Возможно, из этого возникают предрассудки об избалованных детках. Приглядимся внимательнее к обеим сторонам вопроса.

## **Вся ответственность**

Кто примет важное решение? Кто займется организацией званого вечера? Кто составит список вещей для будущего путешествия? Кто ответит за результат переговоров с дальними родственниками? Единственный ребенок! Средоточие родительских амбиций, он достигнет больших высот – и всегда будет прав.

Ключевая роль такого ребенка – создание семьи; из него часто вырастает ответственный человек с твердыми принципами. Он всегда знает, как себя вести, ибо привык быть у руля.

*Мне всегда хотелось выкинуть что-нибудь эдакое, но почему-то не хватало смелости – ведь я был «благоразумным». Чувство ответственности за свои действия излишне развито, требования к себе – слишком высоки. Сейчас я понимаю, что так вели себя и родители.*

Похожие чувства испытывает первый ребенок в семье, так как его постоянно просят быть «разумнее» младших, отвечать за них. Вот что сказала одна женщина, обращаясь к старшему брату:

*В детстве я научилась эгоизму, а ты – самоотверженности.*

Единственный ребенок может ощущать свою ответственность еще острее. Об этом – история тридцатитрехлетней женщины, в двадцать один год потерявшей брата.

*Поначалу я думала, что именно гибель брата вызывает чрезмерное чувство ответственности за родителей – и вообще за всё. Постепенно мы приспособились к тому, что его больше нет, но это чувство не уходило, став частью жизни. От того, что я не могла разделить его ни с кем, было только хуже.*

Дети, не имеющие братьев и сестер, часто берут на себя функцию лидера – того, кто выполняет поставленные задачи и принимает решения. Их легко узнать в толпе, увидев вечно серьезное или озабоченное выражение лица или услышав, как часто они извиняются.

*Я настоящая мать-наседка: тревожусь, как дети доберутся домой, не «перебрал» ли кто на вечеринке – и так далее. Считается, что такое поведение вызвано потребностью контролировать и управлять, но я просто забочусь о них.*

Можно говорить о двух видах такого чувства.

### **1. Ответственность за благополучие родителей**

Единственные дети часто упоминали гнетущее чувство ответственности за счастье и благополучие родителей. Присутствует ли оно в жизни тех, у кого есть братья и сестры?

*Я знал, что должен хорошо себя вести, чтобы мама была доброй. Если она была в настроении, всё шло прекрасно и общая обстановка в семье оставалась ровной.*

*Пока я учился в университете, родители расстались. Когда папа ушел, я ощутил весь груз ответственности за маму.*

*Она осталась одна, и я был для нее светом в окошке. Часто отлучался из колледжа, чтобы ее навестить: ведь я единственный, кто мог что-то для нее сделать. Отец в конце концов вернулся, я же по привычке продолжал волноваться за маму. Это было тревожное время.*

Несколько респондентов знали о «слабых местах» родительского брака, из-за которых один из них (чаще – мать) обращался к ребенку в поисках поддержки.

*Мать слишком нуждалась во мне. Думаю, эмоциональная потребность матери в общении с ребенком зависит от того, сын у нее или дочь. Но в обоих случаях она существует.*

*Мать всегда манипулировала мной, чтобы я принимала ее сторону в спорах. Отец каждый раз становился козлом отпущения, и от меня требовалось обнаружить его вину и открыто выступить против. Такой ценой достигалась поддержка матери.*

*Я не должна была расстраивать родителей, но ответственность не ограничивалась только хорошим поведением. Каждая мелочь превращалась в проблему, так что мир в доме надо было сберечь любой ценой. Ходить на цыпочках и никого не огорчать. Кроме того, родители то и дело вступали в трехстороннее противостояние с бабушкой – она бывала очень груба с отцом, который, по ее мнению, был «недостаточно хорош» для мамы. Я наблюдала – и меньше всего хотела подливать масла в огонь.*

*Когда отец болел, приходилось становиться взрослой. Мать нуждалась во мне, чтобы побеседовать, поручить некоторые дела и так далее. А мне хотелось, чтобы она сама справлялась со сложной ситуацией.*

*У отца была прободная язва желудка, но я помню, что, пока он был в больнице, приглядывать приходилось за матерью. Она не справлялась одна – и я чувствовала свою колоссальную ответственность. Мать занимала слабую и зависимую позицию – по сути, вела себя не как родитель, а как ребенок. Помню, какое негодование я испытывала из-за того, что должна во всем и всегда ее поддерживать.*

Понятно, что большинство детей почувствовали бы возросшую ответственность в тяжелой ситуации. Но единственным сложнее из-за того, что им не с кем поделиться чувствами, приходится всё переживать в одиночку.

*Нет никого, кому можно было бы сказать: «Представляешь, наша мать опять...» Такое чувство, что всё, так или иначе, ляжет на мои плечи. В эти моменты особенно остро ощущаешь одиночество.*

Иногда чувство ответственности разрастается до того, что ребенок становится медиатором семейных отношений. Многие наши респонденты в детстве считали своим долгом помочь родителям договориться.

*Мать с отцом без конца скандалили. Бывало, я брал подушку с одеялом и ложился под дверь их спальни, чтобы остановить перепалки.*

*Таким образом, я выступал в роли переговорщика: если родители ссорились, я должен был поправить дело, это было в моей власти. В первый год после того, как они снова поженились, мать часто паковала чемоданы, и мы уезжали. Я сидел на заднем сиденье в обнимку с плюшевым мишкой и спрашивал: «А папочка не расстроится?» Всегда старался их примирить.*

Уже в раннем детстве мы узнаём, что счастье – неотъемлемый атрибут благополучной семьи. Но единственный ребенок почему-то решает, что ключ к счастью – в его руках.

*К тому моменту я уже чувствовал определенную ответственность за мать, поскольку был центром ее жизни. Например, она ясно дала понять, что я не должен уезжать слишком далеко. То есть если бы я захотел путешествовать в Эдинбург... сами понимаете. Так что я уехал учиться в университет графства Эссекс – достаточно далеко, чтобы не жить дома, но иметь возможность быстро приехать, если будет необходимость.*

*Когда ты единственный ребенок, изначально ощущаешь чувство вины. На тебя направлено всё внимание. Теперь, когда отец болен, мои визиты к родителям, кажется, стали единственной радостью в их жизни. Но это, конечно, не помогает мне чувствовать себя звездой вечеринки. Скорее, я чувствую, что обязан их развлекать и поддерживать.*

Наши респонденты часто считали себя в ответе за то, насколько удачно прошли семейные торжества: Рождество или совместный отпуск. С таким восприятием мы сталкивались столь часто, что решили посвятить праздникам отдельную небольшую главу (см. главу 11).

## **2. Ответственность за собственное существование**

Поразительно, как много наших собеседников в детстве полагали, что на них лежит ответственность за отсутствие братьев и сестер. Это чувство нередко возникало после подслушанных разговоров взрослых.

*Моя мать постоянно рассказывала, как тяжело ей далось мое появление на свет. Мне внушали, что именно из-за меня у нее больше не было детей.*

Иногда взрослые прямо об этом заявляли:

*В родах возникли осложнения, и никто не скрывал, что я в этом виновата. Отец до сих пор вспоминает, что роды были очень тяжелыми и мама не решилась пройти через это снова. «Пережив такое, мы больше детей не хотели...» Честно говоря, не чувствовалось, что и меня очень уж ждали.*

Эта идея могла укорениться – несмотря на то, что фактических оснований не было:

*По семейной легенде, я в младенчестве подхватил свинку и заразил папу, а потому они с мамой больше не смогли иметь детей. Только будучи взрослым, я осознал, что болел в семилетнем возрасте.*

Да, риск возникновения медицинских проблем при рождении единственного ребенка достаточно высок. Точнее, зависимость обратная: эти осложнения становятся причиной его единственности. Но в сознании ребенка такие сообщения вызывают неизбывное чувство вины.

«Ты принес столько бед» или «с тобой было так непросто» – вот лишь выборочные мысли, с которыми наши респонденты провели первые годы жизни.

*Беременность и роды дались матери чрезвычайно тяжело. Не знаю наверняка, но мне так кажется, потому что она часто говорила: «Твой отец оказался перед выбором: спасти меня или спасти ребенка?» Она без конца повторяла это, как будто ей было важно, чтобы я знал. Думаю, что всё так и было, я ей верю – но уж очень часто я это слышал.*

Возможно, так зарождается комплекс вины, который позже сыграет негативную роль в психологическом опыте единственного ребенка.

*По словам матери, это был не очень приятный процесс, и я, безусловно, чувствую свою вину. Тяжелыми для нее были не только роды, но и весь тот период. Опыт, через который родители прошли со мной, заставил их больше не планировать детей. Отец всегда говорил, как маме трудно пришлось в первые несколько лет. Думаю, до моего появления они хотели нескольких детей.*

*Я родился крупным, акушерки прозвали меня «слоненком»; полагаю, матери было очень больно. Она заставляла меня испытывать чувство вины и за это – возмутительно!*

Бывает, что один из детей умирает. В этих критических случаях родители – по невнимательности или от отчаяния – могут не заметить, как внушают оставшемуся ребенку чувство ответственности за гибель брата или сестры.

*Мне было семь, когда мой младший брат умер в возрасте двух недель, а чуть позже мать родила еще одного ребенка – мертвого. Эти дети появились – и исчезли. Отчасти я даже желал им смерти – и остро чувствовал вину. Представьте, на протяжении семи лет ты – единственный, а тут появляется брат, которого ты не особенно-то и хотел... Я очень долго чувствовал себя виноватым, думая, что каким-то образом убил его.*

*Давным-давно мать потеряла дочь. Помню, она часто садилась перед камином и плакала, пока я пытался играть под столом. Кажется, она так и не оправилась от горя. Мне нередко доводилось слышать: «Если бы сестра была жива, она бы поставила тебя на место!» Тогда это звучало чертовски занудно – когда тебе шесть, погибшая сестра для тебя мало что значит. Еще мать вела счет: «Сегодня твоей сестре исполнилось бы двенадцать». Постоянное напоминание о ее страданиях ложилось на мои детские плечи тяжким грузом.*

Единственный ребенок взваливает на себя эту ношу в ответ на прямые или косвенные замечания взрослых. Неудивительно, что он «обрастает» ответственностью раньше и быстрее ровесников. Механизм примерно таков:

- постоянно находясь в окружении взрослых и в центре внимания, ребенок быстро расширяет словарный запас и на лету подхватывает модели поведения, свойственные старшим;
- перед глазами родителей постепенно возникает не по годам «зрелый» ребенок, который ведет себя гораздо «взрослее», особенно если мать и отец не видят его во время игр со сверстниками;
- закономерная реакция родителей – всё больше полагаться на ребенка, доверять ему ответственные задачи и вовлекать в принятие решений, касающихся семьи и хозяйства;

- ребенок в свою очередь становится всё более взрослым, родители полагаются на него всё сильнее – и так далее;
- вот и появился в семье «маленький взрослый».

*Так как в ранние годы я был предоставлен себе, возмужать пришлось очень быстро: я всегда ощущал себя взрослым и самостоятельным.*

Последствия для эмоционального развития ребенка оказываются тяжелыми: ведь под маской взрослого всё еще прячется малыш (подробнее мы поговорим об этом в главе 4, «Социальная зрелость»). Не зная об этом, родители продолжают грузить его бесконечными обязанностями.

*Я была в курсе нашей финансовой ситуации и хорошо знала, на что можно тратить, а на что нет. Знала, какая сумма отведена на рождественские подарки, так как однажды попросила кое-что слишком дорогое. Я с детства разбиралась в том, что такое семейный бюджет, и с ранних лет подрабатывала, хотя имела деньги на карманные расходы. Я участвовала в принятии важных решений, и со мной советовались даже в юном возрасте.*

*Финансовое положение семьи не было секретом, и я никогда не выпрашивал у родителей дорогие подарки. Твердо знал: если мы можем что-то себе позволить, это у меня будет.*

Преждевременную зрелость единственного ребенка замечают не только члены семьи:

*Я всю жизнь была достаточно мудрой, всегда вела себя ответственно, по-взрослому. Случалось, мамы других девочек спрашивали: «А Фиона там будет? Хорошо, тогда и ты можешь пойти». Меня считали надежным человеком.*

Однако полная свобода действий ребенка, идущая рука об руку с ответственностью, может быть и сознательным выбором родителей. Так они борются с опасностями, которые сулит гиперопека, – их мы описываем в главе 1 («Быть для них всем»).

*Благодаря маме у меня было гораздо больше свободы, чем у сверстников. Она считала, что гулять и общаться – очень важно. Волосы встают дыбом, когда вспоминаю, сколько мне было позволено! Это просто поразительно.*

И, конечно, груз ответственности приводит к последствиям, с которыми человек встречается в жизни.

*Так как мое слово имело вес при обсуждении важных семейных вопросов, я вскоре стала понимать, в каких случаях у меня появляется власть. Она не всегда была в руках родителей – властью не могут быть наделены сразу двое в группе. Самое сложное для единственного ребенка – распознать, когда он находится в позиции силы, и сделать выбор: воспользоваться этим или нет.*

## **Последствия чрезмерной ответственности**

Чувство ответственности – положительная черта, которая приносит пользу и единственному ребенку, и всему обществу. Но время от времени не повредила бы и легкая *безответственность*. Однако «одиночки», кажется, навеки срastaются с ее противоположностью и хотят отвечать за всё – даже в сферах, находящихся далеко за пределами их влияния.

*Бывают дни, когда я пакую чемодан, сажусь в машину и еду куда глаза глядят. И совсем бы удрал, но останавливает чувство ответственности. Я же за всеми приглядываю – и должен сделать так, чтобы они были счастливы.*

К чему же приводит гипертрофированное чувство ответственности? Многие ощущали, что у них не было детства, ибо они слишком рано повзрослели:

*Мне никогда не позволяли побыть ребенком – безмятежным, свободным от обязанностей и чувства долга.*

Позже, в юности, осознание ответственности губит на корню любые признаки подросткового бунта.

*Думаю, у единственных детей не происходит подросткового бунта, – во всяком случае, у меня точно не было. Просто не мог себе этого позволить, дабы не огорчать родителей. Слишком велика твоя ответственность. Ты у них один, они этого точно не перенесут. Приходится искать другие пути.*

*Я всегда была очень покладистой. Ослушаться было невыносимо. Возвращалась домой к десяти вечера, и до сих пор меня охватывает гнев при виде капризных и нахальных девочек. Почему они такое себе позволяют?*

Чувство гиперответственности ребенок переносит и во взрослую жизнь, где оно порой принимает странные, не всегда адекватные формы. Например, может считать себя в ответе за чужое счастье или разрешение конфликта – даже когда для этого нет оснований.

*Он безумно ответственный. Я всё время говорю: ты не можешь постоянно решать чужие проблемы! Если эта черта присуща единственным детям, то Чарльз демонстрирует ее на 100 %. Однажды у меня было плохое настроение, и я попросила его побыть со мной дома, а он ответил, что не получится, так как он приглашен на ужин. Как выяснилось, он повел в ресторан секретарицу, поскольку она была расстроена после разрыва с парнем! Я тогда сказала, что невозможно ужинать со всеми, кто огорчен. Но он считает, что в его силах осчастливить весь мир.*

Гиперответственность развивает и другие качества единственного ребенка:

*У меня обостренное чувство справедливости. Я всегда заступаюсь за обиженного.*

*В школе я ненавидела травлю и защищала младших девочек, которых задирали. Я была довольно рослой, это помогало. Говорила: «Если будут проблемы, приходите ко мне». И каждый раз, когда их обижали, я вмешивалась: «Чтобы над ней издеваться, тебе сначала придется разобраться со мной, потому что мы подруги. Идет?» В итоге я опекала всех слабых девочек.*

Эта черта может сопровождать человека во взрослой жизни:

*Я сильный и ответственный человек – порой это доходит до невроза. Я чувствую вину за других, за их поступки. Когда кого-то обижают, охватывает бешенство.*

*У меня есть огромная, почти отчаянная потребность в решении чужих проблем. Я без конца помогаю обиженным. Наверное, у меня просто на это*

*есть силы, но в то же время я чувствую, что мне самому становится лучше, когда я пытаюсь что-то склеить. Хотя я и заделался «спасателем», но легко могу поставить себя на место жертвы, которой сложно попросить о помощи. У меня есть убеждения по всем вопросам – я знаю, как правильно. Это касается и политики, и других областей жизни. Делай то, чего желал бы самому себе. Когда я вижу, что эта заповедь нарушается, впадаю в ярость и долго потом мучаюсь бессмысленным гневом из-за ситуации, на которую никак не могу повлиять.*

Существует тонкая грань: за ней ответственность превращается в чувство вины – и связь между ребенком и родителями разрушается.

*Внушение чувства вины возмущает, потому что питаю к матери глубокое отвращение, терпеть ее не могу. Сейчас у меня максимально возможное количество времени и денег уходит на то, чтобы с ней рассчитаться. Встречаемся редко, примерно раз в год на рождественском обеде. Это до нелепости циничная процедура, но я отлично понимаю, что делаю. Зато она никогда больше не скажет: «Мы оплатили твое обучение в школе, затем колледж – и что получили в ответ?» Я выплатил долг с процентами. Так что сейчас, в прямом смысле, пытаюсь откупиться от чувства вины. Альтернативы нет – бросить ее я не могу.*

*Я твердо убеждена, что мои дети не должны ощущать вину по отношению ко мне. Это очень важно. Мой муж, как и я, единственный ребенок в семье, и, кажется, он чувствовал себя виноватым перед матерью с первого дня нашей встречи. За то, что бросил ее и дал кому-то другому стать более важным человеком. По правде говоря, он этого не делал. Сейчас я понимаю, что испытывала подобное по отношению к собственной матери. Наши отцы были никудышными мужьями, а потому матери, пытаясь компенсировать их недостатки, хотели от единственных детей слишком многого.*

Мы так подробно остановились на чувстве вины, ибо оно свойственно практически всем единственным детям. Но стоит отметить, что ответственность с раннего возраста имеет положительные стороны и может принести бонусы.

*Когда ты единственный ребенок, приходится себя мотивировать, что очень полезно. В детстве надо самому находить себе занятие, и во взрослом возрасте эта способность сохраняется. Поэтому я спокойно работаю из дома. И вообще не прочь что-то делать в одиночестве; я бы даже сказал, что это предпочтительный вариант, когда не надо оглядываться на желания компаньонов. В умении занять себя вижу только плюсы.*

*Если есть цель, неуклонно ее добиваюсь. Сбить меня с пути чрезвычайно сложно.*

*За всю жизнь я не нарушил ни одного срока. Ибо есть внутренняя установка: пообещал – сделал. Это очень мощный принцип.*

*Я рано понял: не сделать того, что должен, – недопустимо. Если я не выполнял обещанного, родители свирепели. Хотя нет, на гнев легче реагировать. Скорее, было глубокое разочарование... чувство, что я их подвел. В такие моменты я словно горел в аду, но в итоге это привело к*



*положительным результатам. Я не срываю дедлайны, всегда выполняю всё точно в срок.*

Однако у медали есть обратная сторона: часто единственный ребенок становится нетерпим к недостаткам окружающих. И требует невозможного от себя.

*Я ужасно, ужасно самокритична, всегда предъявляю завышенные требования к себе и другим. Терпеть не могу небрежности в работе – будто всё время соревнуюсь сама с собой.*

А еще единственных детей сложно назвать весельчаками. Многие слишком серьезны: им сложно отпустить ситуацию или побыть немножко безответственным. Часть II посвящена тому, как приручить чувство ответственности – заставить его приносить бонусы, а не проблемы.

## **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.