

*Слова благодарности* vii  
*Цитаты из многочисленных писем читателей* ix  
*Предисловие к русскому изданию* xi

ВВЕДЕНИЕ I

ЧАСТЬ I. КАКОВО БЫТЬ ЕДИНСТВЕННЫМ 11

1. БЫТЬ ДЛЯ НИХ ВСЕМ 17
2. СЕМЕЙНЫЕ ДРЯЗГИ 87
3. САМОВОСПРИЯТИЕ III
4. СОЦИАЛЬНАЯ ЗРЕЛОСТЬ 145
5. ВСЕГДА ОДИН 181
6. ТРЕУГОЛЬНИК: ВЫВОДЫ 221

ЧАСТЬ II. ИНСТРУКЦИЯ ПО ВЫЖИВАНИЮ 233

7. КАК ВЫЖИТЬ В ОТНОШЕНИЯХ 235
8. ЕДИНСТВЕННЫЙ РЕБЕНОК В РОЛИ ДРУГА 259
9. ЕДИНСТВЕННЫЙ РЕБЕНОК НА РАБОТЕ 285
10. ЕДИНСТВЕННЫЙ РЕБЕНОК  
В РОЛИ ОПЕКУНА 307
11. СЕМЕЙНЫЕ ПРАЗДНИКИ 325

ЧАСТЬ III. ПАРТНЕРАМ И МОЛОДЫМ РОДИТЕЛЯМ 341

12. ПАРТНЕРЫ 343
13. СОВЕТЫ МОЛОДЫМ РОДИТЕЛЯМ  
ЕДИНСТВЕННОГО РЕБЕНКА 375

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 399

*Указатель* 405  
*Сайты для единственных детей* 407

ГЛАВА I  
БЫТЬ ДЛЯ НИХ ВСЕМ



# ГЛАВА I. 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.

20 *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 многие, 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

22        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.*

25

*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.*

26 *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 II).

## 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*

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!*

29

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 сидела 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.*

30 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