

**Родительство как ценность.
Может ли сам процесс воспитания детей быть самой
большой наградой.**

В поисках материнского дзена: есть ли цель у родительства и реально ли достичь в этой области какого-то результата

По материалам цикла вебинаров психотерапевта Дарьи Сучилиной об осознанности [«Жизнь в фокусе: тренируем внимание к себе»](#)

Примерно полвека назад ученые-бихевиористы заметили: многих животных можно обучить нехитрым навыкам через немедленное вознаграждение. Собака может научиться нажимать носом на дверцу, если из нее будет выпадать лакомство. Крыса будет пробегать лабиринт, если в конце пути ее ждет сыр.

Если предложить животному нажать на кнопку сто раз, чтобы потом в конце получить большое вознаграждение, — оно не станет действовать. У животных и птиц нет символического и абстрактного мышления. Вот если сразу получишь зернышко — можно клюнуть кнопку, если сразу будет сыр — имеет смысл проходить лабиринт.

У нас, людей, символическое мышление развито! Бихевиористы и людям предлагали эксперимент: нажимаешь кнопку один раз — получаешь доллар, два раза — два доллара, а нажмешь сто или двести раз — тогда тебе дадут свободу, вечеринку, большую сумму денег, в общем, что-то большое и хорошее, но не сразу. У людей есть представление о долгосрочных последствиях их усилий, они часто и охотно выбирают нажать на кнопку сто раз.

И тут возникает интересный вопрос: может ли сам процесс быть значимым сам по себе, без всяких результатов и последствий? Может ли само усилие быть вознаграждением? Вспомним, как упорны и мотивированны бывают двухлетние малыши, которые бросают камешки в лужу или пруд. Вот ребенок идет за камешком, находит его, поднимает, подходит к пруду, размахивается, бросает... И тут же идет за новым камешком. Он может делать это бесконечно, минута за минутой, и даже мамина похвала ему бывает совершенно не нужна.

Но разве мы, мамы, не можем жить примерно так же? Мы ведь варим обед не единожды и не за доллар, радуем детей при любом удобном случае, заботимся о них, и сама эта забота уже может быть

для нас огромным вознаграждением. Мы просто смотрим, с каким аппетитом ребенок чавкает нашими блинчиками или с восторгом распаковывает подарок — и мы счастливы. И никакого конечного результата у этого процесса не предполагается: ни одна мать не скажет, что ее миссия будет выполнена, когда ребенок поступит в вуз, или заработает первые деньги, или женится. Быть родителями — это не результат, а процесс, который длится до тех пор, пока мы осознаем себя родителями.

Теперь самое время поговорить о целях и ценностях.

Наши цели — это точки, в которых мы планируем оказаться после ряда усилий («работающая мать троих детей», «руководитель», «победитель конкурса», «самый эффективный менеджер в компании»). Наши ценности — это то, какой образ идеального “я” мы себе представляем, какими мы хотим себя видеть. Это могут быть описания - глаголы («мне важно заботиться», «я хочу быть нужным», «мне приятно общаться с друзьями»), прилагательные («хочу быть смелой, умной, ласковой, сильной, бережной к себе, сексуальной и т. д.), наречия («быть впереди», «работать качественно», «быть круче всех»).

Хотя цели и ценности — это две очень разные категории, мы нередко их путаем. Поэтому давайте проговорим еще раз, в чем разница.

Цель обычно выражается глаголом законченного действия: сделать, достичь, закончить, поступить, родить. Список дел, которые мы уверенно вычеркиваем одно за другим. Ценность — глаголом несовершенного вида: петь, танцевать, думать, воспитывать, мечтать, играть. Здесь нет видимого окончания действия, важнее всего сам процесс.

Цель конечна. Если намеченный результат будет достигнут, цель исчезнет и потребуются новая. **Ценность же** никуда не денется, ее не нужно достигать, она и не может никогда быть достигнута. Она описывает не конечный результат, а путь к нему.

Цель — это то, что маячит впереди. Вам нужно стараться, чтобы ее достичь. **А ценность — то, как вы живете прямо сейчас,** каждую минуту, как вы хотите жить и вести себя сегодня и всегда.

Цели, при всех стараниях, можно и не достигнуть. Или достигнуть, но не той: не всегда удается верно рассчитать траекторию. Если ты не достиг цели — ты неудачник, ты не

справился, а это огромный стресс. А наши **ценности мы способны контролировать**: можем принять идею или отказаться от нее. Взять да и перестать быть веганом; вдруг начать бегать по утрам; просто решить и не кричать больше на близких.

Цель всегда несет в себе ответ на вопрос «зачем?». Цели нужно обосновывать, объяснять. Выйти замуж — чтобы что? Получить первый приз — зачем? А ценности не требуют никакого обоснования. Хочу играть в теннис и играю по субботам, просто потому что спорт — это моя ценность. Я считаю важным для себя помогать своей жене, пусть даже бывшей. Любить своих детей, даже если они не очень удачливы. Ценности не требуют никакого «зачем»: просто мы выбираем быть такими, хотим жить так.

Так вот! Вернемся к действию как вознаграждению: если наша ценность — быть родителями и заботиться о наших детях, если мы намерены не повышать на них голос, не пытаться переделать детей, читать им по вечерам сказки, печь пирог по воскресеньям — то все эти действия и становятся для нас наградой. Мы просто рады тому, что живем так, как хотим. Мы становимся более гибкими по отношению к внешним обстоятельствам и результатам. Мы любим, обнимаем, читаем, помогаем, поддерживаем, учим — не «зачем», не «для чего», не потому что нам нужны от ребенка какие-то призы, вознаграждения в виде успехов и наград, а потому что этот процесс родительства — наша осознанная ценность. Вот такой родительский дзен!

Нет, очень приятно, если вместе с этим еще и какая-нибудь цель вдруг будет достигнута. И вычеркивать дела из списка тоже очень приятно. Но когда смысл жизни помещается не только в результат, но и в сам процесс, мы получаем гораздо больше шансов спустя пятьдесят лет в день своего юбилея с удовольствием отметить: жизнь прожита не зря, она прожита с радостью, она получилась такой, какую мы для себя хотели.