

## ÚVOD

---

Veľa ľudí má deti. Málo ľudí je však rodičmi.

Mohlo by sa zdať, že dieťa z vás robí matku alebo otca, ale všetci vieme, že to tak nie je. Je veľa ľudí, ktorí odprevádzajú svoje deti do školy, kupujú im oblečenie, krmia ich, poskytujú im teplú posteľ..., ale v skutočnosti nie sú rodičmi. Správajú sa skôr ako zákonní opatrovníci, ktorí odškrávajú políčka v zozname povinností, aby prežili deň... a prvých osemnásť rokov.

To nie je rodičovstvo. *To je minimum.*

Je ale smutné, že niektorým sa nepodarí ani toto. Zrejme si myslia, že ich povinnosti sa končia počatím alebo narodením dieťaťa, alebo dňom podpísania rozvodových papierov.

Rozmnožovanie je biologické. Rodičovstvo je psychologické. Je to rozhodnutie. Vedomá voľba. Závazok – záväzok skutočne zmeniť to, kým ste a aké by mali byť vaše priority v prospech a pre dobro vašich detí. Závazok obetovať sa, slúžiť, skutočne pracovať, prijímať náročné rozhodnutia, *milovať*, nielen *mať*.

Byť rodičom je voľba urobiť zo svojich detí ak nie stredobod svojho života, tak jeho *ústrednú časť*. Je nutné prijať skutočnosť, že príchod týchto malých ľudí na svet úplne zmenil to, kým ste, čo si ceníte a aké sú vaše povinnosti.

Človek sa svojim deťom venuje zväčša dosť na to, aby sa nestal predmetom záujmu úradu na ochranu detí... alebo aby sa vyhol zdvihnutému obočiu susedov. Rodič sa zaväzuje dodržiavať súbor nadčasových zásad, ktoré môžu pôsobiť ako kľíše, ale v praxi sú dostatočne vzácne na to, aby si ich niekto všimol, keď podľa nich skutočne žije. Veď to poznáte: *dať rodinu na prvé miesto, milovať bezpodmienečne, byť prítomný, pomôcť deťom, aby sa stali tými, kým majú byť, ísť príkladom, nebrať nič ako samozrejmú, žiť s vďačnosťou.*

Aby bolo jasné: toto je moderná voľba. Nebudem preháňať, ak poviem, že ešte pred niekoľkými generáciami bolo udržanie detí pri živote všetko, čo

sa od rodičov očakávalo. Dieťa sa považovalo za budúci majetok, ktorý začínal ako príťaž, za ďalšie ruky, ktoré budú neskôr pomáhať obrábať pôdu na rodinnej farme, alebo za svaly, ktoré sa časom môžu postaviť k linke v miestnej továrni a poberať mzdu, ktorá bude pomáhať rodine vyžiť.

Dokonca aj prvé roky dvadsiateho storočia boli pre deti ešte stále sériou prekážok definovaných smrteľnosťou a nemohúcnosťou. Ak to všetky vaše deti zvládli, bol to skutočný zázrak. Že ste mali povinnosť sa o ne citovo postarať? Milovať ich bezpodmienečne? Prosím vás, kto mal na to čas? Alebo schopnosti?

Traduje sa príbeh o Winstonovi Churchillovi, ktorého vychovávali dvaja do seba zahľadení a zaneprázdnení aristokratickí rodičia, produkty viktoriánskeho Anglicka, a ktorý sám v žiadnom prípade nebol dokonalým otcom. Jedného večera, keď sa počas školských prázdnin dlho do noci rozprával so svojim synom Randolphom, Churchill povedal: „Vieš, môj drahý chlapec,“ povedal s akýmsi zvláštnym pobavením, „myslím si, že som s tebou počas týchto prázdnin hovoril viac ako môj otec so mnou za celý život.“ Nielenže to nebolo prehánanie, ale ani zďaleka to nebolo nezvyčajné – ešte mnoho rokov to bolo medzi rodičmi a deťmi úplne bežné. Možno sa to vzťahuje aj na vás a vaše vlastné detstvo.

Aké je to smutné! Nielen pre deti, ale aj pre rodičov.

Po celé generácie boli rodičia – najmä otcovia – ochudobnení o to najpodnetnejšie a najkrajšie na svete: byť súčasťou života svojich detí. Milovať ich nielen všeobecne, ale aktívne, každý deň. Odvrátenou stranou patriarchálnej kultúry, ktorá zatažovala ženy všetkými domácimi prácami, boli príliš nízke očakávania od mužov v domácnosti a pri výchove detí. Milovať a byť milovaný? Chápať a byť chápaný? To mužov nikto neučil. Nikto to od otcov nevyžadoval.

Opäť sa zamyslite nad tým, ako by sa história mohla zmeniť, keby viac rodičov bolo *rodičmi*. Keby bol [vložte meno nejakého zloducha] lepšie vychovaný. Keby sa [vložte meno chamtivého šéfa či podnikateľa] cítil milovaný. Keby bol [vložte meno srdcervúcej obeť] lepšie ochraňovaný. Keby bol [vložte meno hocakého človeka] podporovaný tak, aby mohol naplniť svoj potenciál. Keby niekto povedal [vložte meno človeka bažiacoho po moci], že je naňho hrdý.

Hoci túto traumatickú minulosť nemôžeme zmeniť, môžeme vytvoriť lepšiu budúcnosť.

To je základná filozofia tejto knihy.

Napriek chybám minulých generácií je rodičovstvo jednou z tých krásnych skúseností, ktoré nás v neprerušenej reťazi spájajú tisíce a tisíce rokov dozadu. Jedna z najkrajších pasáží v spisoch rímskeho básnika Lucretia zachytáva radosť otca, ktorý sa skláňa, keď sa jeho deti predbiehajú, aby mu skočili do náručia. Jedným z najstarších dôkazov o ľuďoch v Amerike sú odťažky nôh rodiča, pravdepodobne matky, ktorá kráčala po území dnešného národného parku White Sands, niesla a položila, niesla a položila, niesla a položila, niesla a znova položila malé dieťa.

To, ako žijeme, naša divoká, chaotická každodenná existencia – plní radosti a ťažkostí, lásky a povinností – je nadčasová. Staroveký svet bol nepochopiteľne odlišný od nášho dnešného sveta – stopy hadov v Novom Mexiku sa miešajú so stopami obrovských leňochov, starovekých tiav a vyhynutého druhu mamuta –, pritom túto skúsenosť ste sami zažili nespočetnekrát, v parku, pri návrate k autu po večeri v reštaurácii, na pláži na dovolenke.

Rodičia sa vždy obávali o svoje deti. Rodičia sa vždy hrali so svojimi deťmi hry. Rodičia vždy robili plány pre svoje deti. Rodičia sa vždy snažili byť pre svoje deti vzorom. Rodičia sa vždy snažili svoje deti podporovať a povzbudzovať. Rodičia sa vždy pýtali, pochybovali a premýšľali, či robia dosť, či poskytujú dosť, či je škola dostatočne dobrá, či je šport dostatočne bezpečný, či je budúcnosť dieťaťa dostatočne zabezpečená. Robili to isté, čo robíte vy, a je to to isté, čo budú ľudia robiť aj o päťdesiat generácií neskôr.

Sme súčasťou niečoho nadčasového a večného, niečoho veľmi malého a zároveň veľmi veľkého. To by nám malo dodať pokoru a inšpiráciu. Malo by nám to dať zmysel... a perspektívu.

A praktické rady. Rodičovstvo je téma, ktorej sa venuje každá filozofia a náboženská tradícia. Poučenie o tom, ako sa ovládať pred deťmi, nájdeme už u Platóna. Lekcie o tom, ako pre svoje deti vytvoriť pokojný domov, nám dáva Marcus Aurelius. Rady o tom, ako nerozmaznávať svoje deti, máme od Senecu. Návrhy, ako podporovať svoje deti, od kráľovnej Alžbety II. Tipy, ako inšpirovať naše deti, od Florence Nightingale. Odporúčanie, ako v deťoch pestovať zvedavosť, od Sandry Day O'Connor. Úvahy o tom, ako si

vážiť čas strávený s deťmi, od Jerryho Seinfelda. Nápady, ako nájsť rovnováhu medzi našimi starosťami a deťmi, od Toni Morrison. Inšpiráciu, ako veriť v naše deti, nachádzame v živote Muhammada Aliho. Poznanie od matiek, ktoré prežili holokaust, otcov, ktorí viedli hnutie za občianske práva, synov, ktorí sa stali vojnovými hrdinami, a dcér, ktoré získali Nobelovu cenu..., od stoikov či budhistov, moderných i starých ľudí. Od všetkých sa môžeme učiť.

Rovnako ako moja predchádzajúca kniha *Stoicizmus na každý deň v roku*, aj táto je postavená na tom, aby ste sa k týmto radám dostali – kúsok po kúsku, deň po dni. Odporúčam vám, aby ste ju začali čítať na strane s dátumom, ktorý je v kalendári, keď práve držíte túto knihu. (Nečakajte do 1. januára! Začnite hneď dnes!) Je jedno, kde začnete, lebo sila tejto knihy spočíva v tom, že ju budete brať do rúk každý deň a dôsledne sa venovať jej obsahu. Pretože aj keď jej stránky zostanú rovnaké, vaše deti sa budú meniť, svet sa bude meniť a vy spolu s ním.

Moja kniha *Stoicizmus na každý deň v roku* vyšla už pred takmer desiatimi rokmi. Predalo sa z nej vyše milióna výtlačkov v štyridsiatich jazykoch, takže ľudia ju čítajú každý deň už roky. Aj keď je rovnaká ako v čase, keď som ju na jeseň v roku 2015 odovzdal vydavateľstvu, naďalej spája ľudí na celom svete a slúži im. Jeden stoický postreh hovorí, že nikdy nevstúpime dvakrát do tej istej rieky, pretože my aj rieka sme v stave neustálej zmeny.

Táto metafora platí aj pre rodičovstvo a tento denník, ktorý bol vytvorený práve na základe tejto myšlienky. Nie je to kniha pre budúcich rodičov alebo rodičov s dospelými deťmi, je to kniha pre každého v akejkoľvek fáze jeho cesty. Každý denný záznam zasiahne rodiča malých dvojčiek inak ako rodiča, ktorému práve odišli deti na vysokú školu, rovnako ako ten istý záznam zasiahne toho istého rodiča inak, ak si ho vezme do rúk opäť nasledujúci rok. Pri tejto myšlienke „opätovného čítania“ sa na chvíľu pristavme, pretože je rozhodujúcim faktorom filozofie tejto knihy, ako aj dobrého rodičovstva v súčasnosti.

Rodičovstvo, rovnako ako hľadanie múdrosti, je celoživotná záležitosť. Nikto od vás neočakáva, že to zázračne „pochopíte“. V skutočnosti je to základný nedostatok mnohých kníh o výchove. Predpokladá sa, že si prečítate nejakú knihu, či už pred narodením dieťaťa, v jeho útlom veku, keď je nevyspaté alebo v nejakej kríze, alebo keď sú deti staršie, a odrazu sa stanete

dobrým chápaným rodičom? Takto to nefunguje. Z minúty na minútu vás vaše deti a život stavajú do situácií, ktoré by ste si sami sotva dokázali predstaviť (a ktoré zrejme žiadna z kníh nepredpokladá). Takže hoci v rodičovstve nedochádza k náhlej premene, stále je tu proces, úsilie, práca na ňom, ktorú musíte vykonať. Práve na tom je postavená táto kniha – stačí jedna strana denne. Nie je to jednorazová záležitosť, ale ranný alebo večerný rituál, nepretržitý proces.

Ako rodičia budeme často zaostávať. Stratíme temperament, budeme roztržití, budeme uprednostňovať nesprávne veci, dokonca ublížime sebe a ľuďom, ktorých máme radi. Čo potom? Tak ako na stránkach tejto knihy, aj tu musíme pokračovať tam, kde sme skončili. Musíme prijať skutočnosť, že sme chybujúci ľudia, a zároveň sa zo všetkých síl snažiť poučiť zo svojich chýb a neurobiť tie isté chyby dvakrát... alebo viackrát, ako sme už urobili.

Buďte úprimní. Zlepšite sa.

Táto cesta nie je, samozrejme, určená len pre mužov, hoci knihu napísal muž – otec dvoch chlapcov. Každodenný e-mail, ktorý automaticky rozosielať všetkým registrovaným záujemcom, dostávajú každé ráno aj tisíce žien.

Či už sú vaše deti dospelé, alebo ešte nenarodené, či ste nevlastný rodič, spolurodič, adoptívny rodič, homosexuál, alebo heterosexuál, bez ohľadu na pohlavie, táto kniha je o ceste k tomu, aby ste sa stali rodičmi, ktorými ste schopní byť. Vaše deti si totiž zaslúžia, aby ste nimi boli, a svet vás potrebuje. Ani cesta od narodenia po právnu dospelosť, ako ju niekedy definuje kultúra, nie je krátka. Nie, byť skvelým rodičom sa začína dlho predtým a končí sa, no, nikdy. Lebo aj po našom odchode z tohto života si naše deti so sebou ponosú dobré i zlé lekcie, ktoré sme im dali slovom či skutkom.

Vychovávanie detí – alebo, ako som raz počul jedného rodiča opraviť kohosi v rozhovore, „vychovávanie dospelých“, pretože vychovaný dospelý je cieľom – je to najťažšie, čo kedy budete robiť. Zároveň to bude aj to najpodnetnejšie a najdôležitejšie, čo kedy budete robiť.

Práve o tom je táto kniha, v ktorej nájdete overenú múdrosť minulých generácií.

Ste rodič. Vo vás je každý rodič, ktorý kedy žil alebo bude žiť.

Sme v tom spolu.

Teraz sa *spoločne* snažme urobiť to najlepšie.



**JANUÁR**

---

# UČIŤ PRÍKLADOM

(O JEDINEJ FUNGUJÚCEJ METÓDE)

---

---

1. január

## DIETĀ VÁS NASLEDUJE

---

---

V roku 1939, deväť rokov predtým, ako bol John Wooden najatý ako tréner mužského basketbalového tímu UCLA, mu pri príležitosti narodenia jeho prvého dieťaťa priateľ poslal obrázok s básňou. Na obrázku bol muž na pláži, ktorého syn beží za ním a hrá sa v jeho stopách v piesku. Wooden si obrázok zavesil vo svojom dome, aby ho mohol vidieť každý deň. Báseň, ktorú sa naučil naspamäť a ktorú rád posielal ako darček, znie takto:

Chcem byť opatrný,  
lebo za päťami ide môj malý.  
Zablúdiť sa neodvážim, mám strach,  
aby sa nevydal po vlastných cestách.  
Ani raz nemôžem uniknúť jeho očiam.  
Čokoľvek, čo ma vidí robiť, skúša.  
Hovorí, že raz ako ja bude,  
ten malý, čo ma nasleduje...

Nemusíte sa tieto slová naučiť naspamäť, ale ich posolstvo si určite osvojte. Vaše deti vás budú nasledovať. Vidia všetko, čo robíte. Ak vy zablúdite, zablúdia aj ony.

2. január

**NIKDY NEDOVOLTE, ABY VÁS DETI VIDELI TAKTO KONAĽ**

Považujem sa za filozofa len v tom zmysle, že môžem ísť príkladom.

– FRIEDRICH NIETZSCHE

V slávnej Senecovej eseji „O hneve“ sa píše o chlapcovi, ktorý vo veľmi mladom veku odišiel bývať do Platónovho domu, aby sa učil u slávneho filozofa. Keď chlapec prišiel po čase domov na návštevu, bol svedkom toho, ako sa jeho otec neovládol a na niekoho kričal. Prekvapený týmto prudkým výbuchom a s prostou nevinnosťou, akej sú deti schopné, chlapec povedal: „Nikdy som nevidel, že by sa niekto v Platónovom dome takto správval.“

Akokoľvek sa správame pred svojimi deťmi – najmä doma, v súkromí –, ony to budú považovať za normálne. Ak sa k manželovi alebo manželke správame hrubo alebo nemilo, budú predpokladať, že je to vhodný spôsob, ako sa správať k ľuďom, ktorých majú rady. Ak sme úzkostliví a príliš ustarostení, začnú si myslieť, že svet je desivé miesto, ktorého sa treba báť. Ak sa budeme správať neeticky alebo cynicky, aj ony začnú podvádzať a klamať.

3. január

**ICH CHYBY SÚ AJ VAŠE CHYBY**

Netrápte sa tým, že vás deti nikdy nepočúvajú, ale tým, že vás stále pozorujú.

– ROBERT FULGHUM

Vaše deti vás môžu privádzať do šialenstva. Tým, ako dokážu tlačiť na vaše gombíky. Tým, ako dokážu klásť nekonečné množstvo otázok. Tým, ako vás dokážu napodobňovať.

„Mám ho veľmi rád, asi pre jeho chyby, ktoré sú aj mojimi chybami,“ píše o svojom synovi spisovateľ John Steinbeck. „Viem, odkiaľ pramenia jeho bolesti a panika.“

Naše deti majú naše cnosti a naše neresti. Práve to robí z celej tejto bláznivej rodičovskej záležitosti takú úžasnú príležitosť. Pretože sme tu na to, aby sme im pomohli stať sa čo najlepšou verziou nás (aj ich) samých. Jedným zo spôsobov, ako to dosiahnuť, je pomôcť im, aby sa nám podobali vo všetkých dobrých vlastnostiach. A ďalším spôsobom je zabrániť im, aby sa nám príliš podobali vo všetkých našich zlých vlastnostiach.

Ak nie sme úprimní alebo sebavedomí, ak dovoľíme nášmu egu, aby nám prekážalo, môže to byť neveriteľne ťažké vyvažovanie. To nemôžeme dopustiť. Toto je naša šanca, náš čas! Pomôcť im. Podporiť ich. Pomôcť im prekonať nedostatky, ktoré sme možno sami nikdy celkom neprekonali. Využiť túto druhú šancu – a dať im to, čo sme my nedostali.

Viac ako to, je to šanca pochopiť.