

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	9
<i>Січень</i> Навчайте власним прикладом (Це єдиний дієвий метод)	15
<i>Лютий</i> Любіть їх беззастережно (Це єдине, чого вони хочуть)	51
<i>Березень</i> Поставте сім'ю на перше місце (Робота, сім'я, хобі — оберіть дві речі)	87
<i>Квітень</i> Опануйте свої емоції (Уроки терплячості й самоконтролю)	125
<i>Травень</i> Характер — це доля (Уроки правильного й неправильного)	159
<i>Червень</i> Не забувайте про себе (Уроки самодогляду)	199
<i>Липень</i> Допоможіть їм стати собою (Уроки виховання й відкриття)	239
<i>Серпень</i> Завжди будьте їхніми фанами (Ваш найбільший дарунок для них)	277
<i>Вересень</i> Ростіть читача (Уроки навчання й допитливості)	313
<i>Жовтень</i> Боротися й постати (Як виховувати в них витривалість)	347
<i>Листопад</i> Дякуйте й налагоджуйте зв'язки (Уроки вдячності та єднання)	381
<i>Грудень</i> Час біжить (Життя може обірватися будь-якої миті)	417

ВСТУП

Дітей мають багато людей. Але далеко не всі з них є батьками. Може здатися, що мати дитину автоматично означає бути батьками, але ми всі знаємо, що це не так. Безліч дорослих возить дітей у школу, купує їм одяг, годує їх і вкладає спати у м'які ліжка... Але вони не є батьками. Радше — законними опікунами, які виконують перелік призначених їм завдань, аж доки дитині стукне вісімнадцять.

Це не батьківство. Це *мінімум*.

Проте найсумніше те, що дехто з дорослих не робить навіть цього. Їм здається, що їхні обов'язки закінчуються в мить зачаття, пологів або підписання документів про розлучення.

Розмноження — справа біологічна. Батьківство — психологічна. І це вибір. Свідомий вибір. Зобов'язання змінити самого себе і власні пріоритети задля добробуту й зростання своєї дитини. Обов'язок жертвувати, служити, ухвалювати нелегкі рішення й *любити*, а не лише *мати*.

Бути батьками означає зробити дитину якщо не центром, то принаймні *майже* центром свого життя й усвідомити, що якщо ми приводимо у світ цю маленьку людину, то назавжди змінюємо себе, свої цінності та обов'язки.

Люди з дітьми роблять мінімум речей, щоб не втрутилася Служба захисту дітей... або щоб не наразитися на осудливі погляди сусідів. Батьки беруть на себе відданість тим передвічним принципам, які нині можуть звучати банально, проте так рідко виявляються в житті, що мало хто помічає осіб, які справді ними керуються. Ви знаєте ці формули: «*сім'я понад усе*», «*беззастережна любов*», «*завжди бути поруч*», «*допомогти їм стати*

тими, ким вони мають стати», «подавати приклад», «нічого не мати за належне», «жити з удачністю».

Будьмо відвертими: це — вибір нашої сучасності. Не буде перебільшенням сказати, що лише кілька поколінь тому просто *не давати дітям померти* вже було достатнім очікуванням від батьків. Дитину сприймали як майбутнє джерело доходів, до якого спершу треба було ставитися як до зобов'язання. Дитина — ще одна пара рук для роботи в полі або на заводі, здобувач коштів для існування сім'ї.

Навіть на початку ХХ століття здоров'я та життя дітей були серед найважчих проблем людства. Коли дітям щастило дожити до повноліття, це без перебільшення можна було вважати дивом. А щодо обов'язку надавати їм емоційну підтримку й любити хай там що — то хто мав на таке час і змогу?

Тут варто згадати Вінстона Черчилля, який, звісно, не був зразковим батьком і якого самого виховали двоє вічно зайнятих і замкнених на собі батьків-аристократів, типових англійців вікторіанської доби. Якось увечері Черчилль балакав зі своїм сином Рендольфом (година була пізня, бо час шкільних канікул) і дещо раптово збагнув. «Знаєш, хлопчику мій, — сказав він із трохи сумною усмішкою, — я за ці канікули проговорив з тобою більше, ніж мій батько зі мною за все своє життя». Це не лише *не* було перебільшенням, а й видавалося чимось цілком звичайним — і залишалось таким ще багато років по тому. Можливо, й у вашому дитинстві все було так само.

Сумно, хіба ні? І за дітей, і за батьків теж.

Багато поколінь батьки — й насамперед тати — були позбавленими найчудовішого та найбільш гідного у світі: брати участь у житті своїх дітей. Можливості любити їх не просто загалом, а діяльно, день у день. Зворотним боком патріархальної культури, що обтяжувала жінку хатнім побутом, ставало м'яке бузувірство занижених сподівань щодо чоловіків удома і з дітьми. Любов і участь? Розуміння й порозуміння? Ніхто такого чоловіків не вчив. І ніхто від татів такого не вимагав.

Замислимося ще над тим, як інакше могла б скластися історія, якби більше батьків були *батьками*. Якби [вставте ім'я лиходія]

був краще вихованим. Якби [вставте ім'я жадібного бізнесмена] був краще навчений почуттів. Якби [вставте ім'я стражденної жертви] була захищеною. Якби [вставте будь-яке ім'я] мав або мала змогу реалізувати свій потенціал. Якби [вставте ім'я владної особи] сказали, що пишуться нею.

Ми не можемо змінити такого сумного минулого, але маємо прагнути кращого майбуття.

Саме такий філософський принцип і закладено в основу цієї книжки.

Попри всі ганджі минулих поколінь, батьківство залишається тим чудом, що єднає нас із нерозривним людським ланцюгом, який тягнеться від тисячоліття до тисячоліття. Одним з найгарніших віршів, які написав римський поет Лукрецій, є той, де він змальовує радість батька, коли той схиляється додолу, щоб обійняти своїх дітей, які мчать до нього наввипередки. Одним з найперших знаків людини на американському континенті є сліди, ймовірно, жінки-матері, які виявили на території сучасного національного парку «Вайт-Сендс»: ця людина несла на руках маленьку дитину, вряди-годи присідала — і йшла, присідала — і знову йшла.

Усе те, що ми робимо, — усе наше навіжене й хаотичне щоденне існування — сповнене радості й турбот, любові та клопотів. І так було завжди. Древній світ відрізнявся від нашого безмірно: вервечка людських слідів у пісках Нью-Мексико тягнеться серед мішанини відбитків лап велетенських лінивців, викопних верблюдів і мамонтів. Але те, що переживала ця людина, нам дуже близьке: ми самі ходили так парком або пляжем, чи то верталися до свого авто після обіду.

Усі батьки опікувалися своїми дітьми. В усі часи вони з ними гралися. Творили життєві плани для дітей. Намагалися бути для них взірцем. Підтримували й заохочували. Карталися, чи достатньо вони роблять для дітей і чи вдосталь їм дають, чи добру обрали їм школу, чи на безпечний віддали спорт, чи подбали про їхнє майбутнє. Батьки минулого робили все те саме, що робите ви і що робитимуть п'ятдесят наступних поколінь.

Ми є частиною чогось передвічного й довічного, дуже мало-го й дуже великого водночас. Це нас і стримує, й надихає. Це дає нам мету та бачення.

А також дає практичні поради. Батьківство є темою, на яку висловлювалися всі філософські системи й релігійні традиції. У Платона ми можемо прочитати міркування, як стримати свій запал перед дітьми. У Марка Аврелія — настанови, як створити мирну домівку для дітей. У Сенеки — повчання, як не розпестити дітей. Королева Єлизавета II навчає нас, як підтримувати дітей; Флоренс Найтінгейл¹ — як їх надихати; Сандра Дей О'Коннор² — як виховувати в них допитливість; Джеррі Сайнфелд³ — як цінувати проведений із ними час. Тоні Моррісон⁴ розповіла нам, як поєднати прагнення до кар'єри з турботою про дітей. Мохаммед Алі показав, як важливо вірити у своїх дітей. Цінні уроки дарують нам матері, які пережили Голокост; батьки, які очолювали рух за громадянські права; сини, які стали героями війн; і доньки, що здобули Нобелівські премії. Стоїки й буддисти, сучасники й пращури — в них усіх варто вчитися.

Як і моя попередня книжка «Стоїцизм на кожен день»^{*}, ця також ґрунтується на дозованих порадах: їх варто приймати по одній на день — упродовж усього року. Рекомендую почати читання на сторінці з тією датою, коли ви вперше розгорнули книжку (тобто не чекайте на 1 січня, а почніть сьогодні!). Хоч би де ви почали, сила цієї книжки в тому, щоб черпати з неї регулярно, щодня, а також замислюватися над прочитаним. Дарма, що сторінки в ній не міняються, — діти ваші ростуть, світ змінюється і ви разом з ним.

«Стоїцизм на кожен день» уперше вийшов друком вісім років тому. У світі розійшовся понад мільйон примірників сорока мовами. Є люди, які читають цю книжку щодня рік за роком. Хоча вона залишається такою самою, якою була восени 2015 року, коли я відправив рукопис видавцеві, книжка й далі поєднує людей на всій планеті та служить їм. Відомим є вислів про те, що не можна двічі ступити в ту саму річку, бо і річка, і ми самі безперервно змінюємося.

* Український переклад вийшов у видавництві «Наш Формат». — Тут і далі прим. пер.