

ТАТОВІ НА ЩОДЕНЬ

ІНШІ КНИЖКИ РАЯНА ГОЛІДЕЯ УКРАЇНСЬКОЮ

Відвага кличе

Доля допомагає хоробрим

Стоїцизм на кожен день

366 роздумів про мудрість, стійкість і мистецтво жити

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

РАЯН ГОЛІДЕЙ

ТАТОВІ НА ЩОДЕНЬ

366 РОЗДУМІВ ПРО БАТЬКІВСТВО,
ЛЮБОВ І ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

*Переклав з англійської
Геннадій Шпак*

«НАШ ФОРМАТ» · Київ · 2024

[Почитати опис, рецензію і купити можна на сайті nashformat.ua](https://nashformat.ua)

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 самоогляду)	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

Спершу скажи собі, яким ти волієш бути,
а тоді роби те, що маєш робити.

ЕПІКТЕТ

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 удячністю».

Будьмо відвертими: це — вибір нашої сучасності. Не буде перебільшенням сказати, що лише кілька поколінь тому просто *не дати 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. Якимось 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 залишалося 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 пишаються 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 вертали-ся 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. Картали-ся, 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.

Ця метафора справедлива і щодо батьківства. «Татові на щодень» було написано на тому самому ідейному ґрунті. Моя книжка — не для майбутніх батьків і не для тих, хто має дорослих дітей: вона для *всіх* батьків, на *всіх* етапах їхнього шляху. Кожен допис у ній по-різному відгукнеться в думках самотнього батька або матері маленьких двійнят і в думках немолодих батьків, дитина яких щойно поїхала з дому. По-іншому читатимуться ці рядки й тоді, коли та сама людина відкриє їх через рік-два. Зупиніться на хвилюнку на цій темі «повторного прочитання», адже вона є головною ідеєю книжки, а також самого поняття доброго батьківства.

Батьківство, як і пошук мудрості, триває все наше життя. Ніхто не чекає, що ви в якийсь чарівний спосіб раптом здобудете ці знання гуртом. У цьому, до речі, полягає фундаментальна вада більшості порадників для батьків. Вважають: якщо ви прочитаєте таку книжку — побіжно незадовго до народження дитини, впродовж недоспаних перших років її життя або під час кризи старшого віку — у вас усе піде як годиться? Ні, так не буває. Ваші діти й ваше життя щомиті ставлять вас у ситуації, яких ви раніше навіть не уявляли (і які не описано в жодному пораднику). Батьки не зазнають раптового перетворення, вони проходять довгий процес формування — і вам також доведеться його розпочати. На цьому й базовано цю книжку, читати яку я раджу по сторінці щодня. Нехай це стане вашим ранковим або вечірнім повторюваним ритуалом.

Нам не завжди все вдаватиметься. Нам уриватиметься терпець. Ми відволікатимемося й обиратимемо помилкові пріоритети, навіть завдаватимемо болю нашим близьким. Що ж тоді? Як і зі сторінками цієї книжки, нам варто повертатися до того, що ми вже прожили. Погоджуватися з тим, що ми є людьми з людськими недоліками, і вчитися на своїх помилках, аби не припуститися їх вдруге, втретє, вчетверте...

Струсити із себе пил. Засукати рукави. Постаратися ще краще.

Цей шлях — «Татові на щодень» як книжка і як ідея — звісно, не тільки для чоловіків. Нашу розсилку, яка вільно доступна на dailydad.com, щоранку одержують тисячі жінок. Зветься вона

«Татові на щодень» тільки тому, що мені самому випало бути татом (двох хлопчиків), — ото й увесь секрет її назви.

Чи ваші діти вже дорослі, чи ще не народилися, чи ви рідний, чи названий батько або мати, гомо- чи гетеросексуал, будь-якого гендеру, — ця книжка розповість вам про шлях, який треба пройти, щоб стати тими батьками, якими ви можете стати й на яких ваші діти заслуговують. І, зрештою, такими, на яких чекає світ. Шлях цей довгий — і триває він не лише від народження до законного повноліття, як іноді визначає його культура. Ні, батьківство починається значно раніше й не завершується... ніколи. Бо навіть коли ми йдемо з життя, наші діти несуть у собі ті уроки — добрі й погані, — які вони засвоїли від нас словом і ділом.

Ростити дітей — або, як я почув від одного батька в інтерв'ю, «ростити *дорослих*» — найважче з усього, що вам трапиться в житті. Проте водночас це одна з найважливіших і найбільш гідних з-поміж усіх життєвих справ.

Ось про що говорить ця книжка — і весь важко здобутий досвід минулих поколінь.

Ви — батьки. Ви — єдине ціле з усіма батьками, які колись жили і житимуть на землі.

У цьому ми всі разом.

Тож берімося за цю справу *разом* — і зробимо її якнайкраще.

СІЧЕНЬ

*Навчайте власним прикладом
(Це єдиний дієвий метод)*

1 січня

МАЛЮК ІДЕ ВСЛІД ЗА ВАМИ

У 1939-му, за дев'ять років до того, як Джона Вудена взяли на посаду тренера чоловічої команди з баскетболу Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі, хтось із друзів надіслав йому листівку з малюнком і віршем з нагоди народження його первістка. На малюнку було зображено чоловіка, який іде піщаним берегом моря, а вслід, бавлячись у відбитках його ніг, біжить малюк. Вуден повісив цю листівку вдома на стіну, щоб щодня її бачити. А вірш вивчив напам'ять і часто переповідав його друзям і знайомим. Вірш був таким:

Тепер не дітися ніде —
Малюк за мною вслід іде.
Не смію збочити зі стежки,
Бо, хлопче, з неї теж зійдеш ти.
Все бачать гострі оченята,
Все ти готовий перейняти.
Таким, як я, він хоче бути
І йде за мною, мов прикутий...

Ви не мусите вчити ці слова напам'ять, як Вуден, але спробуйте засвоїти основну думку. Ваші діти йдуть услід за вами. Вони бачать усе, що ви робите. Якщо ви зійдете зі шляху, вони зійдуть також.

2 січня

НЕ ДАВАЙТЕ ЇМ БАЧИТИ СЕБЕ ТАКИМИ

Я вважаю себе філософом лише в тому сенсі, що можу подавати приклад іншим.

ФРІДРІХ НІЦШЕ

У відомому трактаті Сенеки «Про гнів» є оповідка про хлопчика, якого в дуже ранньому віці віддали в дім Платона — жити й навчатися у великого філософа. Коли він одного дня повернувся провідати свою сім'ю, то побачив, як розлючений батько кричить на когось із домашніх. Вражений цим вибухом агресії, хлопчик з усією властивою дитині невинною прямою зауважив: «А у Платона вдома ніхто так не робить».

Хоч би як ми поводитися перед очима наших дітей, — надто приватно, вдома, — вони вважатимуть це нормою. Якщо ми будемо грубими й нелюб'язними з дружиною або чоловіком, вони вважатимуть, що саме так і варто поводитися з тими, кого любиш. Якщо ми будемо тривожними й надміру занепокоєними, вони думатимуть, що світ страшний і його треба берегти. Якщо ми чинитимемо неетично або цинічно, діти також швидко почнуть брехати й лицемірити.

3 січня

ЇХНІ ПОМИЛКИ — ВАШІ ПОМИЛКИ

Не переймайтеся тим, що діти вас ніколи не чують; краще пам'ятайте, що вони постійно за вами стежать.

РОБЕРТ ФУЛДЖЕМ⁵

Діти можуть доводити до сказу. Тиснути на ваші слабкі місця. Мучити численними запитаннями. Усе за вами повторювати.

«Я його безмежно люблю, мабуть, за те, що всі його вади — мої вади, — казав про свого сина письменник Джон Стейнбек. — Я завжди знаю, що йому болить і що його лякає».

Наші діти мають *наші* вади й чесноти. Ось чому така шалена справа, як батьківство, дає нам стільки можливостей. Ми покликані допомогти їм стати найкращими з можливих версій нас самих. Зробити так, щоб вони відтворили в собі все найліпше з того, що є в нас. І водночас не дати їм повторити в собі те, що ми маємо поганого.

Це може стати надскладною еквілібристикою, якщо ми не достатньо чесні й не володіємо собою, якщо дозволяємо своєму его стояти на заваді. Цього не можна допустити. Це наш час, наша нагода! Допомогти дітям. Підштовхнути їх. Дати їм змогу подолати ті недоліки, яких ми, либонь, ніколи не позбулися б у самих себе. Нам випав другий шанс — це шанс дати їм те, чого не досягли ми.

А надто — це шанс *зрозуміти*.

4 січня

НАВЧИТЬ ЇХ БУТИ СТРИМАНИМИ

У 1952 році Альфред Робертс, батько Маргарет Тетчер, утратив посаду олдермена міста Грентем, коли партія-суперниця здобула більшість на чергових виборах. Його це засмутило. Й образило. Його почуття цілком могли вилитися в бурхливу реакцію. Але він собі цього не дозволив.

Натомість містер Робертс зробив заяву, сповнену надзвичайної стриманості й гідності: «Минуло майже дев'ять років, відколи я з честю прийняв цю посаду, і тепер я з честю складаю її із себе». Пізніше він додав: «Хоча мене й повалили, я приземлився на ноги. Я однаково задоволений і обіймати цю посаду, й залишити її».

Можна сказати, що він продемонстрував доньці, як гідно програвати. Але й це ще не все. Він показав, що зовнішні обставини не визначають те, якими ми є, — лише те, як ми на них реагуємо. Показав, як терпіти негаразди, не втрачаючи самоконтролю. Ці уроки дуже допомогли Тетчер у її буремному політичному й материнському житті.

Вашим дітям вони теж знадобляться. Тож покажіть їм. Прикладом, а не лише словами. Покажіть, що в найбільшій скруті, коли вам стає найприкріше, ваш кодекс поведінки важить більше. Бо так є і завжди буде.