

# TÁTOU KAŽDÝ DEN

366 ZAMYŠLENÍ  
O RODIČOVSTVÍ,  
VÝCHOVĚ A LÁSCE  
K DĚTEM

OD AUTORA KNIH STOIKŮV PRŮVODCE  
PRO KAŽDÝ DEN A KLÍČEM JE KLID

RYAN HOLIDAY



audiolibrix







# TÁTOU KAŽDÝ DEN

366 ZAMYŠLENÍ O RODIČOVSTVÍ,  
VÝCHOVĚ A LÁSCE K DĚTEM

---

---

**RYAN HOLIDAY**

---

---

Tátou každý den  
366 zamyšlení o rodičovství, výchově a lásce k dětem  
Ryan Holiday

Daily Dad  
Copyright © 2022 by Ryan Holiday  
This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of  
Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Překlad: Tomáš Bíla  
Sazba: Stará škola  
Obálka: Daniel Lagin  
Odpovědná redaktorka: Iva Chvojková Růžičková  
Tisk: Tiskárny Havlíčkův Brod a. s.

Vydalo Nakladatelství Audiolibrix  
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6  
v roce 2023 jako svou 44. publikaci  
První vydání

Připomínky: [audiolibrix.cz/pripominky](https://audiolibrix.cz/pripominky)  
Detail titulu: [audiolibrix.cz/tata](https://audiolibrix.cz/tata)  
Objednávky knih: [audiolibrix.cz/objednavky](https://audiolibrix.cz/objednavky)

Při diskusi o knize použijte hashtag #tatoukazdyden  
Kniha je dostupná také jako audiokniha  
na [audiolibrix.cz/tata](https://audiolibrix.cz/tata)

České vydání © Audiolibrix s. r. o. 2023  
Všechna práva vyhrazena  
[audiolibrix.cz/nakladatelstvi](https://audiolibrix.cz/nakladatelstvi)

Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována  
za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem  
bez písemného souhlasu vydavatele.

ISBN 978-80-88494-09-6 (hardback)  
ISBN 978-80-88494-10-2 (epub)  
ISBN 978-80-88494-11-9 (pdf)

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

*Nejprve si stanovte, čím chcete být,  
a pak pro to udělejte, co je třeba.*

Epiktétos



# OBSAH

---

---

ÚVOD	9
<b>LEDEN</b>	16
JDĚTE PŘÍKLADEM (JEDINĚ TAK TO FUNGUJE)	
<b>ÚNOR</b>	48
BEZPODMÍNEČNÁ LÁSKA (JEDINÁ VĚC, KTEROU OPRAVDU CHTĚJÍ)	
<b>BŘEZEN</b>	79
DEJTE PŘEDNOST RODINĚ (PRÁCE, RODINA, ZÁBAVA: VYBERTE DVĚ)	
<b>DUBEN</b>	111
OVLÁDNĚTE SVÉ EMOCE (LEKCE TRPĚLIVOSTI A SEBEVLÁDÁNÍ)	
<b>KVĚTEN</b>	142
CHARAKTER JE OSUD (LEKCE O TOM, CO JE SPRÁVNÉ, A CO NE)	
<b>ČERVEN</b>	174
NEZANEDBÁVEJTE SE (LEKCE PÉČE O SEBE SAMA)	



<b>ČERVENEC</b>	205
POMOZTE JIM BÝT TÍM, KÝM JSOU (LEKCE VÝCHOVY A OBJEVOVÁNÍ)	
<b>SRPEN</b>	238
BUĎTE JEJICH FANOUŠKEM (NEJVĚTŠÍ DAR, KTERÝ JIM MŮŽETE DÁT)	
<b>ZÁŘÍ</b>	270
VYCHOVAT ČTENÁŘE (LEKCE UČENÍ A ZVĚDAVOSTI)	
<b>ŘÍJEN</b>	301
BOJOVAT A PŘEŽÍT (JAK POSILOVAT JEJICH ODOLNOST)	
<b>LISTOPAD</b>	333
DÍKŮVZDÁNÍ A VZTAHY (LEKCE VDĚČNOSTI A SPOJENÍ)	
<b>PROSINEC</b>	364
ČAS LETÍ (VÁŠ ČAS SE MŮŽE NAPLNIT KDYKOLI)	

## ÚVOD

---

---

**H**odně lidí má děti. Málokdo umí být rodičem. Mohlo by se zdát, že když se vám narodí dítě, stáváte se automaticky matkou nebo otcem, ale všichni víme, že tomu tak není. Je spousta lidí, kteří vodí své děti do školy, starají se, aby měly co na sebe, co jíst a kde spát, ale ve skutečnosti nejsou rodiči. Chovají se spíš jako zákonní zástupci. Snaží se plnit své povinnosti, aby to nějak překleпали od rána do večera... a dalších osmnáct let.

To není rodičovství. *To je minimum.*

Je smutnou pravdou, že pro některé lidi je i tohle vysoko nastavená laťka. Jako by jejich povinnosti skončily početím, narozením dítěte nebo dnem, kdy podepsali rozvodové papíry.

Rozmnožování je biologický pud. Rodičovství je role psychologická. Je to rozhodnutí. Vědomá volba. Závazek – závazek změnit to, kým jste a jaké máte priority, ve prospěch a pro lepší budoucnost vašich dětí. Závazek obětovat se a sloužit, činit těžká rozhodnutí, *milovat* své děti, ne je jen *mít*.

Být rodičem znamená rozhodnout se, že se děti stanou když už ne jediným, tak aspoň jedním z ústředních bodů vašeho života. A také přijmout skutečnost, že příchod těch malých lidí od základů změnil to, kým jste, jaké hodnoty vyznáváte a jaké povinnosti máte.

Člověk, který má děti, dělá, co je třeba, aby neměl potíže se sociálkou a nemusel poslouchat uštěpačné poznámky od sousedů. Rodič se zavazuje k dodržování nadčasových zásad, které mohou působit jako klišé, ale ve skutečnosti jsou natolik vzácné, že si hned všimnete, když podle nich někdo skutečně žije.

Určitě už jste mnohokrát slyšeli věci jako *klást rodinu na první místo, bezpodmínečně milovat, naslouchat, pomáhat jim stát se tím, kým mají být, jít příkladem, nebrat nic jako samozřejmost, žít s vděčností*.

Aby bylo jasno: Jde o současný přístup. Nebylo by přehnané říct, že ještě před několika generacemi bylo *přežití* dětí to jediné, co se od

rodičů očekávalo. Dítě bylo považováno za budoucí pomoc, která je zpočátku spíše přítěží; za další pár rukou, které budou jednou pomáhat s prací v hospodářství nebo se postaví k pásu v místní továrně a bude přispívat do rodinného rozpočtu.

I na počátku dvacátého století byla péče o děti poznamenaná obavami z vysoké úmrtnosti a nemocnosti. Pokud vám ani jedno dítě neumřelo, byl to skutečný zázrak. Že byste měli dbát o jejich city? Bezpodmínečně je milovat? Prosím vás, kdo na to měl čas? A kdo věděl, jak na to?

O Winstonu Churchillovi, který sám rozhodně nebyl dokonalým otcem, ale vychovali ho dva sebestřední a duchem nepřítomní aristokraté, kteří byli produktem viktoriánské Anglie, se traduje následující historika: Jednoho večera během školních prázdnin si dlouho do noci povídal se svým synem Randolphem a potom mu řekl: „Víš, můj drahý chlapče, mám pocit, že jsem s tebou o těchto prázdninách mluvil víc než můj otec se mnou za celý svůj život.“ Nejenže to nejspíš byla pravda, ale v té době to zdaleka nebylo nic neobvyklého – a ještě o mnoho let později to bylo běžné. Možná se to týká i vás a vašeho vlastního dětství.

Není to smutné? Nejen pro děti, ale i pro rodiče.

Po mnoho generací byli rodiče – zejména otcové – ochuzeni o to nejprínosnější a nejkrásnější na světě: být součástí života svých dětí. Milovat je nejen všeobecně, ale aktivně, každý den. Odvrácenou stranou patriarchální kultury, která na bedrech ženy nechávala veškerou péči o domácnost, bylo úzkoprsé přehlížení a velmi nízké nároky na muže jako otce dětí. Milovat a být milován? Chápat a být chápán? To otce nikdy nikdo nenaučil. A taky to od nich nikdo nevyžadoval. A znovu: Představte si, jak dramaticky jiné by naše dějiny byly, kdyby více rodičů *bylo rodiči*. Kdyby takového [dosadte si libovolného padoucha] lépe vychovali. Kdyby se [dosadte si libovolného chamtivého magnáta] v dětství naučil, že je lepší se rozdělit. Kdyby se o [dosadte si libovolnou oběť] lépe starali. Kdyby [dosadte si libovolnou anonymní nulu] s podporou rodičů dokázal rozvinout svůj potenciál. Kdyby někdo zamlada řekl [dosadte si libovolného diktátora], že je na něj hrdý.

Smutnou minulost sice už nezměníme, ale můžeme si napsat lepší budoucnost.

---

---

To je myšlenka, která je základem této knihy.

Navzdory mnoha chybám minulých generací je rodičovství jednou z těch krásných zkušeností, které nás spojují v nepřerušném řetězci sahajícím tisíce a tisíce let do minulosti. Jedna z nejkrásnějších pasáží ve spisech římského básníka Lukrécia líčí radost otce, který se sklání k dětem soupeřícím o to, které mu skočí do náruče. Jedním z nejstarších důkazů o přítomnosti člověka v Americe jsou stopy rodiče, pravděpodobně matky, která v dnešním národním parku White Sands nesla a pak položila, poponesla a zas položila, poponesla a zas položila malé dítě.

Náš život, naše divoká, chaotická každodenní existence naplněná radostmi i strastmi, láskou i prací, má nadčasový rozměr. Starověký svět se od toho dnešního lišil tak, že si to ani nedovedeme představit; stopy v Novém Mexiku se prolínají se stopami obřích lenochodů, starověkých velbloudů a vyhynulého druhu mamuta, a přesto za nimi vidíme zkušenost, kterou jsme sami nesčetněkrát zažili na hřišti, cestou domů, na pláži na dovolené.

Rodiče se o své děti vždycky báli. A taky si se svými dětmi vždycky hráli. Vždycky si pro své děti představovali nějakou budoucnost. Snažili se být pro své děti vzorem, snažili se je podporovat a povzbuzovat. A určitě vždycky pochybovali sami o sobě a přemýšleli, jestli toho udělali dost, jestli se dobře postarali, jestli je vybraná škola dost dobrá, ten který sport dost bezpečný, budoucnost jejich dítěte dost dobře zajištěná. Dělalí totéž, co děláte vy, a totéž budou lidé dělat i za dalších padesát generací.

Jsme součástí něčeho nadčasového a věčného, něčeho velmi malého a zároveň velmi velkého. To by v nás mělo probouzet pokoru, ale zároveň inspiraci. Mělo by nám to dát smysl života... a nadhled.

A praktické rady. Rodičovství je téma, kterému se věnovaly všechny filozofické školy a náboženské tradice. Poučení o tom, jak se před dětmi ovládat, najdeme už u Platóna. Rady, jak pro své děti vytvořit klidný domov, u Marka Aurelia. Varování, jak své děti nerozmazlovat, u Seneky. Poučení o tom, jak je podporovat, u královny Alžběty II. Návod, jak je inspirovat, u britské ošetřovatelky Florence Nightingaleové. Doporučení, jak v nich pěstovat zvědavost, u Sandry Day O'Connorové. Životní moudra, proč si

---

---

vážít času stráveného s dětmi, u Jerryho Seinfelda. Lekce o tom, jak spojit kariéru a rodičovství, u Toni Morrisonové. Poučení o tom, jak v naše děti věřit, u Muhammada Alího. A další rady u matek, které přežily holocaust, otců, kteří vedli hnutí za občanská práva, synů, kteří se stali válečnými hrdiny, a dcer, které získaly Nobelovu cenu – od stoiků i buddhistů, našich dávných předků i současníků, od nich všech se můžeme učit.

Stejně jako moje předchozí kniha *Stoikův průvodce pro každý den* je i tato kniha sbírkou takových rad. Vstřebávejte je jednu po druhé, každý den kousek. Doporučuju začít na stránce s datem, kdy jste tuto knihu otevřeli. (Nečekejte na 1. leden! Začněte rovnou!) Ať už začnete kdekoli, síla této knihy spočívá v tom, že ji každý den vezmete do ruky a na chvíli se nad ní zamyslíte – protože i když stránky zůstávají stejné, vaše děti se budou měnit. Zrovna tak, jako se mění svět kolem vás i vy sami.

Moje kniha *Stoikův průvodce* je na světě už sedm let. Proдалo se jí více než milion výtisků ve čtyřiceti jazycích, takže se určitě najdou lidé, kteří ji už léta čtou každý den. Přestože je stále stejná jako na podzim roku 2015, kdy jsem ji odevzdal nakladateli, dodnes spojuje lidi na celém světě a je jim užitečná. Ostatně právě stoikové říkali, že nikdy nelze dvakrát vstoupit do stejné řeky, protože my i řeka se neustále měníme.

Tato metafora platí i pro rodičovství, a právě na této myšlence stojí *Tátou každý den*. Není to kniha pro nastávající rodiče nebo pro rodiče pubertáků; je to kniha pro *každého* v *každé* fázi jeho cesty. Každé zamyšlení zapůsobí jinak na rodiče, který je sám na malá dvojčata, a jinak na toho, jehož děti právě odlétly z rodného hnízda. Stejně tak bude tentýž zápis působit jinak, pokud se k němu znovu vrátíte za rok. A u myšlenky „vracení se“ ještě chvíli zůstaneme, protože je klíčovou součástí filozofie této knihy, stejně jako dobrého a vnímavého rodičovství.

Rodičovství, stejně jako hledání moudrosti, je celoživotní úsilí. Nikdo neočekává, že ho zázračně „pochopíte“. To je dokonce základní chyba valné většiny knih o rodičovství. Vážně věříte, že si něco přečtete – ať už v tom rušném období před narozením, jako věčně nevyspalí rodiče batolete nebo později během nějaké krize – a bude

---

---

to *dobré*? Takhle to nefunguje. Každou minutu vás děti a život staví do situací, které byste si sami ani nedokázali představit (a ani žádná z těchto knih je zřejmě nepředpokládá). Takže v rodičovství nepřichází žádná náhlá proměna, jde o proces, o *úsilí*, které musíte podstoupit. Právě proto si v této knížce čtete jen jednu kapitolu denně – každý den. Není to jednorázová záležitost, ale ranní nebo večerní rituál, pozzvolný, nepřetržitý proces.

Někdy zklameme sami sebe. Ztrácíme nervy, býváme roztržiti, dáváme přednost nepodstatným věcem, a dokonce při tom ubližujeme sobě i lidem, které máme rádi. Co pak? Stejně jako na stránkách této knihy nezbyvá než pokračovat tam, kde jsme skončili. Musíme se smířit s tím, že jsme chybující lidé, a zároveň se snažit poučit se ze svých chyb a neopakovat je znovu... anebo co nejméně.

Seberte se. Připomeňte si, o co vám jde. A udělejte to lépe.

Tato cesta – *Tátou každý den* jako kniha i jako myšlenka – samozřejmě není určena jen mužům. Náš pravidelný newsletter, který zdarma rozesílám z [dailydad.com](http://dailydad.com), dostávají každé ráno tisíce žen. Jmenuje se tak, protože jsem shodou okolností otec dvou chlapců, ale víc za tím názvem nehledejte.

Ať už jsou vaše děti starší, nebo teprve přijdou na svět, ať už jste nevlastní rodiče, spolurodiče, adoptivní rodiče, homosexuálové nebo heterosexuálové, bez ohledu na pohlaví, tato kniha je o cestě k tomu, abyste se stali těmi nejlepšími rodiči, jakými jste schopni být, jaké si vaše děti zaslouhují a jaké svět *potřebuje*. Není to krátká cesta – je delší než od narození po dosažení zletilosti. Být skvělým rodičem začíná dlouho předtím a končí... vlastně nekončí nikdy. Protože i poté, co opustíme tento svět, si naše děti v dobrém i zlém ponесou svým životem ponaučení, která jsme jim dali – slovem i skutkem.

Vychovávat děti – nebo, jak se jednou v rozhovoru rychle opravil jeden rodič, *vychovávat dospělé* – je to nejtěžší, co kdy budete dělat. Ale bude to také to nejdůležitější a nejdůležitější, co kdy uděláte.

O tom je tato kniha, plná těžce nabyté moudrosti minulých generací.

Jste rodič. To máte společné se všemi rodiči, kteří kdy žili nebo budou žít.

Jsme v tom společně.

Tak se společně snažme udělat to nejlepší.



**TÁTOU KAŽDÝ DEN**



---

---

**LEDEN**

---

**JDĚTE PŘÍKLADEM**  
(JEDINĚ TAK TO FUNGUJE)

---

---

---

---

1. ledna

## KLUČINA, CO JDE ZA VÁMI

---

---

**V** roce 1939, devět let předtím, než se John Wooden stal trenérem mužského basketbalového týmu Kalifornské univerzity v Los Angeles, mu jeden přítel poslal obrázek s básní na oslavu narození Woodenova prvního dítěte. Na obrázku je muž na pláži, za nímž běží syn, který si hraje v jeho stopách v písku. Wooden si obrázek zarámoval, aby ho měl každý den na očích. Báseň, kterou se naučil nazpaměť a kterou rád dával k lepšímu, zněla takto:

Hlídám se na každičkém kroku –  
jde za mnou klouček, jen pár roků.  
Cítím, že nesmím sejít z cesty,  
říkám si: „Ještě bys tam vlez ty.“  
Nevím, proč zrovna za mnou slídí  
a napodobí vše, co vidí.  
Marně mu zkouším zmizet z očí,  
on se však nikdy neotočí.  
Ten zatracený klučina  
prý jednou bude jako já.

Nemusíte se tu básničku učit nazpaměť jako Wooden, ale její poselství byste si měli vrýt do paměti. Vaše děti jdou ve vašich stopách. Vidí všechno, co děláte. Pokud sejdete z cesty vy, sejdou z ní také.

---

---

2. ledna

**NIKDY NEDOVOLTE,  
ABY VÁS VIDĚLY TAKHLE SE CHOVAT**

---

---

Považuji se za filozofa pouze v tom smyslu, že mohu jít příkladem.

*Friedrich Nietzsche*

**V**e slavném Senekově spisu *O hněvu* se vypráví o chlapci, který se v mládí vydal do Platónova domu, aby se u slavného filozofa učil. Když se chlapec vrátil domů navštívit rodiče, byl svědkem toho, jak se jeho otec přestal ovládat a na někoho křičel. Chlapce ten prudký výbuch zaskočil a s prostou nevinností, které jsou děti schopny, řekl: „Nikdy jsem nezažil, že by se v Platónově domě někdo choval takhle.“

At se před svými dětmi chováme jakkoli – zejména doma, v soukromí – budou to považovat za normální. Pokud se k manželovi či manželce chováme hrubě nebo nevlídně, budou předpokládat, že je to přiměřený způsob, jak se chovat k lidem, které mají rádi. Pokud jsme úzkostliví a přehnaně ustaraní, budou si myslet, že svět je děsivé místo, kterého je třeba se bát. Pokud se budeme chovat nemorálně nebo cynicky, začnou i ony podvádět a lhát.

---

---

3. ledna

## JEJICH CHYBY JSOU I VAŠE CHYBY

---

---

Nebojte se toho, že vás děti neposlouchají; bojte se, že vás stále pozorují.

*Robert Fulghum*

**D**ěti vás můžou přivést k šílenství. Třeba tím, jak vytrvale pokoušejí vaši trpělivost. Tím, jak dokážou donekonečna klást různé otázky. Nebo tím, jak vás dokáží napodobovat.

„Mám ho moc rád, asi kvůli jeho chybám, které jsou mými chybami,“ napsal o svém synovi spisovatel John Steinbeck. „Vím, odkud pramení jeho obavy a trápení.“

Naše děti si v sobě nesou naše ctnosti i neřesti. Právě to dělá z celého toho bláznivého podniku jménem rodičovství tak úžasnou příležitost. Jsme tu od toho, abychom jim pomohli stát se nejlepší možnou verzí sebe sama, a jedním ze způsobů, jak toho dosáhnout, je pomáhat jim, aby se nám vyrovnaly ve všem dobrém. Ale další dobrý způsob je zabránit jim, aby se nám příliš podobaly ve všem špatném.

Dosáhnout obojího zároveň by bylo neuvěřitelně obtížné, kdybychom nebyli upřímní a sebevědomí, kdybychom se nechali vést svým egem. To nesmíme dopustit. Tohle je naše šance, náš čas! Můžeme jim pomoci. Podpořit je. Umožnit jim překonat nedostatky, které jsme možná sami nikdy nepřekonali. Využít této druhé šance a dát jim to, co jsme sami nedostali.

A co víc, je to příležitost je pochopit.