

THE
DAILY DAD

366 MEDITATIES
OVER OUDERSCHAP,
LIEFDE EN
DE KUNST VAN
HET OPVOEDEN

RYAN HOLIDAY



Inleiding

Een hoop mensen hebben kinderen. Toch zijn er maar weinig mensen ouders.

Misschien lijkt het alsof een kind hebben een moeder of vader van je maakt, maar we weten allemaal dat dat niet zo is. Er zijn een heleboel mensen die hun kinderen naar school brengen, kleren voor hen kopen, zorgen dat ze te eten krijgen, een warm bed geven om in te slapen... maar ze zijn niet echt ouders. Ze gedragen zich meer als vogden en vinken lijstjes af om de dag door te komen... en de eerste achttien jaar.

Dat is geen opvoeden. Dat is het minimum.

Het is verdrietig dat sommigen er niet eens in slagen om dat voor elkaar te krijgen. Ze denken dat hun verplichting eindigt bij de verwekking of de geboorte van het kind, of de dag waarop de scheidingspapieren zijn ondertekend.

Voortplanten is biologisch. Opvoeden is psychologisch. Het is een beslissing. Een bewuste keuze. Een commitment, een toezegging om wie je bent en waar je prioriteiten liggen echt te veranderen opdat je kinderen daarvan profiteren en er beter van worden. De belofte om je op te offeren, te dienen en het echte werk te doen door moeilijke beslissingen te nemen, om van je kinderen te houden en niet slechts te onderhouden.

Het ouderschap is de keuze om je kinderen het middelpunt van je leven te laten zijn, of op z'n minst centraal te laten staan in je leven. Je accepteert het feit dat als je deze mensjes op de wereld zet, alles verandert als het gaat om wie je bent, wat je belangrijk vindt en wat je taken zijn.

Iemand die kinderen heeft doet genoeg om aan de goede kant van de kinderbescherming te blijven... of om te voorkomen dat de burens hun wenkbrauwen optrekken. Een ouder houdt zich aan een aantal tijdloze principes die misschien cliché lijken, maar die in de praktijk zeldzaam genoeg zijn zodat ze worden opgemerkt als iemand daadwerkelijk deze principes naleeft. Je kent ze wel: zet je gezin op de eerste plaats, hou onvoorwaardelijk van je kinderen, neem niets als vanzelfsprekend aan, wees dankbaar in het leven.

Laten we duidelijk zijn: dit is een keuze van nu. Ik overdrijf niet als ik zeg dat slechts een paar generaties geleden het enige wat van ouders verwacht werd was dat je je kinderen in leven hield. Een kind werd gezien als een investering in de toekomst, iets wat begon als een last, maar uiteindelijk een extra paar handen opleverde om te helpen op het land van de familieboerderij, of iemand die aan de lopende band kon werken in de plaatselijke fabriek en geld verdiende zodat het gezin de eindjes aan elkaar kon knopen.

Zelfs aan het begin van de twintigste eeuw waren er nog steeds talloze uitdagingen die moesten worden overwonnen, zoals kindersterfte en handicaps. Als al je kinderen het overleefden, dan was dat echt een wonder. Dat je emotioneel voor hen moest zorgen? Onvoorwaardelijk van hen moest houden? Wie had daar in vredesnaam tijd voor? Of wist hoe dat moest?

Er is een verhaal over Winston Churchill, die allesbehalve een perfecte vader was. Hij werd opgevoed door twee egocentrische en afwezige aristocratische ouders, die zelf een product waren van het victoriaanse Engeland. Toen hij op een avond met zijn zoon Randolph sprak, laat op de avond tijdens een schoolvakantie, werd Churchill overvallen door een gedachte. 'Weet je, mijn lieve kind,' zei hij op geamuseerde, melancholische toon, 'ik denk dat ik meer tegen jou heb gesproken tijdens deze vakantie dan mijn vader in zijn hele leven tegen mij.' Niet alleen overdreef hij hierbij niet, het was ook heel normaal in die tijd en nog jaren daarna. Misschien dat het je bekend voorkomt uit je eigen jeugd.

Hoe triest! Niet alleen voor de kinderen, maar ook voor de ouders. Generaties lang werd ouders, in het bijzonder vaders, het meest

waardevolle en prachtigste in de wereld ontzegd: betrokken te zijn bij het leven van hun kinderen. Niet alleen in het algemeen van hen houden, maar actief, dagelijks. De keerzijde van een patriarchale cultuur, die vrouwen belastte met het huishouden en de kinderen, zijn de lage verwachtingen van mannen wat betreft hun taken thuis en bij het opvoeden van hun kinderen. Dat er van je wordt gehouden en dat jij van anderen houdt? Elkaar begrijpen? Niemand leerde dat aan mannen. Niemand eiste dat van vaders.

Bedenk eens hoe anders de geschiedenis er misschien had uitgezien als meer ouders echte ouders waren. Als [vul hier schurk in] beter was opgevoed. Als [vul hier inhalige zakenman in] het gevoel had gehad dat hij genoeg was. Als [vul hier zielig slachtoffer in] was beschermd. Als [vul hier anoniem iemand in] in staat was gesteld om diens volledige potentie te bereiken. Als iemand aan [vul hier machtig persoon in] had verteld dat die trots op diegene was.

Terwijl we dat pijnlijke verleden niet kunnen veranderen, kunnen we naar een betere toekomst streven.

Dat is de filosofie achter dit boek.

Ondanks de tekortkomingen van de generaties voor ons, is opvoeden een van die prachtige ervaringen die ons in een ononderbroken keten verbindt aan mensen van duizenden jaren geleden. Een van de mooiste passages in het werk van de Romeinse dichter Lucretius vat precies de vreugde van een vader die vooroverbuigt als zijn kinderen hard op hem af rennen zodat ze als eerste in zijn armen kunnen springen. Een van de oudste bewijzen van de aanwezigheid van mensen in Noord-Amerika zijn de voetafdrukken van een ouder, waarschijnlijk een moeder, die door wat nu het White Sands National Park is loopt en een jong kind draagt en hem wat verderop op de grond zet.

Dit wat we doen, ons gestoord, chaotisch, dagelijks bestaan – dat gevuld is met vreugde en verdriet, liefde en hard werken – is tijdloos. De wereld was vroeger onmetelijk anders dan de onze – die voetafdrukken in New Mexico zijn vermengd met die van enorme lui-aards, oerkamelen en een uitgestorven mammoet – toch is het een ervaring die je zelf talloze keren hebt gehad; in het park, als je te

rugloopt naar de auto na uiteten te zijn geweest, op het strand tijdens een vakantie.

Ouders hebben zich altijd zorgen gemaakt over hun kinderen. Ouders hebben altijd spelletjes gespeeld met hun kinderen. Ouders hebben altijd plannen gemaakt voor hun kinderen. Ouders hebben altijd geprobeerd om een voorbeeld te zijn voor hun kinderen. Ouders hebben altijd geprobeerd om hun kinderen te steunen en aan te moedigen. Ouders hebben altijd vraagtekens gezet, getwijfeld en zich afgevraagd of ze wel genoeg deden, of ze genoeg verdienden om hun gezin te onderhouden, of de school goed genoeg was, of de sport veilig genoeg was, of de toekomst van hun kind wel voldoende was veiliggesteld. Hetzelfde wat jij nu doet, deden zij, en hetzelfde zullen de mensen vijftig generaties in de toekomst doen.

We maken deel uit van iets wat tijdloos en eeuwigdurend is, iets heel kleins en heel groots tegelijkertijd. Dat zou ons nederig moeten maken en inspireren. Het zou ons een doel... en perspectief moeten geven.

En praktisch advies. Opvoeden is een onderwerp dat in elke filosofie en elke religieuze traditie is besproken. We kunnen lessen vinden van Plato over hoe we ons geduld kunnen bewaren bij onze kinderen. Lessen van Marcus Aurelius over hoe we een vredig thuis voor onze kinderen creëren. Lessen van Seneca over hoe we voorkomen dat we onze kinderen verwennen. Lessen van koningin Elizabeth II over hoe we onze kinderen kunnen steunen. Lessen van Florence Nightingale over hoe we onze kinderen kunnen inspireren. Lessen van Sandra Day O'Connor over hoe we nieuwsgierigheid in onze kinderen stimuleren. Lessen van Jerry Seinfeld over hoe we de tijd met onze kinderen moeten koesteren. Lessen van Toni Morrison over hoe we onze carrière en onze kinderen in balans houden. Lessen uit het leven van Muhammad Ali over hoe te geloven in onze kinderen. Lessen van moeders die de holocaust overleefden, vaders die de burgerrechtenbeweging leidden, zonen die oorlogshelden werden, en dochters die Nobelprijzen wonnen... de stoïcijnen en boeddhisten, de moderne filosofen en die uit de oudheid. We kunnen van hen allemaal leren.

Net als mijn vorige boek *De dagelijkse stoïcijn* bestaat dit boek uit

adviezen; één advies per keer, één keer per dag. Ik raad je aan om te beginnen op de pagina met de datum waarop je dit boek nu in handen houdt. (Wacht niet tot 1 januari! Begin vandaag!) Waar je ook begint in het boek, de kracht ervan zit 'm in dat je het boek dagelijks oppakt en er consequent in leest. Want ook al blijven de pagina's hetzelfde, je kinderen veranderen, de wereld verandert en ook jij verandert.

Mijn boek *De dagelijkse stoïcijn* bestaat nu meer dan vijf jaar. Met meer dan een miljoen exemplaren in druk in veertig talen, zijn er mensen die het boek elke dag, jarenlang, hebben gelezen. Zelfs al is het boek hetzelfde als toen ik het inleverde bij de uitgever in de herfst van 2015, het blijft mensen van over de hele wereld aanspreken en het is een nuttig middel voor hen. Er bestaat een stoïcijnse waarschuwing over hoe we nooit twee keer in dezelfde rivier stappen, omdat zowel wij als de rivier constant veranderen.

Deze metafoor geldt ook voor opvoeden, en *The Daily Dad* is rondom datzelfde idee opgezet. Het is niet speciaal een boek voor aanstaande ouders of ouders met volwassen kinderen. Het is een boek voor iedereen in elke fase van hun leven. De tekst op een bepaalde dag zal een alleenstaande ouder van een jonge tweeling anders raken dan een ouder van wie de kinderen al zijn uitgevloegen, net als de tekst op een bepaalde dag diezelfde ouder anders zal raken als die het boek het jaar erop oppakt. Laten we even wat langer kijken naar dat idee van 'het boek weer oppakken', want het is een belangrijk thema in de filosofie achter dit boek, net als goed opvoeden en daarbij echt aanwezig zijn.

Opvoeden, net als het streven naar wijsheid, is een levenslange aangelegenheid. Niemand verwacht van je dat je het op magische wijze opeens 'snapt'. Dat is de fundamentele fout die in veel te veel opvoedboeken wordt gemaakt. Er wordt van je verwacht dat je een of ander boek leest, of dat nu is voordat je kind geboren wordt, tijdens de periode dat je peuter je slapeloze nachten bezorgt, of tijdens een bepaald probleem als je kinderen ouder zijn, en dan komt alles goed? Zo werkt het niet. Van minuut tot minuut plaatsen jouw kinderen en het leven je in situaties waarvan je nooit had gedacht dat je die zelf zou meemaken (en waar geen van de boeken rekening mee

lijkt te houden). Hoewel er dus geen plotselinge transformatie is bij het opvoeden, is het nog steeds een proces waarmee je aan de slag moet, iets waaraan je moet werken. Vanuit deze gedachte is dit boek – een pagina per dag – opgebouwd. Niet iets wat je een keer doet, maar een ochtend- of een avondritueel, iets waar je aandacht aan besteedt; het is een voortdurend proces.

We zullen tekortschieten. We zullen ons geduld verliezen, afgeleid raken, prioriteit geven aan de verkeerde dingen, onszelf en de mensen van wie we houden kwetsen in dit proces. Wat doen we dan? Net als met de pagina's van dit boek, moeten we zaken oppakken waar we gebleven zijn. We moeten het feit accepteren dat we tekortkomingen hebben, ook al doen we ons best om te leren van onze fouten en proberen we niet dezelfde fout twee keer te maken... of vaker dan dat we al hebben gedaan.

Herpak jezelf. Wijd je opnieuw aan je taak. Doe het beter.

Deze ervaring – *The Daily Dad* als boek en als idee – is uiteraard niet alleen voor mannen. Elke ochtend ontvangen ook duizenden vrouwen onze dagelijkse e-mail, waarop je je gratis kunt abonneren via dailydad.com. De website heet *The Daily Dad* omdat ik een vader ben van twee zonen, en dat is de enige manier waarop je deze naam moet interpreteren.

Of je kinderen nu oud zijn of nog niet geboren, of je nu een stiefouder, een co-ouder, een adoptieouder, homoseksueel of heteroseksueel, en welke gender dan ook bent, dit boek gaat over hoe je de ouder wordt die je kunt zijn, die je kinderen verdienen... die de wereld nodig heeft. Het is ook geen korte ervaring; vanaf de geboorte tot meerderjarige leeftijd, zoals de cultuur het soms omschrijft. Nee, een goede ouder begint lang daarvoor en eindigt eigenlijk nooit. Want zelfs nadat we dit leven hebben verlaten, zullen onze kinderen de lessen met zich meedragen, de goede en de slechte, de lessen die we aan hen hebben geleerd door onze woorden en daden.

Kinderen opvoeden – of zoals ik een ouder eens een interviewer hoorde corrigeren, opvoeden tot zelfstandige volwassenen, omdat dat het doel is – is het moeilijkste wat je ooit zult doen. Het zal ook het meest dankbare en belangrijkste zijn wat je ooit zult doen.

Dat – en over de moeizaam verworven wijsheid van generaties uit het verleden – is waar het in dit boek over gaat.

Jij bent een ouder. Jij bent iedere ouder die ooit geleefd heeft of ooit zal leven.

We zitten allemaal in hetzelfde schuitje.

Laten we nu samen ons best doen.



JANUARI

Geef het goede voorbeeld

(Dat is het enige wat werkt)

1 januari

Die kleine jongen volgt je

In 1939, negen jaar voordat John Wooden werd ingehuurd om het UCLA-mannenbasketbalteam te coachen, stuurde een vriend hem een foto met een gedicht erbij om de geboorte van Woodens eerste kind te vieren. Op de foto staat op het strand een man met zijn zoon, die achter hem aan rent en in zijn voetafdrukken in het zand springt. Wooden hing de foto bij hem thuis op zodat hij deze elke dag zou zien. Het gedicht leerde hij uit zijn hoofd en gaf hij graag cadeau aan anderen. Het gedicht gaat als volgt:

*A careful man I want to be –
a little fellow follows me.
I do not dare to go astray,
for fear he'll go the self-same way.
I cannot once escape his eyes.
Whatever he sees me do he tries.
Like me he says he's going to be –
that little chap who follows me...*

[Ik wil een voorzichtige man zijn,
want een kleine jongen volgt mij.
Ik durf niet van het rechte pad af te wijken
uit angst dat hij dezelfde weg inslaat.
Ik kan nooit aan zijn blik ontsnappen.
Wat hij me ziet doen, doet hij na.
Hij zegt dat hij net zoals ik wil worden,
die kleine knaap die me volgt...]

Je hoeft deze woorden niet uit je hoofd te leren zoals Wooden deed, maar je moet deze boodschap in je oren knopen. Je kinderen volgen je. Ze zien alles wat jij doet. Als jij van het rechte pad afwijkt, dan doen zij dat ook.

2 januari

Zorg ervoor dat ze je nooit dit soort dingen zien doen

Ik zie mezelf alleen als filosoof in de zin van dat ik in staat ben het voorbeeld te geven.

– FRIEDRICH NIETZSCHE

In Seneca's beroemde essay *'De ira'* ['Woede'] staat een verhaal over een jongen die op zeer jonge leeftijd in het huis van Plato ging wonen om bij de beroemde filosoof te studeren. Toen hij thuiskwam om zijn ouders te bezoeken, zag de jongen hoe zijn vader zijn geduld verloor en naar iemand schreeuwde. Verrast door deze heftige uitbarsting, en met de eenvoudige onschuld van een kind, zei de jongen: 'Ik heb in Plato's huis niemand zich zo zien gedragen.'

Hoe we ons gedragen in de buurt van onze kinderen, in het bijzonder thuis, in ons privéleven, dat gedrag zullen zij als normaal gaan beschouwen. Als we onbeschoft of onaardig tegen onze echtgenoot zijn, nemen zij aan dat dat de juiste manier is om met de mensen van wie ze houden om te gaan. Als we zenuwachtig zijn en ons ontzettend zorgen maken, gaan ze denken dat de wereld een enge plek is waar ze bang voor moeten zijn. Als we ons immoreel gedragen of cynisch zijn, gaan zij ook liegen en bedriegen.

3 januari

Hun fouten zijn jouw fouten

Maak je geen zorgen dat je kinderen nooit naar je luisteren;
maak je eerder zorgen dat ze je altijd in de gaten houden.

– ROBERT FULGHUM

Je kinderen kunnen je tot waanzin drijven. De manier waarop ze het bloed onder je nagels vandaan halen. De manier waarop ze voortdurend vragen stellen. De manier waarop ze jou nadoen.

‘Ik hou heel erg veel van hem en dat komt, denk ik, doordat zijn tekortkomingen de mijne zijn,’ schreef romanschrijver John Steinbeck over zijn zoon. ‘Ik weet waar zijn pijn en angsten vandaan komen.’

Onze kinderen hebben onze deugden én ondeugden. Daardoor is dit hele gestoorde opvoeden zo’n prachtige kans. Omdat we hier zijn om hen te helpen de best mogelijke versie van zichzelf te worden. Een manier waarop we dat doen is door hen te helpen al onze goede eigenschappen over te nemen. Maar een andere manier is door te voorkomen dat ze op alle slechte manieren te veel op ons lijken.

Hierin de balans vinden kan ongelooflijk moeilijk zijn als we niet eerlijk of beheerst zijn, als we onze ego’s de vrije hand geven. Dat moeten we niet laten gebeuren. Dit is onze kans, onze tijd! Om hen te helpen. Om hen te steunen. Om hen fouten af te leren die we misschien zelf nooit echt hebben afgeleerd. Om deze tweede kans te grijpen... om te geven wat wij niet kregen.

Maar het is vooral een kans om te begrijpen.

4 januari

Laat zien hoe zelfbeheersing eruitziet

In 1952 moest Margaret Thatchers vader aftreden toen een rivaliserende politieke partij de meerderheid verwierf tijdens de verkiezingen. Hij was boos. Hij was gekwetst. Hij had zich in zijn reactie door deze emoties kunnen laten leiden. Maar dat deed hij niet.

In plaats daarvan deed Thatchers vader een uitspraak die getuigde van ongelooflijke zelfbeheersing en waardigheid: 'Het is bijna negen jaar geleden dat ik deze eervolle taak op mij nam en nu leg ik deze erbidig neer.' Hij voegde er later aan toe: 'Hoewel ik gevallen ben, ben ik op mijn voeten terechtgekomen. Ik ben blij dat ik deze positie mocht bekleden en nu ben ik blij dat ik haar niet meer heb.'

Wat hij deed, was dat hij aan zijn dochter liet zien hoe je een goede verliezer bent. Maar het was meer dan dat. Hij liet haar zien dat omstandigheden van buitenaf niet de mens maken. Het is slechts de manier waarop wij reageren. Hij liet haar zien hoe ze met tegenslag moest omgaan en dat je nooit je kalmte of zelfbeheersing moet verliezen. Dit waren lessen die Thatcher gebruikte tijdens haar tumultueuze leven als ambtenaar, premier en moeder.

Je kinderen hebben deze lessen ook nodig. Dus geef het voorbeeld. Leid door het voor te doen. Niet slechts met woorden, maar ook met daden. Als je belazerd wordt en het doet echt pijn, laat dan aan je kinderen zien dat jouw gedragscode belangrijker is. Want dat is zo. Omdat het zo moet zijn.