

DIARIO
PARA
PADRES
ESTOICOS

366 MEDITACIONES
SOBRE CRIANZA,
AMOR Y EDUCACIÓN
DE LOS HIJOS

RYAN HOLIDAY

Autor de los bestsellers del *New York Times*
EL OBSTÁCULO ES EL CAMINO
y *DIARIO PARA ESTOICOS*

OTROS TÍTULOS DE RYAN HOLIDAY

Diario para estoicos

Agenda del diario para estoicos

La quietud es la clave

El ego es el enemigo

*Growth Hacker Marketing:
el futuro del social media y la publicidad*

*Confía en mí, estoy mintiendo:
confesiones de un manipulador de los medios*

*El obstáculo es el camino:
el arte inmemorial de convertir las pruebas en triunfo*



DIARIO
PARA
PADRES
ESTOICOS

366 MEDITACIONES SOBRE CRIANZA,
AMOR Y EDUCACIÓN DE LOS HIJOS

RYAN HOLIDAY

REVERTÉ MANAGEMENT
Barcelona/México

The Daily Dad
Diario para padres estoicos

Copyright © Ryan Holiday, 2023

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Esta edición:

© Editorial Reverté, S. A., 2024

Loreto 13-15, Local B. 08029 Barcelona – España

revertemanagement.com

Edición en papel

ISBN: 978-84-17963-88-0 (tapa dura)

ISBN: 978-84-17963-90-3 (rústica)

Edición ebook

ISBN: 978-84-291-9778-5 (ePub)

ISBN: 978-84-291-9779-2 (PDF)

Editores: Ariela Rodríguez/Ramón Reverté

Coordinación editorial y maquetación: Patricia Reverté

Traducción: Genís Monrabà Bueno

Revisión de textos: Mariló Caballer Gil

Estimado lector, con la compra de ediciones autorizadas de este libro estás promoviendo la creatividad y favoreciendo el desarrollo cultural, la diversidad de ideas y la difusión del conocimiento. Al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso estás respetando la protección del copyright y actuando como salvaguarda de las creaciones literarias y artísticas, así como de sus autores, permitiendo que Reverté Management continúe publicando libros para todos los lectores. En el caso que necesites fotocopiar o escanear algún fragmento de este libro, dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.or>). Gracias por tu colaboración.

Primero descubre qué quieres ser,
y luego haz lo que tengas que hacer.

EPICTETO

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN ix

ENERO 2
PREDICA CON EL EJEMPLO
(EL ÚNICO MÉTODO QUE FUNCIONA)

FEBRERO 36
AMOR INCONDICIONAL
(ES LO ÚNICO QUE REALMENTE QUIEREN)

MARZO 68
PON A TU FAMILIA EN PRIMER LUGAR
(TRABAJO, FAMILIA Y OCIO: ELIJE DOS)

ABRIL 102
DOMINA TUS EMOCIONES
(LECCIONES DE PACIENCIA Y AUTOCONTROL)

MAYO 136
EL CARÁCTER ES EL DESTINO
(LECCIONES SOBRE EL BIEN Y EL MAL)

JUNIO	170
NO TE ABANDONES (LECCIONES DE AUTOCUIDADO)	
<hr/>	
JULIO	204
CÓMO AYUDARLOS A SER QUIENES SON (LECCIONES SOBRE FORMACIÓN Y AUTOCONOCIMIENTO)	
<hr/>	
AGOSTO	238
CONFÍA EN ELLOS (EL MEJOR REGALO QUE PUEDES HACERLES)	
<hr/>	
SEPTIEMBRE	272
CULTIVA LA LECTURA (LECCIONES SOBRE CURIOSIDAD Y APRENDIZAJE)	
<hr/>	
OCTUBRE	306
LUCHA Y EMERGE (CÓMO CULTIVAR LA RESILIENCIA)	
<hr/>	
NOVIEMBRE	340
SÉ AGRADECIDO Y EMPÁTICO (LECCIONES SOBRE GRATITUD Y CONEXIÓN)	
<hr/>	
DICIEMBRE	374
EL TIEMPO PASA VOLANDO (PODRÍAS DEJAR DE ESTAR VIVO EN CUALQUIER MOMENTO)	

INTRODUCCIÓN

Muchas personas tienen hijos. Pero no todas desempeñan su papel como padres.

Se puede pensar que tener un hijo es lo que te convierte en madre o padre, pero todos sabemos que no es así. Hay mucha gente que lleva a los hijos a la escuela, les compra ropa, los alimenta y les preparan una habitación cómoda donde dormir... pero en realidad no actúan como padres. Más bien actúan como tutores legales, cumpliendo con los requisitos necesarios para pasar el día... o los primeros dieciocho años.

Pero eso no es ejercer la paternidad. *Eso solo es cumplir mínimos.*

Y es triste que muchas personas no lleguen ni a cumplirlos. Es como si creyeran que sus obligaciones terminan en la concepción, el nacimiento o el día en que firman los papeles de divorcio.

Procrear es una cuestión biológica. En cambio, la crianza es una cuestión psicológica. Se trata de una decisión, de un compromiso: el de cambiar realmente quién eres y descubrir cuáles deben ser tus prioridades para ayudar a tus hijos. Es decir, es un compromiso de sacrificio y esfuerzo, de tomar decisiones difíciles; el compromiso de *amar* y no simplemente el de *tener que*.

Ser padre es la elección de hacer que tus hijos sean, si no el centro de tu vida, sí la prioridad de tu vida, aceptando el hecho de que traer a estas personitas al mundo ha cambiado radicalmente quién eres, qué valoras y cuáles son tus obligaciones.

Una persona con hijos hace todo lo necesario para que los servicios de protección de menores no tengan que acudir a su casa... o para garantizar una buena convivencia con los vecinos. Un padre se compromete con una serie de valores atemporales que, aunque parezcan tópicos, a la hora de la verdad no es fácil aplicarlos, por lo que llama la atención que alguien viva acorde con ellos. Ya sabes, *poner a tu familia en primer lugar, amar incondicionalmente, estar presente, echar una mano a tus hijos cuando lo necesitan, predicar con el ejemplo, no dar nada por sentado, vivir con gratitud.*

Seamos claros: esta es una elección moderna. No es una exageración afirmar que hace apenas unas generaciones, mantener con *vida* a los hijos era lo único que se exigía. Tiempo atrás, un niño al principio era una carga que en el futuro se convertiría en un activo: un par de manos más para trabajar la tierra u otro empleado para el negocio familiar que aportaría un salario para ayudar a llegar a fin de mes.

A principios del siglo veinte, la crianza estaba sumida en la incertidumbre, amenazada constantemente por la mortalidad infantil y las enfermedades. El que todos tus hijos llegaran a alcanzar la edad adulta era un auténtico milagro. ¿Tenías la responsabilidad de cuidarlos desde el punto de vista emocional? ¿De amarlos incondicionalmente? Nada de eso, ¿quién tenía el tiempo o la capacidad para ello?

Cuentan una anécdota sobre Winston Churchill, que no era ni mucho menos el padre perfecto, pero había sido educado por una diligente pareja de aristócratas producto de la Inglaterra victoriana. Una noche, durante las vacaciones escolares, mientras hablaba con su hijo Randolph a altas horas de la madrugada, a Churchill le vino un pensamiento a la cabeza: «¿Sabes, querido hijo? —dijo con aire nostálgico—. Creo que durante estas vacaciones he hablado más contigo de lo que mi padre habló conmigo durante toda su vida». No era una exageración. Desgraciadamente, era algo mucho más común de lo que a uno le gustaría pensar y, durante muchos años, fue la tónica general. Incluso, es posible que te resulte familiar.

¡Qué triste! Y no solo para los niños, sino también para los padres.

Durante generaciones, los progenitores —especialmente, los padres— tenían vetado uno de los cometidos más reconfortantes y hermosos del mundo: formar parte de la vida de sus hijos. Es decir, quererlos no solo

en general, sino activamente, a diario. La otra cara de la cultura patriarcal, que adjudica a la mujer todas las responsabilidades domésticas, ha sido la aceptación de la escasa participación de los hombres en las tareas de la casa y con sus hijos. ¿Amar y ser amado? ¿Entender y ser entendido? Nadie se preocupó por enseñárselo. Nadie se lo exigía.

De nuevo, piensa en lo diferente que podría haber sido la historia si más padres hubieran *ejercido como tales*. ¿Qué habría pasado si cualquier tirano hubiera recibido otra educación? ¿Si cualquier empresario avaricioso hubiera experimentado el amor? ¿Si cualquier don nadie hubiera recibido el apoyo necesario para desarrollar todo su potencial? ¿Si alguien le hubiera dicho a cualquier persona poderosa que estaba orgulloso de ella?

Aunque no podemos cambiar ese traumático pasado, sin duda podemos escribir un futuro mejor.

Y esta es la filosofía que sustenta este libro.

A pesar de los errores de las generaciones pasadas, criar a un hijo es una de esas hermosas experiencias que nos conecta, en una cadena sin interrupciones, desde hace miles y miles de años. Uno de los pasajes más bellos de la obra de Lucrecio, el poeta romano, recoge la alegría de un padre que se agacha a la espera de que sus hijos salten a sus brazos. Una de las pruebas más antiguas de la presencia humana en América son las huellas de un progenitor; probablemente, una madre, caminando por lo que ahora es el Parque Nacional White Sands, llevando a cuestas durante distintos tramos a su niño pequeño.

Nuestra vida, nuestra salvaje y caótica existencia diaria —esa que nos llena de alegrías, dificultades, amor y trabajo— es atemporal. El mundo antiguo es radicalmente opuesto al nuestro. Esas huellas humanas de Nuevo México se entremezclan con las de perezosos gigantes, camellos antiguos y una especie extinta de mamut. Sin embargo, en cierta medida, esa experiencia también la has vivido tú mismo en multitud de ocasiones, en el parque, regresando al coche después de cenar o en la playa durante las vacaciones.

Los padres siempre se han preocupado por el bienestar de sus hijos. Siempre han jugado con ellos o han planificado su futuro. Siempre han querido apoyarlos, animarlos y han intentado ser un modelo a seguir. Siempre

han dudado o se han preguntado si están haciendo lo suficiente, si han elegido la escuela adecuada, si el deporte que practican es seguro o si tienen un buen futuro. En realidad, estás haciendo lo mismo que hacían tus antepasados, y lo mismo que harán las generaciones futuras.

Formamos parte de algo atemporal y eterno, algo insignificante y fundamental al mismo tiempo. Y esto debería apelar a nuestra humildad y servirnos de inspiración. Debería darnos un propósito... y algo de perspectiva.

Y también consejos prácticos. La crianza de los hijos es un tema que han abordado todas las tradiciones filosóficas o religiosas. Platón nos enseña a controlar nuestro temperamento ante nuestros hijos. Marco Aurelio, a cultivar el respeto en casa. Séneca, a no malcriar a nuestros hijos. La reina Isabel II, a apoyarlos. Florence Nightingale, a darles fuentes de inspiración. Sandra Day O'Connor, a motivar su curiosidad. Jerry Seinfeld, a valorar el tiempo que pasamos con ellos. Toni Morrison, a conciliar nuestro trabajo con la vida familiar. Muhammad Ali, a respetar la vida de nuestros hijos. Podemos encontrar lecciones de madres que sobrevivieron al Holocausto, de padres que lideraron el movimiento por los derechos civiles, de hijos que se convirtieron en héroes de guerra y de hijas que ganaron un Premio Nobel... Tanto de los estoicos como de los budistas, de los modernos como de los antiguos... podemos aprender de todos ellos.

Al igual que en mi anterior libro, *Diario para estoicos*, este te propone acceder a estas lecciones, paso a paso, día a día. Te recomiendo que empieces por la página que tenga la fecha en la que este libro llega a tus manos. (No esperes hasta enero. ¡Empieza ahora mismo!). De todos modos, empieces por donde empieces, el valor de este libro reside en que hagas una lectura diaria, en que te comprometas de forma sistemática; porque, aunque sus páginas sigan siendo las mismas, tus hijos cambiarán, el mundo cambiará y tú, evidentemente, también lo harás.

Mi libro *Diario para estoicos* ha cumplido ya la segunda mitad de su primera década. Con más de un millón de ejemplares vendidos en cuarenta idiomas, hay personas que lo han leído cada día durante años. Aunque el libro apenas ha sufrido modificaciones desde que lo entregué al editor a finales de 2015, sigue interesando y resultando útil a personas de todo el mundo. Hay una observación estoica que señala que nunca nos bañamos dos veces

en el mismo río, porque tanto nosotros como el río estamos en un estado de permanente cambio.

La metáfora también puede aplicarse a la crianza, y *Diario para padres estoicos* se ha ido gestando alrededor de esta idea. No es un libro para futuros progenitores o quienes tengan hijos ya adultos; es un libro para *cualquier persona en cualquier etapa* de su viaje. La lectura diaria será distinta para una madre soltera con gemelos como para otra persona que experimente el síndrome del nido vacío, y esa misma lectura también será diferente para la misma persona si la retoma al año siguiente. Ahora, detengámonos un instante en la idea de «retomarlos», porque es un tema fundamental en la filosofía de este libro, al igual que los métodos de crianza actuales.

La crianza, como la búsqueda de la sabiduría, es un proyecto para toda la vida. Nadie espera que logres dominarla de la noche a la mañana. En realidad, ese es uno de los defectos clásicos de los libros que tratan el tema de la crianza. ¿Se supone que tienes que leer un libro, ya sea durante la vorágine que precede a un nacimiento, los meses que estás privado de sueño o alguna crisis tardía, y *ya está?* No es así cómo funciona. A todas horas, los hijos o la vida te llevan a situaciones que nunca te habías imaginado —y que ningún libro ha previsto—. Así que, aunque no existe una receta mágica para dominar la crianza de los hijos, sí que hay un proceso, un viaje que debes emprender. Y ese es el propósito de este libro. No es un libro de un solo uso, sino una suerte de ritual matutino o vespertino, un examen continuo.

Siempre nos quedaremos con la miel en los labios. Perderemos los estribos, el rumbo, o priorizaremos otros asuntos. Es más, en ocasiones arrojaremos piedras sobre nuestro propio tejado o sobre el de las personas que amamos. ¿Y entonces qué? Pues, del mismo modo que debemos retomar las páginas de este libro, debemos retomar el camino donde lo dejamos. Tenemos que aceptar nuestras imperfecciones, hacer todo lo posible por aprender de nuestros errores y no volver a tropezar dos veces con la misma piedra.

Levántate. Vuelve a comprometerte y hazlo mejor la próxima vez.

Evidentemente, este viaje (*Diario para padres estoicos*, como libro y como concepto) no solo va dirigido a los hombres. Nuestro boletín electrónico, gratuito en dailydad.com, lo reciben miles de mujeres cada mañana. Lleva

este título porque resulta que soy padre —de dos niños—, y solo a eso responde tal título.

Tanto si tus hijos son mayores como si aún no han nacido o si eres padrastro, madrastra, padre o madre adoptivo, homosexual o heterosexual, este libro pretende iniciarte en el viaje para convertirte en el mejor padre que puedes llegar a ser, en ese ejemplo que tus hijos se merecen... que el mundo necesita. No se trata de un viaje corto —desde el nacimiento hasta la mayoría de edad—, como a veces se define. No, la crianza empieza mucho antes, y nunca termina. Incluso cuando nos hayamos ido de este mundo, nuestros hijos llevarán consigo las lecciones —buenas y malas— que de palabra y obra les hayamos enseñado.

Criar a un hijo —o, como escuché una vez que un padre corregía a un entrevistador, *criar a adultos*; al fin y al cabo, ese es el objetivo— es el cometido más difícil que se te presentará en esta vida, aunque también es el más gratificante e importante.

De eso trata este libro —y de la sabiduría adquirida por las generaciones pasadas—.

Tienes un hijo. Encarnas a todos los padres y las madres del pasado y del futuro.

Estamos *juntos* en esto.

Ahora, *juntos*, vamos a sacar lo mejor de ti.

DIARIO PARA PADRES ESTOICOS