

# O PAI ESTOICO

UMA REFLEXÃO POR DIA  
SOBRE PATERNIDADE,  
AMOR E COMO CRIAR  
FILHOS INCRÍVEIS

RYAN HOLIDAY

Do mesmo autor de *Diário estoico*, *O ego é seu inimigo* e *O obstáculo é o caminho*

# O PAI ESTOICO

UMA REFLEXÃO POR DIA  
SOBRE PATERNIDADE,  
AMOR E COMO CRIAR  
FILHOS INCRÍVEIS

RYAN HOLIDAY

TRADUÇÃO DE CÁSSIA ZANON, PAULA DINIZ  
E RENATO MARQUES



Copyright © 2023 by Ryan Holiday

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida sob quaisquer meios existentes sem autorização por escrito dos editores. Esta edição foi publicada mediante acordo com a Portfolio, um selo da Penguin Publishing Group, uma divisão da Penguin Random House LLC.

TÍTULO ORIGINAL

The Daily Dad: 366 Meditations on Parenting, Love and Raising Great Kids

PREPARAÇÃO

Ilana Goldfeld  
Leandro Kovacs  
Stella Carneiro

REVISÃO

Midori Faria  
Theo Araújo

DESIGN DE CAPA

Brian Lemus

DIAGRAMAÇÃO

Julio Moreira | Equatorium Design

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

H677d

Holiday, Ryan, 1987-

O pai estoico : uma reflexão por dia sobre paternidade, amor e como criar filhos incriveis / Ryan Holiday ; tradução Cássia Zanon, Paula Diniz, Renato Marques. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Intrínseca, 2023.  
342 p. ; 21 cm.

Tradução de: The daily dad  
ISBN 978-65-5560-662-1

1. Paternidade. 2. Pai e filho. 3. Estoicismo. I. Zanon, Cássia. II. Diniz, Paula. III. Marques, Renato. IV. Título.

23-83854

CDD: 306.8742

CDU: 392.312



Gabriela Faray Ferreira Lopes - Bibliotecária - CRB-7/6643

[2023]

*Todos os direitos desta edição reservados à*

EDITORA INTRÍNSECA LTDA.

Rua Marquês de São Vicente, 99, 6º andar

22451-041 – Gávea

Rio de Janeiro – RJ

Tel./Fax: (21) 3206-7400

[www.intrinseca.com.br](http://www.intrinseca.com.br)

Primeiro diz a ti mesmo que tipo de pessoa queres ser, depois faz o que tens de fazer.

ΕΠΙΚΤΕΤΟ

# SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b>	9
<b>JANEIRO</b> ENSINE PELO EXEMPLO (O ÚNICO MÉTODO QUE FUNCIONA)	17
<b>FEVEREIRO</b> AME INCONDICIONALMENTE (É A ÚNICA COISA QUE ELES QUEREM)	51
<b>MARÇO</b> COLOQUE A FAMÍLIA EM PRIMEIRO LUGAR (TRABALHO, FAMÍLIA, TUDO MAIS: ESCOLHA DOIS)	85
<b>ABRIL</b> CONTROLE SUAS EMOÇÕES (LIÇÕES SOBRE PACIÊNCIA E AUTOCONTROLE)	119
<b>MAIO</b> CARÁTER É DESTINO (LIÇÕES SOBRE O QUE É CERTO E ERRADO)	153
<b>JUNHO</b> NÃO NEGLIGENCIE A SI MESMO (LIÇÕES DE AUTOCUIDADO)	187

<b>JULHO</b>	221
AJUDE SEUS FILHOS A SE TORNAREM QUEM ELES SÃO (LIÇÕES SOBRE CUIDADO E DESCOBERTA)	
<b>AGOSTO</b>	259
SEJA SEMPRE UM FÃ (O MELHOR PRESENTE QUE VOCÊ PODE DAR A ELES)	
<b>SETEMBRO</b>	293
CRIE UM LEITOR (LIÇÕES PARA O APRENDIZADO E A CURIOSIDADE)	
<b>OUTUBRO</b>	327
LUTE E SUPERE (COMO AUMENTAR A RESILIÊNCIA DOS SEUS FILHOS)	
<b>NOVEMBRO</b>	361
AGRADEÇA E CONSTRUA LAÇOS (LIÇÕES DE GRATIDÃO E VÍNCULOS)	
<b>DEZEMBRO</b>	393
O TEMPO VOA (A VIDA PODE ACABAR AGORA MESMO)	

# INTRODUÇÃO

**M**uita gente tem filhos. Mas há quem não seja pai e mãe de verdade.

À primeira vista, pode parecer que ter um filho é o que faz uma pessoa se tornar pai ou mãe, mas todos sabemos que não é assim que funciona. Existem muitos homens e mulheres que levam os filhos à escola, compram roupas e comida, oferecem um lar confortável para eles... mas nem por isso são pais e mães de verdade. Agem mais como tutores ou responsáveis legais, cumprindo tarefas diárias no piloto automático... e mantêm essa rotina durante os primeiros dezoito anos de vida dos filhos.

Isso não é ser pai ou mãe. *Isso é fazer o mínimo.*

É triste que alguns nem sequer chegam a esse ponto. Parecem pensar que sua obrigação termina no momento da concepção ou do parto ou no dia em que assinam os papéis do divórcio.

Procriar é biológico. Ser pai ou mãe é psicológico. É uma decisão. Uma escolha consciente. Um compromisso de efetivamente mudar quem você é e quais devem ser suas prioridades para o benefício e aperfeiçoamento de seus filhos. Um compromisso de fazer sacrifícios, estar presente e cumprir o árduo trabalho de tomar decisões difíceis, de *amar*, não apenas de *ter* uma criança.

Ser pai ou mãe é escolher colocar seus filhos, senão no centro da sua vida, pelo menos em um *papel central* na sua vida, aceitando o fato de que trazer essas pessoinhas ao mundo transforma tudo sobre quem você é, o que você valoriza e quais são seus deveres.

Quem tem filhos faz o máximo para ficar longe do Serviço Social e não chamar a atenção do Conselho Tutelar, além de tentar evitar a reprovação dos vizinhos. Um pai ou uma mãe se compromete com certos princípios atemporais que podem parecer clichês, mas que, na prática, são tão raros que acabam se sobressaindo quando alguém realmente vive de acordo com eles. Você já deve ter ouvido isto: *co-*

*loque sua família em primeiro lugar, ame de forma incondicional, esteja presente, ajude os filhos a ser quem eles devem ser, lidere pelo exemplo, dê o devido valor às coisas, viva com gratidão.*

Sejamos honestos: essa é uma escolha moderna. Não é exagero dizer que, apenas algumas gerações atrás, manter os filhos vivos era mais ou menos o que se esperava de um pai ou de uma mãe. Uma criança era vista como algo que um dia poderia trazer benefícios aos pais, mas que começava como um fardo, outro par de mãos para ajudar a lavrar a terra da fazenda da família ou mais um corpo que se encaixaria na linha da produção da fábrica local para receber um escasso salário que ajudaria a família a não passar fome até o fim do mês.

Os primeiros anos do século XX ainda eram um calvário, um corredor polonês de obstáculos definido por mortalidade e enfermidades. Era um verdadeiro milagre conseguir que todos os filhos de uma família sobrevivessem. E quanto à responsabilidade de cuidar da saúde emocional deles? Amá-los incondicionalmente? Sério, quem é que tinha tempo para coisas assim? Ou mesmo capacidade?

Conta-se uma história sobre Winston Churchill, que estava longe de ser um pai ideal e foi criado por pais aristocráticos, egocêntricos e preocupados, eles próprios produtos da Inglaterra vitoriana. Uma vez, ao conversar com seu filho Randolph, tarde da noite durante as férias escolares, um pensamento ocorreu a Churchill. “Sabe, meu caro menino”, disse ele, em um misto de divertimento e melancolia, “acho que conversei mais com você nestas férias do que meu pai falou comigo a vida inteira.” Isso não era um exagero; ao contrário, estava longe de ser raro — e por muito tempo continuou a ser lugar-comum. E é bem possível que você se identifique, baseando-se nas experiências da sua própria infância.

É triste! Não somente para crianças, mas também para pais e mães.

Por várias gerações, os pais e as mães — sobretudo os pais — foram privados da coisa mais gratificante e bela do mundo: envolver-se na vida de seus filhos. Amá-los não apenas de modo abstrato, mas de maneira ativa, diária. Um dos efeitos negativos de uma cultura patriarcal que sobrecarregava as mulheres com todas as demandas da vida doméstica era uma mentalidade que trazia baixas expectativas



para os homens no que dizia respeito à casa e aos filhos. Amar e ser amado? Compreender e ser compreendido? Ninguém ensinava isso aos homens. Ninguém exigia isso dos pais.

Novamente, pense em como a história poderia ter sido diferente se mais pais e mães tivessem de fato sido *pais e mães*. Se [insira aqui o nome de um vilão] tivesse sido criado com mais carinho. Se [insira aqui o nome de um empresário ganancioso] tivesse aprendido a lidar melhor com os sentimentos. Se [insira aqui o nome de uma pessoa que sofreu terrivelmente] tivesse sido protegida. Se [insira aqui um zé-ninguém anônimo] tivesse recebido apoio para alcançar todo o seu potencial. Se alguém tivesse contado a [insira aqui o nome de uma pessoa poderosa] que tinha orgulho dela.

Embora não sejamos capazes de mudar um passado traumático, podemos escrever um futuro melhor.

É esta a principal filosofia deste livro.

Apesar das falhas das gerações passadas, ser pai ou mãe é uma daquelas experiências incríveis que nos conecta a um elo que remonta a milhares e milhares de anos. Uma das mais belas passagens nos escritos de Lucrécio, o poeta romano, capta a alegria de um pai agachado para receber em seus braços os filhos que disputam uma corrida para ver quem será o primeiro a pular em seu colo. Uma das evidências mais antigas de seres humanos nos Estados Unidos são as pegadas de um genitor, provavelmente uma mãe, andando onde hoje fica o Parque Nacional de White Sands. Ela carrega no colo uma criança pequena, que de vez em quando é pousada no chão para descansar ou ajustar sua posição; a pessoa carrega a criança e depois a coloca no chão; carrega mais um pouco e depois a coloca no chão.

Essa nossa intensa e caótica existência cotidiana — repleta de alegrias e dificuldades, amor e trabalho — é atemporal. O mundo antigo era tão diferente do atual que não dá nem para imaginar — as pegadas no Novo México se misturam às de gigantescos bichos-preguiça, camelos ancestrais e uma espécie extinta de mamute —, mas de alguma forma é a mesma experiência por que você já passou inúmeras vezes, no parque, caminhando de volta para o carro depois do jantar, de férias na praia.

Pais e mães sempre se preocuparam com os filhos. Pais e mães sempre brincaram com os filhos. Pais e mães sempre fizeram planos para os filhos. Pais e mães sempre tentaram ser um modelo de vida para os filhos. Pais e mães sempre tentaram apoiar e incentivar os filhos. Pais e mães sempre se questionaram e duvidaram se estavam fazendo o suficiente, se estavam provendo o suficiente, se a escola é boa o suficiente, se o esporte praticado é seguro o suficiente, se o futuro dos filhos está suficientemente assegurado. Sempre fizeram a mesma coisa que você está fazendo, que é a mesma coisa que as pessoas vão fazer daqui a cinquenta gerações.

Fazemos parte de algo atemporal e eterno, algo que é ao mesmo tempo muito pequeno e muito grande. Para nós, isso deve servir como uma lição de humildade e uma inspiração. Deve nos dar um propósito... e uma perspectiva.

E conselhos práticos. A condição de pai e mãe é um tema discutido em todas as filosofias e tradições religiosas. Em Platão, encontramos textos sobre como lidar com nosso temperamento na frente dos filhos. Com Marco Aurélio, aprendemos sobre como cultivar um lar tranquilo para eles. Sêneca nos ensina a não os mimar. A rainha Elizabeth II nos deu lições sobre como apoiá-los. Com Florence Nightingale, aprendemos sobre como inspirá-los. Sandra Day O'Connor ensina como incentivar a curiosidade deles. Jerry Seinfeld fala sobre como aproveitar o tempo com nossos filhos. Na obra de Toni Morrison, encontramos ensinamentos sobre como equilibrar a vida profissional e a pessoal quando se tem filhos. Da vida de Muhammad Ali, extraímos lições sobre como acreditar em nossos filhos. Lições de mães que sobreviveram ao Holocausto, pais que lideraram o movimento pelos direitos civis, filhos que se tornaram heróis de guerra e filhas que ganharam Prêmios Nobel... os estoicos e os budistas, os modernos e os antigos. Podemos aprender com todos eles.

Assim como em meu livro anterior, *Diário estoico*,\* *O pai estoico* é construído em torno de tais conselhos — um de cada vez, um dia

---

\* *Diário estoico: 366 lições sobre sabedoria, perseverança e a arte de viver* (com Stephen Hanselman). Tradução de Maria Luiza X. de A. Borges. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2021.

de cada vez. Recomendo que você leia a partir da página dedicada ao dia em que está segurando o livro (não espere até 1º de janeiro, comece hoje!). A força deste livro reside em seu uso diário, para que você se envolva de maneira constante e consistente com o material — ainda que as páginas permaneçam as mesmas, seus filhos e o mundo vão mudar, assim como você.

*Diário estoico* já entrou na segunda metade de sua primeira década de vida. Com mais de um milhão de exemplares impressos em quarenta idiomas, as pessoas o leem todos os dias há *anos*. Embora seja o mesmo livro que enviei à editora no outono de 2015, ele ainda cria uma conexão com pessoas do mundo inteiro e as ajuda. Há uma máxima estoica sobre como nunca entramos no mesmo rio duas vezes, pois tanto nós quanto o rio estamos em constante mudança.

Essa metáfora também é válida para a parentalidade, e *O pai estoico* foi concebido em torno desse conceito. Não é um livro para pais e mães à espera do nascimento de seu filho ou para pais e mães de filhos adultos; é um livro para *qualquer pessoa* em qualquer etapa de sua jornada. Cada meditação diária repercutirá no genitor solo de gêmeos de maneira diferente do pai ou da mãe às voltas com a “síndrome do ninho vazio”; a mesma meditação diária tocará o mesmo genitor de forma ímpar se no ano seguinte ele retomar o livro do ponto onde parou. E vamos nos deter por um instante na ideia de “retomar do ponto de onde parou”, já que é um tema essencial para a filosofia presente neste livro, assim como para a noção de ser um pai ou mãe bom e presente.

A parentalidade, assim como a busca pela sabedoria, é um trabalho de uma vida inteira. Ninguém está esperando que você “aprenda” ou “entenda” num passe de mágica. Na verdade, esse é o maior erro de muitos livros sobre criação de filhos. Quer dizer que basta ler um manual — seja na correria do período pré-parto, seja durante a privação de sono, seja em algum momento de crise quando eles estão mais velhos — para achar que você será *bom* nisso? Não é assim que funciona. A cada minuto, seus filhos e sua vida o colocam em situações que você nunca poderia ter previsto sozinho (nem com os livros sobre parentalidade a tiracolo). Portanto, embora no ato de ser pai ou mãe não haja uma transformação repentina, ainda existe um proces-

so, um *trabalho*, que você deve empreender. É em torno dessa ideia que gira o livro que você tem em mãos — uma página por dia. Não se trata de uma coisa única e monolítica, mas um ritual matutino ou noturno, uma checagem e rechechagem, um processo contínuo.

Somos passíveis de falhas o tempo todo. Perderemos a paciência, nos distrairemos, priorizaremos as coisas erradas e até mesmo machucaremos a nós mesmos e às pessoas a quem amamos. Como nas páginas deste livro, em tais circunstâncias, devemos retomar do ponto de onde paramos. Aceitar o fato de que somos humanos imperfeitos, ao mesmo tempo que tentamos aprender com nossos erros para que não os cometamos outra vez... ou mais vezes do que já cometemos.

Levante, sacuda a poeira e dê a volta por cima. Recomece. Faça melhor.

É evidente que esta jornada — *O pai estoico* como livro e como uma ideia — não se destina apenas a homens. Milhares de mulheres recebem e leem nossa newsletter diária e gratuita. Chama-se *O pai estoico* porque eu sou um pai — de dois meninos —, e essa é toda a informação que você precisa saber sobre o título do livro.

Se seus filhos ou filhas já são crescidos ou ainda não nasceram, se você é um padrasto ou madrasta, pai ou mãe por coparentalidade, pai ou mãe adotivo, homossexual ou heterossexual, seja qual for o gênero com o qual você se identifica, este livro é sobre a jornada para se tornar o pai ou a mãe que você é capaz de ser, que seus filhos merecem que você seja... que o mundo *precisa* que você seja. Tampouco se trata de uma jornada curta — do nascimento até a maioridade legal, como é por vezes definido culturalmente. Não, ser um ótimo pai ou uma ótima mãe começa muito antes disso e termina... bem, não termina. Pois, mesmo após deixarmos esta vida, nossos filhos levarão consigo as lições, boas e ruins, que ensinamos por meio de palavras e ações.

Criar filhos — ou, como ouvi um pai dizer certa vez, *criar adultos*, já que esse é o objetivo — é a coisa mais difícil que você fará na vida. Também será a coisa mais gratificante e importante que você fará. É disso que trata o livro que você tem em mãos — e é disso que se trata a sabedoria de gerações passadas.

Você é pai ou mãe. Você é todo pai ou toda mãe que já viveu ou viverá.

Estamos juntos nessa.

Agora vamos fazer o nosso melhor, *juntos*.

**JANEIRO**

---

**ENSINE PELO EXEMPLO**

(O ÚNICO MÉTODO  
QUE FUNCIONA)

1° de janeiro  
**UM PEQUENINO QUE SEMPRE  
ACOMPANHA VOCÊ**

**E**m 1939, nove anos antes de John Wooden ser contratado para o cargo de treinador do time de basquete masculino da Universidade da Califórnia em Los Angeles (UCLA), um amigo lhe enviou uma foto com um poema para celebrar o nascimento do primeiro filho de Wooden. Na imagem, vê-se um homem numa praia, com o filhinho correndo atrás dele, seguindo os passos e brincando às costas do pai. Wooden pendurou a foto na parede de casa para poder vê-la todos os dias. O poema, que ele decorou e gostava de dar de presente às pessoas, era o seguinte:

Um homem cuidadoso eu quero ser — aqui e ali,  
pois há um pequenino sempre a me seguir.  
A errar não me atrevo, nem a me desviar,  
por medo de que ele queira me imitar.  
De seus olhos atentos nunca consigo fugir, isso, sim.  
Tudo o que ele me vê fazer, copia tim-tim por tim-tim.  
Igual a mim ele diz que será, unha e carne, sem manha...  
Esse pequenino que sempre me acompanha...

Não é necessário memorizar esses versos, como Wooden fez, mas tente absorver a mensagem. Seus filhos acompanham você, seguindo seus passos. Eles veem tudo o que você faz. Se você se desviar do caminho, eles também se desviarão.

2 de janeiro  
**NUNCA DEIXE SEUS FILHOS VEREM VOCÊ  
AGIR DESSA MANEIRA**

“Considero-me um filósofo apenas no sentido de ser capaz de dar um exemplo.”

FRIEDRICH NIETZSCHE

**E**m *Sobre a ira*, célebre ensaio de Sêneca, é contada a história de um menino que, ainda muito novo, foi morar com Platão para se tornar pupilo do famoso filósofo. Ao voltar para visitar os pais, o menino viu o pai perder as estribeiras e gritar com alguém. Surpreso diante dessa violenta explosão de raiva e com toda a inocência que uma criança é capaz de ter, ele disse: “Na casa de Platão, nunca vi ninguém agir assim.”

Seja qual for nosso comportamento na frente de nossos filhos — sobretudo em casa —, eles passarão a ver isso como algo normal. Se formos grosseiros ou cruéis com nosso cônjuge, eles presumirão que a grosseria é uma maneira apropriada de tratar as pessoas a quem amamos. Se demonstrarmos ansiedade e preocupação em demasia, eles pensarão que o mundo é um lugar assustador que deve ser temido. Se nos comportarmos de maneira antiética ou cínica, eles também começarão a trapacear e mentir.



3 de janeiro  
**OS DEFEITOS DE SEUS FILHOS SÃO  
SEUS DEFEITOS**

“Não se preocupe que seus filhos nunca ouçam você; preocupe-se com o fato de que eles estão sempre observando você.”

ROBERT FULGHUM

**S**eus filhos podem tirar você do sério. Eles sabem irritar você. Fazem infinitas perguntas. E também o imitam.

“Eu o amo demais, creio que por causa de seus defeitos, que são meus defeitos”, escreveu o romancista norte-americano John Steinbeck sobre o filho. “Eu sei de onde vêm suas dores e seus medos.”

Nossos filhos herdaram nossas virtudes e nossos vícios. É isso que torna essa paternidade louca uma oportunidade tão maravilhosa. Porque estamos aqui para ajudá-los a se tornarem as melhores versões possíveis de si mesmos. Uma das maneiras de fazer isso é ajudá-los a serem iguais a nós em todos os aspectos positivos. Outra forma é evitar que se tornem parecidos demais nos aspectos ruins.

Ser pai é um exercício de jogo de cintura que pode ser inacreditavelmente difícil se não formos honestos ou confiantes e se deixarmos nosso ego atrapalhar. Não podemos permitir que isso aconteça. Essa é a nossa chance, o nosso momento! De moldá-los. De fortalecê-los. De ajudá-los a superar defeitos que talvez nós mesmos nunca superamos. De aproveitar esta segunda chance: dar o que não recebemos.

Mais do que isso, é uma oportunidade de compreender.

4 de janeiro

**MOSTRE A SEUS FILHOS COMO MANTER  
A CABEÇA NO LUGAR**

**E**m 1952, o pai de Margaret Thatcher perdeu o cargo de vereador quando um partido político rival conquistou a maioria nas eleições. Ele ficou chateado. Magoado. E poderia ter permitido que essas emoções ditassem sua reação. Mas não permitiu.

Em vez disso, o pai de Thatcher fez uma declaração de moderação e dignidade notáveis: “Já se passaram quase nove anos desde que enverguei estas vestes com honra. Agora, com a mesma honra, confio na pessoa que as vestirá doravante.” E acrescentou: “Embora eu tenha caído, caí de pé. Meu sentimento é o de satisfação por ter estado dentro e de contentamento por estar fora.”

Podemos dizer que o que ele estava fazendo era mostrar à filha a arte de perder com elegância. Mas foi muito mais do que isso. Ele estava mostrando à filha que as circunstâncias externas não nos definem, apenas a maneira como reagimos a elas. Ele estava mostrando à filha como lidar com a adversidade e como jamais abrir mão de seu equilíbrio ou autocontrole. Lições que Thatcher usaria ao longo de sua tumultuada vida como funcionária pública, primeira-ministra e mãe.

Seus filhos também precisarão dessas lições. Então, mostre a eles pelo exemplo, não apenas com palavras. Quando você for passado para trás e ficar muito abalado, mostre a seus filhos que o seu código de conduta pessoal importa mais do que tudo. Porque importa. Sempre importará.

## 5 de janeiro QUAL VAI SER?

**E**m seu show na Broadway, Bruce Springsteen explicou que todos os pais deparam com uma escolha:

Na vida de nossos filhos, somos fantasmas ou ancestrais. Ou colocamos nossos erros e nossos fardos sobre os ombros deles e os assombamos ou os ajudamos a se desvencilhar desses antigos fardos e os libertamos das amarras de nosso próprio comportamento falho. E, no papel de ancestrais, caminhamos ao lado deles e os ajudamos a encontrar seu próprio caminho e alguma transcendência.

Você será um fantasma ou um ancestral? Vai assombrar ou guiar seus filhos? Vai amaldiçoá-los ou inspirá-los?

É lógico que todos sabemos o que *queremos* ser, assim como o pai de Bruce, com toda a sua imperfeição, certamente sabia. Mas eis que nossos demônios, nossas questões, os fantasmas de nossos próprios pais, se metem para atravancar o caminho.

É por isso que fazemos terapia e lemos bons livros. É por isso que passamos noites em claro conversando com nosso cônjuge sobre como é difícil essa coisa de ser pai e mãe, de exorcizar demônios trazendo-os à luz. É por isso que, em silêncio, quando abraçamos nossos filhos, prometemos fazer melhor, nos esforçar mais, não repetir os erros que tivemos que suportar na nossa própria infância e juventude.

Isso não vai ser fácil. Não seremos perfeitos. Mas vamos continuar tentando. Seremos um ancestral — alguém que guiará e inspirará os nossos filhos. Não vamos assombrar seus futuros eus feito um fantasma.

6 de janeiro

## PENDURE FOTOS DE SEUS FILHOS NA PAREDE

**E**le não tinha como saber o que o futuro lhe reservava. Não tinha como prever que a Ucrânia logo seria colocada à prova. Entretanto, em 2019, ao assumir a Presidência, Volodymyr Zelensky fez um discurso de posse de vinte minutos, no qual se dirigiu ao povo ucraniano em um prenúncio sobre a maneira como responderia às adversidades.

Apesar de ter protagonizado uma das maiores histórias de sucesso de seu país, fazendo fortuna no ramo do entretenimento e depois chegando ao cargo mais alto do Poder Executivo, Zelensky pediu que não fosse celebrado, tampouco visto como um exemplo. “Eu não quero que vocês pendurem minha foto na parede do escritório, porque o presidente não é um ícone, um ídolo ou um retrato”, disse. “Em vez disso, pendurem as fotos de seus filhos, e olhem para elas sempre que tiverem que tomar uma decisão.”

Então, em fevereiro de 2022, em um ato de ilegalidade e avareza brutais, a Rússia invadiu a Ucrânia. Zelensky se insurgiu e lutou, recusando oportunidades de fuga. Qual poderia ser sua motivação? Seu próprio conselho. Ele tem dois filhos, uma menina agora com dezoito anos e um menino de dez, e é por eles que está lutando. Os militares e os cidadãos que atuam como soldados têm motivação semelhante: combater com bravura ao lado do presidente, contra todas as dificuldades, pela chance de que seus filhos possam viver em liberdade e com orgulho, sabendo que, na hora da verdade, o pai e a mãe estariam dispostos a sacrificar tudo em nome deles.

Esse exemplo é uma inspiração e uma lição de humildade. Porém, como disse Zelensky, não precisamos colocar fotos de heróis na parede. Em vez disso, podemos pendurar fotos de nossos filhos e nos esforçar para deixá-los orgulhosos. Isso nos inspirará e fortalecerá quando tivermos que tomar decisões difíceis em nome do futuro, da segurança, da liberdade deles.

São os nossos filhos que nos instigam a fazer a coisa certa... porque estão sempre observando.

7 de janeiro  
**ELES APRENDEM EM CASA**

“Reitera-se amiúde que a educação começa em casa, mas muitas vezes negligencia-se o fato de que a moralidade também começa em casa.”

LOUIS L'AMOUR

**V**ocê diz a seus filhos que devem ser boas pessoas. Que devem ser honestos, obedecer à lei, se importar com os outros. Você diz a eles que a segurança vem em primeiro lugar.

Você sempre repete todas essas coisas, mas o que você *faz*?

Não se pode dizer que é preciso se preocupar com os outros e depois furar o sinal vermelho porque está atrasado. Não se pode dizer aos filhos que a honestidade é importante e depois mentir para escapar de uma multa. Para você, o que vale mais: esquivar-se de uma multa ou viver de acordo com seus valores? Essa é a pergunta que você deve fazer a si mesmo em todas as situações, sobretudo quando seus filhos estiverem presentes. Vale a pena ensinar a lição errada e minar os valores que está tentando inculcar neles?

Ao usarem o cinto de segurança no banco de trás do carro, as crianças estão absorvendo os exemplos que você dá e assimilando as lições que vão moldá-las em todos os sentidos, dos mais íntimos aos mais evidentes. Desde o tipo de motorista em que elas se transformarão até o tipo de *pessoa* que serão. Agora e sempre, seus filhos estão observando como você age no mundo. Inclusive *neste momento*. Eles estão observando toda vez que você infringe as leis de trânsito ou quebra promessas. Eles ouvem quando você mente. Sentem quando suas ações não correspondem às suas palavras.

Os filhos aprendem em casa. Aprendem no carro. Aprendem com a mãe e o pai. Você define o padrão, portanto *seja* o padrão.

**8 de janeiro**  
**DE QUE FORMA VOCÊ ESTÁ PERSONIFICANDO**  
**SEUS VALORES?**

**E**m 1º de abril de 1933, logo após chegarem ao poder na Alemanha, os nazistas decretaram um boicote a todos os estabelecimentos cujos proprietários fossem judeus. Foi a primeira perseguição de diversas outras que se seguiriam. Mas muitas mães e pais que viviam instruindo os filhos sobre fazer a coisa certa simplesmente baixaram a cabeça e obedeceram.

Nem todos, claro. A avó de 99 anos de Dietrich Bonhoeffer foi um exemplo. Naquele dia, ela saiu para fazer compras e se recusou a acatar as imposições de quais estabelecimentos apoiar. Ela ignorou as tropas nazistas estacionadas em frente às lojas — ou apenas se esquivou dos soldados alemães — e gastou seu dinheiro onde bem entendeu. Essa avó, “marchando diante de gorilas nazistas”, passou a ser vista na família Bonhoeffer como “uma personificação dos valores pelos quais eles buscavam viver”.

Essa personificação não passou despercebida por Dietrich, que dez anos mais tarde perderia a vida tramando um plano para assassinar Hitler. Embora fosse pastor e tivesse tido muitas oportunidades de escapar e viver em liberdade na Inglaterra ou nos Estados Unidos, Dietrich permaneceu na Alemanha. O exemplo de sua avó o guiou, mostrando-lhe como viver de acordo com seus valores.

Que isso também seja verdade para você e seus filhos, seja qual for o futuro que eles venham a ter, grandioso ou discreto.

9 de janeiro

## PROTEJA ESSA GRANDE INVENÇÃO

**E**m *O desaparecimento da infância*, o educador e crítico cultural Neil Postman argumenta que a infância é uma construção social. A expressão genética não faz distinção entre quem é criança e quem não é. As crianças, tais quais as entendemos, existem há menos de quatrocentos anos. “O conceito de infância é uma das grandes invenções do Renascimento”, escreve Postman, porque permitiu que as crianças se desenvolvessem, aprendessem e tivessem um espaço seguro para brincar, investigar o mundo e se descobrir.

Como qualquer invenção, a infância pode desaparecer. Como? Com *o desaparecimento da idade adulta*. A infância, enquanto estrutura social e condição psicológica, funciona quando um adulto é identificado por características como maturidade, responsabilidade, alfabetização e pensamento crítico. Mas, quando a leitura e a escrita de longos textos escasseiam, a distância entre crianças e adultos diminui; a linha entre eles se confunde e depois se dissolve.

Na condição de pais, cabe a nós proteger essa grande invenção. Temos que aumentar a distância entre a infância e a idade adulta. Deixe as crianças serem crianças... mas também faça questão de ser adulto. Seja um líder. Seja responsável. Seja um exemplo a ser seguido, um modelo que seus filhos almejem se tornar. Deixe que vejam você com um livro que ainda não são capazes de compreender. Permita que escutem conversas adultas que ainda não conseguem entender direito. Deixe que vejam você trabalhando, suando a camisa e provendo a família.

Faça questão de que seus filhos vejam um adulto — para que assim eles tenham algo não apenas para admirar, mas também para almejar.

10 de janeiro  
**O MODO COMO VOCÊ VIVE É O ENSINAMENTO**

“O exemplo não é a principal influência. É a única.”

ALBERT SCHWEITZER

**O**s pupilos de Sócrates diziam que, apesar de toda a genialidade do mestre, Platão e Aristóteles e todos os outros sábios que com ele aprenderam “obtiveram mais benefícios de seu caráter do que de suas palavras”. Isso também vale para Zenão e Cleantes, os dois primeiros filósofos estoicos. Sêneca escreveu: “Cleantes não poderia ter sido a imagem expressa de Zenão, se tivesse apenas ouvido seus discursos; ele compartilhou a vida, viu em seus propósitos ocultos, e observou-o para saber se ele viveu de acordo com suas próprias regras.”

Existe alguma forma melhor do que essa de descrever um pai (ou de estabelecer um parâmetro)? Se quiser ensinar seus filhos, não será com palavras. Não será com discursos. Será mostrando a eles que você vive de acordo com as regras que definiu e com os valores que está tentando transmitir.



## 11 de janeiro

### NÓS PODEMOS SER ESSE PRESENTE

O pai de Marco Aurélio morreu quando ele ainda era criança. Mas depois de sofrer tal tragédia ele recebeu um presente formidável. Um presente que todos que o recebem sabem ser uma das coisas mais incríveis do mundo: um padrasto amoroso.

O historiador Ernest Renan escreveu que, acima de seus professores e tutores, “Marco Aurélio tinha um único mestre a quem reverenciava mais do que todos: Antonino”. Durante toda a sua vida adulta, Marco se esforçou para ser um discípulo de seu pai adotivo. Segundo Renan, enquanto Antonino viveu, Marco o enxergou como “o mais belo modelo de uma vida perfeita”.

O que Marco Aurélio aprendeu com Antonino? Coisas como a importância da compaixão, do trabalho árduo, da persistência, do altruísmo, da autoconfiança, da alegria; de manter a mente aberta e dar ouvidos a qualquer um que tivesse algo a contribuir; de assumir responsabilidades e culpas e deixar as outras pessoas à vontade; de ceder a palavra a especialistas e seguir os conselhos dos mais experientes; de saber quando ser exigente, cobrar e insistir, e quando recuar; de ser indiferente a honrarias superficiais e tratar as pessoas como *merecem ser tratadas*.

É uma lista e tanto, não é? Essas lições impactaram Marco Aurélio de maneira tão profunda que ele as levou consigo para a vida adulta e as registrou no que viria a ser o livro *Meditações*. O que tornava as lições tão poderosas era o fato de estarem *incorporadas* às ações de Antonino, em vez de escritas em alguma tabuleta ou pergaminho.

Não existe melhor maneira de aprender do que com um modelo. Não há melhor maneira de julgar nosso progresso do que na companhia constante da pessoa que mais gostaríamos de um dia nos tornar.

## 12 de janeiro NÃO FALE, SEJA

**T**im Duncan é provavelmente o maior ala-pivô da história da NBA. Cinco campeonatos. Três prêmios de melhor jogador das finais (MVP). Quinze participações no All-Star Game, o “Jogo das Estrelas”. Quinze vezes selecionado para o melhor quinteto titular da temporada. Quinze vezes escolhido para a seleção dos melhores jogadores defensivos da temporada. De costas para a cesta e girando para arremessar, ninguém foi mais incrível do que ele na história do basquete. E Duncan fez tudo isso com humildade e serenidade quase inigualáveis.

É claro que *quase* é a palavra-chave aqui, porque, ao longo dessa jornada para a grandeza, Duncan teve a ajuda de seu antecessor e companheiro de equipe, David Robinson. Como esses dois superastros do basquete se conectaram? Como um orientava o outro? Em seu discurso de posse no Hall da Fama da NBA, Duncan explicou:

As pessoas sempre perguntam: “O que ele aconselhou? O que ele lhe mostrou?” Eu não me lembro de uma única ocasião em que tenhamos nos sentado para conversar sobre algo específico. Mas o que ele fazia era ser um profissional espetacular, um pai incrível, uma pessoa incrível, e ele me mostrou como ser um bom companheiro de equipe, uma ótima pessoa para a comunidade, todas essas coisas. Não ficou sentado lá e me disse como fazer, mas apenas foi isso.

É melhor *incorporar* nossa filosofia do que falar sobre ela. Como diziam os estoicos, é perda de tempo especular ou discutir sobre o que torna alguém um bom homem, um bom atleta, um bom companheiro de equipe. Nosso trabalho, diziam eles, *é ser um*. É assim que funciona, no esporte, na vida e na paternidade. Claro, podemos falar quanto quisermos. Podemos ter ótimas conversas. Mas o que importa é o que fazemos, quem somos, como agimos.

13 de janeiro  
**COMO TER UM IMPACTO DURADOURO**

“Para estar na memória de seus filhos amanhã, você precisa estar na vida deles hoje.”

BARBARA JOHNSON

**Q**uer você saiba ou não, quer você os conheça ou não, seus avós tiveram um impacto significativo em sua vida. Fizeram isso por meio dos valores que inculcaram nos filhos deles — seus pais. E agora você está transmitindo muitas dessas lições a seus próprios filhos.

Trata-se de uma pessoa impactando três gerações. Desse ponto de vista, não é exagero afirmar que seus avós literalmente mudaram o mundo. E fizeram isso de forma simples e sutil: com apenas algumas conversas; quando saíam para trabalhar todos os dias; com os livros que liam à noite; e nos modos que mostravam à mesa do jantar. Fizeram isso nas conversas que tinham quando seus filhos cometiam erros. Fizeram isso na forma como tratavam os vizinhos, cortavam a grama e tiravam a neve acumulada nas calçadas.

Podemos fazer muitas coisas para mudar o mundo. Devemos tentar realizar todas elas. Mas temos que saber — e nunca esquecer — o tamanho do impacto que causaremos no mundo a partir do que acontece dentro da nossa casa. Por meio de nossos filhos, dos filhos deles e dos filhos dos filhos deles, temos um profundo legado multigeracional.

Isso é um poder incrível. Não o negligencie.

14 de janeiro

## ONDE OS FILHOS APRENDEM A JULGAR?

“Eu tenho um filho de dois anos. Sabe o que ele odeia? Sonecas. Fim da lista.”

DENIS LEARY

**N**ós nos perguntamos onde nossos filhos aprenderam a julgar ou, pior, onde eles aprenderam a ser tendenciosos ou a menosprezar determinado grupo. Há apenas uma resposta para isso: eles aprendem conosco.

Foi um comentário sussurrado sobre os hábitos de consumo de seu irmão. Foi a piada sobre o peso de uma celebridade. Foi uma reclamação sobre o jeito como seu vizinho estaciona o carro na garagem. Foi a conversa durante o jantar entre você e seu cônjuge sobre o que há de errado com *os outros*, com *eles*.

Você não teve a intenção de dizer nada de ruim. *Na verdade*, você nem se importa. Mas seus filhos ouviram. E eles conseguem ler seus lábios, não sua mente.

Queremos crianças de mente aberta, que dão às pessoas o benefício da dúvida. Mas você está mostrando a seus filhos como isso funciona no dia a dia? Você não é preconceituoso, mas é sempre bondoso? Se nunca diria algo cruel na cara de alguém, então por que está dizendo pelas costas? Especialmente quando seus filhos podem ouvi-lo?

O mundo precisa de menos julgamento, menos bullying, menos opiniões. Você é capaz de fazer isso dentro de casa? Ensine isso a seus filhos, em vez de deixar que a fofoca e a maledicência continuem a prevalecer, acabando com a bondade dos seus filhos.

15 de janeiro

## SE VOCÊ QUER QUE SEUS FILHOS O RESPEITEM

“ Merecerás o respeito da parte de todos, caso primeiro comeses a respeitar a ti mesmo. ”

CAIO MUSÔNIO RUFO

**T**odo pai quer ser ouvido. Queremos que nossos conselhos sejam levados a sério. Queremos ser admirados. Acima de tudo, queremos ser respeitados.

Bem, se você quer que seus filhos o respeitem, seja *digno* de respeito.

Pense um pouco: por que seus filhos respeitariam conselhos que você mesmo não segue? Por que o admirariam se você não está vivendo de acordo com seu próprio potencial? Por que teriam você como referência se você mesmo lida (mal) com problemas de autoestima, se você aceitou as mentiras da síndrome do impostor e permitiu que elas afetassem suas ações como pai?

Recomponha-se e coloque as coisas em ordem. Seja o pai que você sabe que pode ser — e a pessoa que sabe que pode ser. O resto virá como consequência natural. E se não vier? Então pelo menos você será forte o suficiente para lidar com o que der e vier, seja lá o que for.

16 de janeiro  
**NÃO DECEPCIONE SEUS FILHOS**

“O éthos do guerreiro (...) baseia-se na vontade e determinação [dos espartanos] de defender seus filhos, sua terra natal e os valores de sua cultura.”

STEVEN PRESSFIELD

**S**e você não conhece a história dos trezentos espartanos nas Termópilas, eis o que aconteceu: o ancestral rei grego Leônidas comandou cerca de sete mil homens, trezentos dos quais eram guerreiros espartanos, em uma batalha contra o exército invasor de Xerxes, o Grande, e mais de trezentos mil soldados persas. Resistindo na linha de frente, os espartanos conseguiram rechaçar os ataques inimigos por dois dias, mas no terceiro terminaram derrotados. Leônidas ordenou que os trezentos de Esparta permanecessem e lutassem, e sacrificou a si mesmo e a seus homens para permitir que a Grécia pudesse viver e continuar lutando.

Como Leônidas escolheu os trezentos guerreiros que levaria até os “Portões Quentes” para combater um inimigo tão avassalador? Eles eram todos “pais de filhos vivos”, de acordo com Plutarco. É de imaginar que poderia ter sido o contrário, que os pais teriam permissão para ficar de fora de uma missão potencialmente suicida. Mas não era assim que as coisas funcionavam em Esparta. Esses guerreiros foram escolhidos porque *os pais jamais iriam querer decepcionar seus filhos*. Esses pais lutariam com bravura e ferocidade, não apenas para proteger seus lares, mas também para resguardar a reputação do nome da família, talvez a única coisa que restaria aos filhos caso sucumbissem em batalha. Abandonar seus companheiros ou agir com covardia seria correr o risco de vergonha e desonra e a possibilidade de decepcionar a família que tanto os admirava.

Nossos filhos são as pessoas a quem devemos querer impressionar. São as pessoas a quem nunca devemos querer decepcionar. Não

são apenas as pessoas pelas quais lutamos, mas também aquelas a cujos padrões — e amor e admiração naturais — devemos sempre nos empenhar para fazer jus.

O que significa ser um bom pai? Como é possível educar crianças gentis e resilientes até que se tornem *adultos* bem-sucedidos? Como equilibrar as inúmeras obrigações da vida familiar, que tanto competem por nosso tempo e energia? E como cuidamos de nós mesmos em meio a tudo isso?

Essas e tantas outras questões intrigam pais e mães há séculos. As gerações que nos precederam legaram sua sabedoria e firmeza, mas também são um poderoso lembrete de como nós, no presente, podemos fazer melhor.

Extraindo valiosas lições da antiguidade, com pinceladas do melhor da ciência moderna, *O pai estoico* nos faz sentir parte de uma longa tradição de homens e mulheres que se preocuparam e se sacrificaram por seus filhos, mas que, acima de tudo, os amaram com todas as forças. Além de um guia prático, este livro é um ombro amigo, uma fonte de alívio para cada pai e mãe em busca de aconselhamento, identificação, ou, às vezes, apenas uma palavra de conforto nesta que é a jornada mais importante da vida.

**SAIBA MAIS:**

<https://intrinseca.com.br/livro/o-pai-estoico/>