

## PÄŤ P: KLÚČE, KTORÉ OTVÁRAJÚ NAŠE VNÚTRO

Hlboko vnútri vieme a vždy sme vedeli, že naplnenie potrieb a dobrá výchova znamenajú päť P: pozornosť, prijatie, prejavy vďačnosti, prejavy náklonnosti a povolenie. Ako deti sme si všímali, do akej miery naši rodičia spĺňali alebo nespĺňali tieto nároky. Potom sme hľadali niekoho, kto by ich spĺňal lepšie a konzistentnejšie. Je to, akoby sme sa dívali na reprodukciu *Mony Lizy* a všimli si, že je rozmazaná a farby nesedia. Vieme, ako by mala vyzerieť, a pátrame po ostrejšej tlači s jasnejšími farbami. V dospelosti pátrame po niekom, kto pre nás bude v partnerstve ten pravý. Najskôr to znamená, že bude replikou našich rodičov, ale s vylepšenými – alebo pridanými – vlastnosťami. A tak si nájdeme partnera, ktorý nám kontruje, ale je tiež lojálny. Ako dozrievame, už viac nepátrame po negatívnych črtách, iba po tých pozitívnych. Vtedy už nevyhľadávame kontrolou posadnutých partnerov, ale lojálnych, ktorí nám dovoľia byť samými sebou. Keď dospejeme do plnej zrelosti, vôbec nepožadujeme dokonalosť. Všimame si len realitu. Čerpáme zo svojich vnútorných zdrojov. Partnerka alebo partner, ktorý pri tom spolupracuje, je darom, ale už nie nevyhnutnosťou. Päť P na začiatku predstavujú potreby, ktoré nám majú naplniť rodičia, potom sa z nich stanú potreby, ktoré sa nám majú naplniť v partnerskom vzťahu, a jedného dňa sa stanú darmi, ktoré dávame my druhým a svetu.

Keďže sme dialogické bytosti, naša sebaúcta pramení z kontaktu s druhými, ktorí nám poskytujú päť P. Päť P nie je žiadnou pridanou hodnotou. Sú to súčasťou zdravého, individualizovaného ega: Pozornosť druhých vedie k sebaúcte. Prijatie navodzuje pocit, že sme vo svojej podstate dobrým človekom. Prejavy vďačnosti v našich očiach zvyšujú našu vlastnú hodnotu. Prejavy náklonnosti nám dodávajú pocit, že sme hodní lásky. Povolenie nám prináša povzbudenie, aby sme sa venovali svojim najhlbším potrebám, hodnotám a želaniam. Ak nám päť P nebolo dopriatych, môže to v nás vyvolať pocit, že si za to môžeme

sami. Tým sa v nás môže vytvoriť hlodavá potreba celý život niečo naprávať. Takéto naprawy sú však zbytočné a klamlivé, pretože skutočnou úlohou je vyraziť do sveta s cieľom nájsť čosi z toho, čo nám chýbalo, a potom to nájsť aj v sebe samých.

Cítíme, že nám niečo chýba, keď rozprávame a nedostáva sa nám pozornosti, keď ukážeme svoje ja a neprijmú nás, keď žiadame o lásku a neotvorí sa nám náruč alebo keď urobíme rozhodnutie a nedostaneme povolenie uskutočniť ho. Naopak, keď nám ostatní poskytnú päť P, cítíme naplnenie a harmóniu so sebou samými. Dospelý človek dokáže bez hanby požiadať o päť P, ktoré potrebuje, ak mu nie sú ponúknuté dobrovoľne. Žiada len to, čo je nevyhnutné, aby mohol začať naplno prežívať ľudskosť. Práve toto nežné a nesmelo vyslovené želanie byť milovaným je tým, čo nás ľudí robí hodnými lásky.

Príroda, zameraná na spoločenstvo, nemala nikdy v úmysle, aby sme všetko, čo potrebujeme, našli u dvoch jedincov, našich biologických rodičov. Jeden z nich alebo obaja nám môžu totiž v detstve umrieť alebo nás opustiť a zanechať v nás diery. Tie sa dajú dostatočne dobre vyplniť náhradníkmi. Postačia na to adoptívni rodičia, teta alebo strýko, starší súrodenec, starý rodič, kňaz, učiteľka či ktokoľvek, kto ponúka hoci len jedno z piatich P. V dospelosti si dokážeme dopriať päť P sami, a tým si sami zabezpečiť rodičovskú starostlivosť. Každopádne, žiadni rodičia na svete nedokážu naplniť všetky rodičovské potreby bez ohľadu na to, akí sú starostliví. Počas celého života je nevyhnutné a zdravé hľadať a otvárať sa potrebe naplnenia aj z iných zdrojov. Vnútoraná túžba nás nabáda, aby sme si všimali tých, ktorí ponúkajú jej uspokojenie. Zrelá vnímavosť nás oslobodzuje od očakávania, že ju niekto naplní úplne.

Okrem toho sa v dospelom partnerstve, podobne ako v detstve, vyjadrenie piatich P v priebehu vzťahu mení. Matka preukazuje pozornosť dvanásťročnému dieťaťu inak ako dvojročnému. Partnerka alebo partner preukazuje iný druh pozornosti vo fáze konfliktu ako v romantickej fáze vzťahu (o týchto fázach si povieme viac neskôr). Očakávať, že všetko zostane rovnaké, znamená nevidieť analógiu medzi

vytváraním dospelých vzťahov a dospieváním. Kvalita a hojnosť darov lásky sa časom menia. Nie je to preto, lebo by zamilovaní prestávali štedro rozdávať, ale preto, lebo si viac uvedomujú neustále sa meniace potreby a zdroje.

Päť P stelesňuje základné ingrediencie lásky, rešpektu, bezpečia a podpory. Navyše tvoria podstatu duchovnej praxe: to, čo rozvíjame v meditácii a na ceste súcitu. Postupy v tejto knihe obsahujú techniky a poznatky, ktoré umožňujú vniesť do vzťahov meditatívne uvedomenie a súciti. Tieto odporúčania nie sú návodmi, ako zostať spolu, ale kľúčmi k praktizovaniu lásky, k zmyslu nášho života a tiež k nášmu ľudskému naplneniu. Keď totiž preukazujeme päť P, môžeme naozaj veľa získať. Sú darmi pre druhých, no každé z nich nás robí láskyplnejšími, keď ho dávame. Sú to totiž základné prvky budovania cnosti lásky v nás samých. Milovať znamená stať sa milujúcim.

## Pozornosť

*Je radostou byť skrytý, ale nešťastím nebyť objavený.*

– D. W. Winnicott

Každý cicavec inštinktívne cíti, že potrebuje a zaslúži si plnú pozornosť rodičov. Keď rodič venuje dieťaťu pozornosť len spolovice, dieťa si to všíma a je z toho nesvoje. Leopardia matka nepremýšľa nad starostlivosťou o seba, keď kŕmi svoje mladé. Nevyžaduje ani, aby ju mládatá čistili a čakali na svoju večeru. Jej jednostranná pozornosť im dáva zdravé priority do neskoršieho samostatného života. Pre duševné prežívanie dieťaťa je mätúce, ak sa musí o rodiča starať alebo snažiť sa ho pochopiť, pretože je to opak toho, čo dieťa inštinktívne očakáva.

Venovať vám pozornosť znamená aktívne sa na vás sústrediť. Znamená to byť citlivý voči vašim potrebám a pocitom. Venovali vám vaši rodičia aspoň toľko pozornosti, koľko venovali televízii? Všímal si vás