

Monika Kompaniková
Ján Hrustič



Umění blízkosti

Jak si budovat hluboké
vztahy bez osamělosti

N

Autoři: © Monika Kompaníková, Ján Hrustič 2024

Vydal: © N Press, s. r. o., v roce 2024 jako svoji 131. publikaci

První vydání

ISBN 978-80-8230-303-5

Monika Kompaníková – Ján Hrustič

Umění blízkosti

Monika Kompaníková – Ján Hrustič

*Umění
blízkosti*

↳

**Jak si budovat hluboké
vztahy bez osamělosti**

↳

Obsah

Cesta od osamělosti k blízkosti	9
Osamělost	15
Zamilovanost a láska	35
Azyl a bitevní pole	47
Konflikty a hádky	69
Manipulace a egocentrismus	87
Rozpad partnerství	101
Sebeúcta a sebevědomí	133
Autenticita a spontánnost	151
Sociální a psychická zralost	163
Svoboda a nezávislost	175
Rozhovor a komunikace	191
Pozornost a důvěra	217
Obdiv a uznání	229
Sex a intimita	235
Duchovní a lidská láska	251
Ján Hrustič: Moje cesta k psychologii	263
Poznámky	301

**Cesta
od osamělosti
k blízkosti**

4

Když jsem před lety na doporučení kamarádky kontaktovala psychologa Jána Hrustiče, byla jsem nejistým uzlíkem protichůdných emocí. Styděla jsem se za to, že musím vyhledat psychoterapeuta, že se navzdory zajímavému životu, který vedu, navzdory svým úspěchům, dětem, rodině, dobré práci cítím mizerně. Nevěděla jsem, kdo jsem, měla jsem pocit, že se jako člověk, jako žena, doslova rozpadám. Byla jsem smutná i našťvaná, žárlila jsem, cítila se opuštěně, unaveně, utápěla jsem se v sebelítosti. Na druhou stranu jsem zažívala i velmi intenzivní okamžiky blízkosti a splynutí. Psala jsem knihy o samotě a osamělosti. Nastoupila deprese a později úzkosti, se kterými se léta učím žít.

Dodnes si pamatuji moment, kdy mě Ján Hrustič uklidnil, že všechny ty pocity jsou v pořádku. Nevyvracel mi je, nebagatelizoval, neuklidňoval mě, že to přejde nebo že nemám důvod se takto cítit. Vzpomínám si na pocit, jak ze mě všechny ty lepkavé nánosy doslova stékají. Na tu obrovskou úlevu, která přišla už po jednom setkání.

Pamatuji si také, jak jsem až někdy po třicítce začala rozlišovat mezi prožíváním emocí a chováním, které vyvolávají. Jednoduchá věc, která však úplně převrátila nejenom moje vnímání sama sebe, ale například i vnímání emocí a chování mých dětí.

Nestal se samozřejmě žádný zázrak, psychoterapie je maraton, nevyřeší všechny problémy, a dokonce otevře mnohé bolestivé rány, které jsme roky ignorovali nebo skrývali. Přinutí nás vrátit se do dětství, podívat se na sebe i ostatní kriticky. I já jsem pouze po krůčcích přicházela na to, kdo jsem, proč

mám všechny ty pocity a jak s nimi naložit. Rozeznávala jsem je díky otázkám, jež mi Ján Hrustič kladl, a nebylo snadné na ně odpovědět upřímně.

Jednou mi daroval knížku nazvanou *Od osamelosti k blízkemu vzťahu* v partnerstve, kterou napsal a sám vydal v roce 2015. Je to útlá knížka, díky níž jsem se naučila to, co jsme nestihli během terapeutických sezení: co dělat a jak komunikovat, aby mé současné i budoucí vztahy byly kvalitní a hluboké, abych já sama neubližovala ostatním a abych si nenechala ubližovat.

Darovala jsem tu knihu mnoha přátelům, protože ji považuji za velmi cennou a užitečnou. Knižka byla velmi úspěšná, je však pouze úvodem do problematiky osamělosti a blízkosti ve vztazích.

Proto jsem doktora Hrustiče oslovila s nabídkou znovu téma osamělosti a blízkosti ve vztazích otevřít, doplnit ho a posunout ještě dál.

Proč? Měla jsem to štěstí, že jsem znala právě Jána Hrustiče, a také měla partnera, který byl ochoten absolvovat párovou terapii, když se náš vztah začal rozpadat. Uvědomuji si, že ne každý tuto výhodu má, na Slovensku bohužel nejsou psychoterapie a párová terapie snadno dostupné, jsou finančně i časově náročné. Ne každý má odvahu psychologa či psychoterapeuta oslovit a ne vždy je zapotřebí terapii absolvovat.

Terapie je léčení, ale pro vybudování hlubokých a uspokojivých vztahů, které jsou nezbytným základem dobrého duševního zdraví, je nutná zejména prevence. Mnoha zatěžujícím situacím bychom se vyhnuli, kdybychom se odmalička kromě rozlišování podmětu a přísudku učili i to, jak odlišit různé typy osobností, jak odhalit manipulátora, jak se mu ubránit, jak komunikovat, jak dešifrovat neverbální signály, jak vyhodnocovat a řešit konfliktní situace, jak a kdy si povídat o sexu či jak projevit partnerovi uznání. Kdybychom byli podporováni v otevírání problémů, a ne v jejich ututlávání a ignorování. Kdybychom byli našimi rodiči a učiteli vedeni k tomu, akceptovat vlastní prožívání a být zodpovědní za své chování. Kdyby v nás dospěli namísto poslušnosti budovali sebevědomí a sebeúctu.

Na změnu však nikdy není pozdě a také naučené vzorce chování, reflexivní reakce či odpovědi, které z nás automaticky padají, když jsme naštvaní anebo ve stresu, se dají změnit a někdy jde o malé změny s velkým účinkem. V této knize proto naleznete množství návodů, jak v které situaci reagovat, čemu se vyhnout, a naopak, kdy se vyplatí sebrat odvalu.

Rozhodli jsme se pro formu rozhovoru. Setkávali jsme se pravidelně od května 2022 do května 2023 a několik dalších měsíců jsme text upravovali a doplňovali. Gestalt terapie, kterou Ján Hrustič využívá, je založena na silném vztahu terapeuta a klienta. Tento fakt, skutečnost, že mě díky psychoterapii Ján Hrustič zná lépe než kdokoli jiný, a jeho laskavá povaha umožňující bez obav se otevřít, způsobily, že někdy rozhovor přechází i do osobnější roviny – z mé strany.

Ján Hrustič totiž o sobě mluví velmi zřídka a během hodin terapie i při našich rozhovorech o blízkosti a samotě v partnerství se důsledně držel tématu a účelu setkání. Jelikož se známe dlouhá léta, vím o něm, že pochází z rusínské rodiny, dětství prožil v malé vesničce na východě Slovenska, je rozvedený a prostřednictvím jógy se dostal k mystice. Pravidelně jezdí do Indie a medituje. Jeho životní cesta je mimořádně zajímavá a jsem přesvědčená, že ovlivňuje také to, jak přistupuje ke klientům a klientkám, k psychoterapii a k tématu, kterému se věnuje tato kniha. Proto jsem se ho začala ptát i na jeho vlastní životní cestu.

Během čtyřicetileté psychoterapeutické praxe se Ján Hrustičovi otevíraly soukromé intimní světy stovek a stovek klientů, a možná díky tomu se v posledních kapitolách takto otevřel i on sám. Ukázal svou životní cestu podobně, jak to dělají jeho klienti, a nebylo při tom zapotřebí klást příliš mnoho otázek. Hovory o otci, mamince, o vlastním prožívání úzkosti, osobní transformaci, manželství a rozvodu, o smyslu života nebo o tom, co je mystika, rozvíjel spontánně sám. Proto jsme tuto část knihy ponechali ve formě vyprávění v první osobě.

Možná i vás napadne, zda může rozvádějícím se partnerům radit párový terapeut, který je sám rozvedený, nebo jestli je každý psycholog ideálním partnerem nebo rodičem a zda je natolik zkušený, že se už sám nedostává do konfliktních vztahů. Ján Hrustič k tomu říká, že nikdo z nás se nerodí do rodinného ráje, do ideální rodiny. A také nikdo z nás nežije v ideálním partnerství a ani v ideálních lidských vztazích. V kvalitě života psychoterapeutů, poradenských psychologů, párových terapeutů a v kvalitě života jejich klientů není žádný rozdíl. Psycholog je však více než jeho klient profesionálně zorientovaný v příčinách, proč klient uvízl v obtížné životní situaci, ze které se už sám nemůže dostat. A pomoci mu může nejenom na základě profesionální orientace, ale i díky své vlastní životní zkušenosti. Mállokdy se však klient dozví, jaká selhání nebo konflikty se za těmito zkušenostmi skrývají a jakou složitou transformací musel projít i sám terapeut. Proto považuji i tuto závěrečnou část knihy za velmi cennou.

S ohledem na lepší plynulost textu v knize používáme pouze označení partner, klient, ale vždy máme na mysli i partnerku či klientku. Pokud se nevěnujeme rozdílům v prožívání či chování mezi mužem a ženou, otázky a odpovědi zahrnují všechny rody.

Editorce Vitalii Belle děkuji za pozorné čtení rukopisu, cenné rady i za inspirativní rozhovory s psychology, které ona sama dělá pro Deník N.

Doufám, že vám tato kniha pomůže lépe se zorientovat v prožívání a chování vás samotných i vašich blízkých a že i díky ní najdete cestu od osamělosti k blízkosti ve vztazích. Že budete schopni budovat si hlubší a kvalitnější vztahy, prožívat důvěrnější blízkost a zároveň budete ve vztazích i více svobodní.

A věřím také, že díky této knize poznáte i nenápadného a skromného člověka Jána Hrustiče.

Monika Kompaníková

Osamělost



O osamělost jde tehdy, když jsme vedle sebe, ale každý ve svém světě. Můžeme dokonce sedět v domácnosti za jedním stolem jako partneři, a přitom neznat vnitřní prožívání toho druhého, ignorovat ho, nevědět, v čem žije. A protože jsme si i my vědomi, že ten druhý do našeho vnitřního světa neproniká, máme obavu mluvit o svých zážitcích, o tom, jak jisté situace vnímáme my, jak vůbec přemýšlíme. Necháváme si to všechno jenom pro sebe, a tak se ve světě cítíme sami.
To je osamělost.



Co je opakem osamělosti?

Partneři jsou často osamělí a bez blízkého kontaktu i navzdory tomu, že žijí spolu. Někdy i celý život žijí ve vlastním subjektivním světě, ze kterého jen tu a tam něco prosvitne k partnerovi.

Opakem osamělosti je pocit, že spolu souzníme, pocit rezonance vzájemného pronikání. Souznít můžeme jen tehdy, když oba svou pozornost zaměříme na druhého člověka a ne na sebe. Jakmile začneme vnímat fenomenální svět druhého člověka, jakmile se jím začneme zabývat, začínáme i my ztrácet pocit osamělosti, a když je to vzájemné, tak už nežijeme jen tak vedle sebe. Většinou tomu tak však není a partneři neusilují jeden ke druhému mentálně proniknout a poznávat se navzájem, protože se příliš zabývají sami sebou.

Opakem osamělosti je blízkost. A blízkost je vzájemné porozumění. Ke vzájemnému porozumění se dostaneme, pokud usilujeme o to, abychom byli před blízkým člověkem více a více intimně nazí, a ne přikrytí tlustými dekami. Nejenže odhalujeme svůj svět, ale pronikáme i do intimního světa svého partnera tím, že se mu snažíme rozumět. Čím více se snažíme partnerovi rozumět, tím blíže k němu přistupujeme a prožíváme také silnější emocionální kontakt.

Pocit osamělosti tedy vyplývá z toho, že si málo rozumíme?

Z toho, že se velmi málo vzájemně vnímáme, a tím se i vzájemně citově ochuzujeme. Samozřejmě, že si i málo vzájemně rozumíme. A přitom je to jen záležitost tzv. informačního systému, tedy snahy dešifrovat informace, které k nám partner vysílá.

Je velmi důležité porozumět vnitřnímu světu člověka, který je nám blízký a se kterým chceme mít dobrý vztah. Vezměme si rodiče a děti. Děti se u rodičů necítí bezpečně tehdy, když jsou přesvědčeny, že jim rodiče nerozumí. Když jim rodiče rozumějí a jsou schopni vnímat jejich vnitřní svět, pro děti to znamená, že jim nemohou ublížit. Tomu, komu rozumíme,

nemůžeme ublížit. Ublížíme pouze tehdy, když druhého člověka nechápeme. Chováme se k němu tak, jako bychom stříleli naslepo – jen tak do neznáma. Snaha porozumět vnitřnímu světu druhého člověka nám umožňuje opouštět vzájemnou osamělost.

Zmínil jste pojem fenomenální svět. Co si pod ním představujete?

Fenomenální svět je svět, který žijeme ve svém nitru a který jsme schopni sledovat svým vědomím. Je to před vnějším světem uzavřený systém, ve kterém jsou naše osobní zkušenosti, způsob, jak vše prožíváme, jak reagujeme, jak uvažujeme o věcech, jak vnímáme vnější svět. Naše radosti, zájmy, pocity štěstí, neštěstí, zkušenosti s čímkoli. Naše myšlenky, postoje, hodnoty a touhy. To vše je v nás, ale jiní lidé o tom nemusí absolutně nic vědět.

Náš uzavřený systém je absolutně izolován od fenomenálního světa dalších lidí a pouze my víme, čím žijeme, jak reagujeme, jak prožíváme všechno, co se kolem nás děje. Zůstáváme v hranicích své fenomenální uzavřenosti a člověk, který stojí vedle nás, může svět vnímat a prožívat úplně jinak. A také neví, jak tentýž problém, stejnou situaci prožíváme my. Každý má od dětství spoustu vlastních zážitků a vlastních zkušeností, přičemž celá ta databáze druhého člověka je pro nás neznámá – pokud se o ni nezajímáme. Pokud se o ni nezajímáme, zůstává ten svět jenom jeho a my o něm nic nevíme.

K čemu vede to, že se navzájem o sebe přestaneme zajímat?

V první řadě je to pocit prázdnoty, nenaplněnosti. Můžeme být vedle partnera, bydlet v jednom bytě, věnovat se našim dětem, ale stále v nás zůstává pocit, že absolutně není schopen vnímat náš svět. Je to pouze formální kontakt, kterému chybí mentální blízkost, rezonance. Tehdy máme pocit prázdnoty, ale také pocit traumatu. Je velmi nepříjemné uvědomovat si, že nás

partner nechápe, že vůbec neví, jak se cítíme. Bojíme se mluvit víc o tom, jak jisté situace vnímáme my, co jsme zažili, jak vůbec přemýšlíme, protože si myslíme, že by to partner nevnímal také tak. Máme strach vyprávět mu podrobněji o svých zážitcích, které jsme prožívali při setkáních s jinými lidmi a které mohly být velmi silné. Necháváme si to jen pro sebe. A tehdy cítíme osamělost.

Mohli bychom tedy říct, že otevřenost je opakem osamělosti?

Pokud bychom se vrátili k osamělosti, tak celý princip osamělosti spočívá v tom, že sami sebe si necháváme jenom pro sebe. Osamělost je neotevřenost. Zůstáváme izolovaní, protože o nás nikdo nic neví.

Jak se prázdnota projevuje navenek? Tichou domácností? Nebo může být domácnost plná lidí, kteří si spolu povídají, a přece tam vládne prázdnota?

Můžeme si povídat, můžeme mít dynamickou domácnost, ale stále tam nemusí být průnik vzájemného vnímání. Navenek máme provozní komunikaci, povídáme si o všem možném, ale chybí nám kontaktní dotek. V osamělosti chybí setkání dvou lidí. Při skutečném setkání s druhým člověkem máme krásný zážitek z toho, že nám druhý člověk rozumí, že proniká do našeho emocionálního světa, do naší mentální intimity a je schopen vnímat to, jak prožíváme různé životní situace, jak o nich přemýšlíme.

A podobně jsme toho schopni i my v kontaktu s ním. Také jsme schopni vnímat jeho prožívání v různých situacích, jeho bolest, radost. A pokud toto chybí, jsme oba pouze fyzicky vedle sebe. Pocit setkání přichází skrze vnímání emocí druhého člověka a přes vnímání pestrosti jeho prožívání.

Nemusí se to tedy projevovat množstvím informací, které si vyměňujeme?

Je rozdíl mezi informacemi, které jsou o něčem, jsou takzvaně tematické, a informacemi, které jsou osobní. Vyměňujeme

si množství informací o vnějším světě a tato výměna zůstává na intelektové úrovni. Setkání je více o emocích a probíhá na zážitkové úrovni.

Osamělost v partnerském vztahu může být doprovázena pocitem napětí, a naopak blízkost pocity harmonie, uvolněnosti, minimalizace sebekontroly, opatrnosti, strachu a obav. Jistotou, že můžu prožívat sám sebe ve vztahu zcela autenticky, svobodně – tak, jak bychom prožívali vztah k sobě samému. Také bychom však měli umět odhadnout míru sebeodhalování. Nemůžeme druhého člověka plně zatěžovat svým vnitřním světem. Nejsme vůči sobě neustále pouze pozitivně vyladění a jistou míru mentální intimity bychom si přece jen měli chránit.

Ve své praxi jsem měl dva partnery, kteří experimentovali s tím, že k sobě byli naprosto upřímní – a tento takzvaný experiment, pro který se rozhodli dohodou, nedopadl dobře. Byli někdy velmi silně traumatizováni tím, co všechno – i negativního – si jeden o druhém myslí. Byli nuceni s tímto experimentem skončit, zůstaly v nich nepříjemné zážitky a nakonec se rozešli.

Mohou se takto mentálně intimně setkat i lidé, kteří nechtějí moc mluvit, jsou to introverti a nejsou ze své podstaty hovorní?

Rezonance spoluvnímání může nastat i bez dialogu. Můžete cítit souznění i bez rozhovoru, ale je to fenomenologie, která je vzácná. Tím, že žijeme velmi rychle, zanedbáváme ji, jsme zaměřeni na zajišťování existence, ale nijak se nezabýváme těmi takzvanými setkáními třetího druhu. Nazývám to setkáním třetího druhu, i když nejde o setkání mezidruhové – jde o vzácný mentální dotek dvou lidských bytostí.

Lidé disponují krásnými vyššími city, vědomím, které je schopno nořit se do existenciální hloubky života i psychiky své i jiných lidí. Je tragédií, že přesto, že máme schopnost hluboké empatie, ztrácíme čas provozním životním stylem a povrchními vztahy.

**Je velmi důležité
porozumět vnitřnímu světu
člověka, který je nám
blízký a se kterým chceme
mít dobrý vztah.**

Neblížíme se už k pojmu láska? O lásce mluvíme, když jsou dva lidé na jedné vlně, když spolu souzní.

Být spolu, nebýt osamělý, pronikat do svých světů je něco jiného než láska. Netýká se pouze partnerství, může to být i kvalitní sociální kontakt, sociální setkání mezi přáteli. Právě z takového pocitu hlubokého mentálního doteku pramení i pocit spokojenosti se vztahem, pocit naplnění.

Když řekneme slovo láska, tak je to obecný pojem. Potřebujeme ji definovat tím, jak se projevuje v chování – především v chování. My totiž k někomu můžeme cítit lásku – myslíme si, že to je láska –, ale ve skutečnosti se k němu chováme majetnický, sobecký a egocentrický. A to láska není. Myslím si, že láska je úplně jiná kategorie, samostatná oblast našeho chování. Budeme se jí věnovat později.

Co když je partner uzavřený do sebe a v kontaktu se mnou neumí, nechce či nemůže být?

Tady je třeba nalézt důvody, proč je člověk uzavřený. Jak otevřít jeho fenomenální svět, který si uvědomuje, ale nechává si ho pro sebe, a tak nás ochuzuje o zážitek sounáležitosti?

Tehdy dobře funguje naše sebeotevření, tedy když dáme partnerovi najevo, že nejsme schopni mu rozumět a vnímat ho. Když vysvětlíme, co nás frustruje, vytváříme podmínky k tomu, aby nad tím začal přemýšlet. V kvalitním partnerském vztahu mu nevyčítáme, že je uzavřený, že nám brání, abychom se k němu dostali hlouběji, ale mluvíme o tom, že bychom ho rádi chápali, rádi bychom pronikli do jeho světa a porozuměli tomu, čím vším žije. Když řekneme pouze toto, vytváříme tím možnost, aby nad tím přemýšlel a aby se začal pomaličku otvírat.

Uzavřený člověk je uzavřený proto, že má strach být otevřený. A strach být otevřený má proto, že měl nepříjemné zkušenosti v situacích, kdy býval spontánní. Důvodem, proč má jeho svět pevné hranice, za které nechce lidi pustit dovnitř, je strach.

Náš pocit osamělosti v partnerství může být tedy i důsledkem toho, že je zraněný náš partner? Můžeme být sami vyrovnaní a otevření, ale pokud si náš partner nese s sebou trauma a zranění, v konečném důsledku se osaměle cítíme i my?

Ano, protože nám nedovolí k sobě proniknout, chápat ho, rezonovat s ním a rozumět mu. My sami můžeme mít potenciál být otevření, ale nemáme k tomu třeba vždycky podmínky. Ty si pak můžeme vytvářet sami – partner nám v tom na začátku nepomůže. Později ano, ale na začátku musíme my režírovat to, jak se dostat do jeho světa. My jsme ti, kdo chceme souznít a rezonovat, ale často se o to ani nepokoušíme. Jsme frustrovaní a zklamaní do takové míry, až začínáme být vztahovační a říkáme si, že se partner neotevřívá, protože o nás nemá zájem. A tak si vytváříme různé nepřiměřené dedukce místo toho, abychom šli k podstatě.

Pokud pochopíme, že to, co cítíme, je osamělost a prázdnota, je třeba zjistit, proč je partner natolik uzavřený, že nás k sobě nepustí?

Režii toho, jak se na partnera napojit a jak se s ním cítit dobře, máme v takovém případě v rukou jen my. Můžeme k němu proniknout skrze sebeotevření a říct mu, co nám chybí. Že se cítíme osaměle, protože neznáme jeho svět.

Důležité je, že to nesmí být výčitka, pouze zpětná vazba, kterou mu dáváme, abychom jeho vědomí otevřeli a on nad tím začal přemýšlet.

Dnes máme mnohem více kontaktů než naši rodiče, jsou rozmanitější, dynamičtější a volnější. Máte po letech praxe pocit, že se přesto dnes lidé cítí ve větší míře osaměle proti lidem ve věku našich rodičů nebo prarodičů?

V praxi se setkávám jen s extrémními problémy, a ty způsobuje převážně egocentrismus jednoho z partnerů. Egocentrický člověk je absolutně rezistentní vůči kontaktní rezonanci a kontakt, po jakém toužíme, je nedosažitelný. Mám mnoho

klientů, kde je jeden z partnerů velmi silně egocentrický a není možné se k němu přiblížit. Ti, kteří nejsou egocentričtí, ale řeší jiné partnerské problémy a blízkost cítí, prožívají ji a naplňují se jí, na terapii zase nechodí. Protože ti, kteří se necítí ve vztahu osaměle, si navzájem ani neubližují, nehrozí tam nebezpečí poranění. Jak jsem již dříve zmiňoval, nemůžeme zranit člověka, kterému rozumíme. Zraňujeme jen tehdy, když nerozumíme.

Je ovšem pravda, že dnes dynamika života nevytváří podmínky k tomu, abychom měli možnost se jeden druhým více zabývat. Ale ten čas bychom si měli najít, protože mnoho našich aktivit pohlcují jalovější činnosti, než je kvalita vzájemného vztahu. Neumím se vyjádřit k tomu, jak to bylo se vzájemnou blízkostí a s prožíváním pocitu osamělosti v minulosti. Lidé žili i v minulosti uspěchaně, málokdy prožívali existenční klid a sociální harmonii.

Není to také otázka pozornosti?

Ano, naprosto přesně. Kam investujeme svoji pozornost? Můžeme ji věnovat řešení existenčních problémů nebo životním banalitám, ale pak nemáme čas věnovat se druhému člověku. Tam, kde je naše pozornost, tam se nacházíme my, celá naše osobnost. To znamená, že zaměřením pozornosti na partnera se otevírá i schopnost empatie. Když zaměříme pozornost na partnera a přemýšlíme nad ním, dostáváme i tzv. empatické informace. Máme anténu nastavenou na druhého člověka, a pokud je naše anténa, tedy naše pozornost, nastavená dobře, tak k nám přicházejí právě empatické informace.

Pokud jsme zaměřeni na něco jiného, od partnera se odkláníme a ty empatické informace k nám nemohou přijít. Dnešní dynamická doba nám moc neumožňuje věnovat více pozornosti ostatním. Pohlcuje nás dynamika života.

Není to trochu i naší leností?

Nenazval bych to leností a není to ani pohodlnost, je to životní styl doby. V rodině, ve škole, v zaměstnání, kdekoli, kde fungují