

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
Filosofická fakulta

Bakalářská diplomová práce

2012

Mgr. Milan STUDNIČKA

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Filosofická fakulta

Katedra Psychologie

Vliv Ipění na životní spokojenost studentů ČVUT



Bakalářská diplomová práce

Zpracoval: Mgr. Milan Studnička

Vedoucí práce: doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

Olomouc

2012

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „Vliv lpění na životní spokojenost studentů ČVUT“ zpracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady i literaturu.

V Olomouci dne 15. 3. 2012

Mgr. Milan Studnička

Svoluji k zapůjčení své bakalářské diplomové práce ke studijním účelům.

Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří musejí pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení: Číslo obč. průkazu: Datum vypůjčení: Poznámka:

OBSAH

1 ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE.....	9
2 LPĚNÍ.....	10
2.1 NEGATIVNÍ KONOTACE LPĚNÍ.....	10
2.1.1 <i>Lpění na úspěchu a výsledcích.....</i>	<i>11</i>
2.1.2 <i>Lpění na nastavených dogmatech, tradicích či rituálech.....</i>	<i>14</i>
2.1.3 <i>Lpění na majetku či druhých lidech.....</i>	<i>17</i>
2.1.4 <i>Lpění a otázka hledání smyslu života.....</i>	<i>19</i>
2.2 POZITIVNÍ KONOTACE LPĚNÍ	21
2.3 LPĚNÍ A JEHO VLIV NA SPOKOJENOST A ŠTĚSTÍ	22
2.4 REKAPITULACE FENOMÉNU LPĚNÍ.....	25
VÝZKUMNÁ ČÁST	27
3 VYMEZENÍ VÝZKUMU	28
3.1 VÝZKUMNÁ OTÁZKA A CÍLE	28
3.2 VÝZKUMNÝ VZOREK	28
3.3 METODY A TECHNIKY VÝZKUMU	29
3.3.1 <i>Polostrukturované rozhovory</i>	<i>29</i>
3.3.2 <i>Otevřené kódování.....</i>	<i>29</i>
3.3.3 <i>Axiální kódování</i>	<i>30</i>
3.3.4 <i>Selektivní kódování.....</i>	<i>31</i>
4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ.....	32
4.1 STAV NESPOKOJENOSTI	32
4.2 ZÁSAH DO OBJEKTU LPĚNÍ.....	32
4.2.1 <i>Sociální objekty lpění.....</i>	<i>33</i>
4.2.2 <i>Hédonistické objekty lpění.....</i>	<i>34</i>
4.2.3 <i>Procesní objekty lpění.....</i>	<i>36</i>
4.3 INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY	39
4.4 TEORIE VLIVU LPĚNÍ NA SPOKOJENOST STUDENTA ČVUT	40
4.5 VLIV LPĚNÍ NA STUDIJNÍ VÝSLEDKY STUDENTŮ ČVUT	40
DISKUZE.....	42
ZÁVĚR.....	47
SOUHRN.....	48
POUŽITÁ LITERATURA	50

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE	54
ABSTRACT OF THESIS	55
PŘÍLOHY	56

1 ÚVOD

Přestože má práce vystihuje psychologický fenomén souvislosti mezi lpěním a životní spokojeností, svůj úvod zahájím komplexem obecných otázek, kterými chci iniciovat zájem čtenáře o uchopení podstaty tématu této bakalářské práce. Položme si otázku, jaký je smysl lidského života? Je jím práce, je jím zábava, je jím vychování rodiny anebo dosažení štěstí? Je smyslem života dosáhnout úspěchu, je smyslem života život sám anebo je smyslem pochopit sám sebe a podstatu lidství? A je vůbec možné, aby soubor bilionů nervových buněk nazývající sám sebe člověkem sám definoval svůj vlastní smysl?

Jedni lidé studují, chodí do práce, baví se svými koníčky či zábavou, jiní jsou bez prostředků, bez vizi, bez vzdělání a sotva přežívají. Jedni se věnují sportu, jiní umění, další jsou na pokraji společnosti a přemýšlí nad tím, jak si zajistí živobytí na další den. Přesto věřím, že všichni chtějí prožívat šťastný a spokojený život - život plný radosti, pohody a bezpečí a zároveň věřím, že podstatná část z nich tuto vizi nikdy dlouhodobě nenaplní (Bauman, 2010; Fromm, 2009).

Chtějí-li lidé prožít spokojený život, pak jsou nasnadě další otázky, co to vůbec životní spokojenost je a jak tohoto stavu docílit? Zajistí člověku spokojenost finance? Zajistí člověku spokojenost vzdělání či společenské postavení? Bude člověk spokojen, naplní-li své pracovní či sportovní cíle?

Čím déle se zabývám otázkou spokojenosti a čím více autorů si pročítám, tím častěji narážím na souvislost mezi mírou spokojenosti a mírou lpění. A zatímco psychologové či sociologové zkoumající spokojenost z mnoha pohledů se ve svých závěrech významně rozcházejí (Hamplová, 2004), uznávaní myslitelé se v tomto tématu shodují a svorně poukazují na lpění jako fenomén, který významně zasahuje do životní spokojenosti. Lpění jakožto faktor negativně ovlivňující spokojenost člověka popisovali Lao-c' (2008), Buddha (Mahathera, 1993b; Lesný, 1996), Ježíš (Bible, 2001), Džibrán (2006) či Krishnamurti (2002) nebo Gándhí (2004).

Lpění jakožto negativní faktor životní spokojenosti je zaznamenáno nejen v Bibli (2001), ale i např. ve Védách (Zbavitel, 2004), o negativním vlivu lpění na spokojenost psali rovněž Mello (2003), Frankl (2006), Bauman (2010), ale i Fromm

(2001, 2009), Frýba (2008) a další. A jelikož bych se chtěl touto problematikou do budoucna profesně zabývat, zaměřil jsem svůj výzkum tímto směrem.

TEORETICKÁ ČÁST DIPLOMOVÉ PRÁCE

2 LPĚNÍ

Na začátku své teoretické části položím jednoduchou otázku: Co je to lpění? Je lpění pozitivním jevem anebo jevem negativním? Může nám lpění něco přinést anebo nám pouze bere? Tento fenomén v nás může vyvolávat řadu otázek a já doufám, že se mi alespoň na pár z nich podaří nalézt odpovědi.

2.1 NEGATIVNÍ KONOTACE LPĚNÍ

Jelikož je lpění fenomén, na který se můžeme dívat z několika úhlů pohledu, pokusím se nejprve zpracovat negativní dopady lpění a poté dopady pozitivní, je-li vůbec možno lpění takto vnímat. Frýba (2008) vnímá fenomén lpění jako destruktivní článek osobnosti člověka a popisuje komplexy lpění jako spoluzvnikající útvary, jež sestávají ze zablokovaných citů, vjemů a formací. Tyto komplexy podle Frýby (2008) doprovázejí, brzdí, ovlivňují nebo dokonce určují tok prožívání každodenní reality. Problémem je, že kdo se v rámci svého prožívání identifikuje s nějakým komplexem lpění, který vnímá jako součást svého „já“ nebo za jádro své osobnosti, ten se podle Frýby musí vyhraňovat a popírat všechno prožívání skutečnosti, jež je neslučitelné s jeho identitou. *„Lpění na jakékoliv identitě podmiňuje tedy prožívání, jež je odcizené od skutečnosti, a vede ke svízelem a úzkosti anebo k prolhanosti a aroganci. Takto znetvořené prožívání je úrodnou půdou pro růst patologických útvarů, působících další starosti a strach, depresivně či agitovaně prožívané svízele, úzkost, pomatenost a zoufalství, které mohou dosáhnout psychotické intenzity“* (Frýba, 2008, str. 97). Lpění je tedy dle Frýby fenomén, který velmi negativně zasahuje do prožívání člověka, který destruuje osobnost a který může vytvářet patologické útvary, které dále zhoršují pocit nespokojenosti s životem lidské bytosti. Člověk, který lpí na *objektu lpění*, což může být komplexním souborem věcí, činností, tradic, lidí či zážitků, může zcela logicky velmi často zažívat pocity životní frustrace pramenící buď ze ztráty daného objektu lpění anebo z častých nenaplnění vlastních očekávání vztahujících se k těmto objektům. Lpění navíc generuje strach, zoufalství či žárlivost, jelikož lidé se silným komplexem lpění se bojí situací, ve kterých by mohli přijít o své *objekty lpění*.

Pokud člověk podle Frýby (2003) dokáže osvobodit svou mysl od lpění, nemůže vzniknout ani utrpení, které výrazně snižuje kvalitu spokojenosti s lidským životem. Tento autor navíc uvádí, že *„zdrojem utrpení jsou různé formy chtivost, nenávisti a*

zaslepenosti“ (Frýba, 2003, str. 48). V tomto kontextu tedy lpění můžeme považovat za určitou součást našeho „já“, která podporuje vznik negativních vzorců chování včetně strachu, depresí, úzkosti apod.

Ohledně lpění se vyjadřoval i libanonský autor Džibrán (2009), který ve svém díle prohlašoval, že skutečně svobodný může být člověk až tehdy, když nebude dny prožívat nadarmo a noci nebudou naplněny žádostmi a smutkem. *“Nedopusťte, aby věci spoutávaly váš život, a vzneste se nad ně, nazi a volní. A co jiného byste měli zahodit než zbytky svého vlastního já, abyste se mohli stát skutečně svobodnými?”* (Džibrán, 2009, str. 42). Džibrán ve svém díle poukazyval na fakt, že lpění činí člověka spoutaného, nesvobodného, omezovaného a tudíž permanentně frustrovaného. Obdobně jako Frýba tvrdil, že zbavit se komplexu lpění vede myšlenkové volnosti a svobodě. Problémem ovšem podle tohoto autora je, že si všechny tyto okovy vytváří každý jedinec sám v procesu své socializace. Dá se tedy říci, že je lidská mysl ve svém vývoji hnána silným „společenským motorem“, který překonává přirozený lidský zájem být svobodný a žít v klidu a bezpečí.

Obdobnou myšlenku zastával i Fromm (2009), který upozorňoval na destruktivní vliv společnosti na osobnost člověka, jelikož se v rámci socializace přizpůsobujeme prostředí, ve kterém se vyskytujeme. Lidé, kteří lpí na majetku, na druhých lidech, na zážitcích, na svém postavení, na vlastních názorech... tak ve svých očích sami sebe nevidí v negativním světle, jelikož kolem sebe vidí totéž. Fromm k tomuto říká: *„Člověk se naivně domnívá, že skutečnost, kdy většina národa zastává určitou ideu a sdílí určité emoce, je dokladem platnosti těchto idejí a emocí. Nic není vzdálenější pravdě... Skutečnost, že miliony lidí propadají stejným neřestem, ještě nepovyšuje tyto neřesti na ctnosti; skutečnost, že sdílejí tolik společných omylů, ještě nedělá z těchto omylů pravdu; a skutečnost, že miliony lidí vykazují známky stejných psychických poruch, neznamena, že jsou tito lidé psychicky v pořádku“* (Fromm, 2009, str. 18).

Lidská mysl se dokáže připoutat téměř k čemukoli, proto se nyní alespoň v krátkosti pokusím přiblížit alespoň zlomek toho, na čem všem může lidská mysl lpět.

2.1.1 LPĚNÍ NA ÚSPĚCHU A VÝSLEDČÍCH

Lpění na úspěchu je fenoménem, který prostupuje současným globalizovaným světem jako pomyslná červená nit. Spousta lidí soupeří mezi sebou navzájem na

nejrůznějších „polích“ společenského života, mnozí akademici se honosí svými akademickými tituly, profesionální sportovci se lopotí za svými sportovními výsledky, podnikatelé se ženou za nikdy nekončícím ziskem. Obchodní společnosti se rozrůstají a hodnota mnohých zaměstnanců se měří jejich pracovními výsledky. Člověk, jakoby ztratil hodnotu ze své podstaty lidství, ale je stále poměřován tím, kolik vyprodukuje v nejkratším možném čase s nejvyšším možným výsledkem. Naopak mnozí ti, kteří se snaží žít oproštěni od všudypřítomného shonu, jsou často pokládáni za „flákače“ a odpadlíky. Navíc pojmy jako lidství, pokora k přírodě, soucit k slabším, láska či spravedlnost začínají mít ve společnosti téměř úsměvný nádech. Tryzin (2004) uvádí, že ten, kdo lpí na vlastní postavení, kdo je pyšný na vlastní znalosti nemůže být nikdy šťastný, jelikož máme-li v sobě pýchu, pak v nás nemohou být dobré vlastnosti, jelikož pýcha je podle něj chybou číslo jedna, chceme-li dojít ke štěstí.

Nahlédnu-li ke starým mistrům, vědecká filozofická literatura přímo varuje před tím, aby člověk lpěl na úspěchu či výsledcích své práce: „*Tak jako nevědoucí, jehož mysl je rozptýlená, lpí na výsledcích své činnosti, tak by měl moudrý s vyrovnaným intelektem plnit svou povinnost bez lpění na výsledcích.*“ (Bhagavadgita, 3.26). Podle vědecké literatury by měl být člověk činný, přesto by neměl lpět na výsledcích své práce, jelikož lpění na výsledcích jej přivede k problémům, tíživým stavům a všudypřítomné nespokojenosti. Z tohoto díla tak můžeme logicky odvodit model chování mnohých vysoce výkonných lidí, kteří ve své honbě za dosažením vytýčených cílů nejsou mnohdy schopni akceptovat případný neúspěch, chybu či selhání, což jsou fenomény, které pro dané jedince mohou mít silně frustrační charakter, který podle Frýby (2009) může vést k aroganci, strachu, lhaní, žárlivosti apod. Člověk, který lpí na svém úspěchu, tak může při jeho nedosažení prožít silnou frustraci, která podle Dollarda (in Atkinsonová, 2003) může vést až k agresivnímu chování vůči druhým.

Ohledně negativních dopadů lpění na výsledcích se vyjadřoval i indický myslitel Gándhí, který prohlašoval: „*Bez touhy po výsledku není ani pokušení lhát nebo zabíjet. Naopak zdrojem jakékoliv lži nebo násilí je nezřízená touha dosáhnout žádaného cíle*“ (Gándhí, 2004, str. 65). I Gándhí varoval před lpěním na výsledcích, které lidi vedou k agresivnímu chování plného lži a násilí, což vede k následným pocitům viny, nespokojenosti, neštěstí apod. Gándhí, jakožto student nejen hinduistických textů, ale i textů křesťanských i muslimských, postavil svou životní cestu právě na nelpění doprovázeným absolutním nenásilím. Tento pohled na lpění nám ukazuje, že k dosažení

cílů a následné slávy či ocenění je člověk schopen nejen lhát či podvádět, ale je schopen použít i nejrůznější formy násilí ve jménu rčení: *účel světi prostředky*. Dá se tedy říci, že společnost, která je postavena na honbě za úspěchem, destruuje vztahy mezi lidmi a má silně negativní dopady na celou osobnost.

Čínský filozof Lao-c' prohlásil: „*Nevyvyšujeme nikoho jako vznešenějšího a umlknou lidské sváry*“ (Lao-c', 2008, str. 18). Společnost, která vyvyšuje jednoho nad druhým na základě jeho výsledků, tak sama nepřímo generuje obrovské množství psychických problémů, které ovlivňují chování celé society. V praktickém dopadu s názorem Lao-c'e zřejmě nebude souhlasit velké množství lidí, zejména těch, kteří došli uznání díky svému vzdělání, sportovních, ekonomických, uměleckých či odborných úspěchů. Díky tomu, že společnost lpí na nerovnosti postavení, na titulech, na rigidních hierarchiích, dochází k permanentnímu srovnávání jednoho s druhým, poměrování a soutěžení, kdo je lepší, rychlejší, výkonnější či inteligentnější a toto vše generuje velké množství duševních problémů už od samého dětství. Zůstaneme-li u tohoto autora, pak stojí za zmínku ještě jeden citát, který věrně popisuje stavy, jaké může zažívat člověk, který lpí na dosažení svého úspěchu.

„*Kdo stojí na špičkách, bude brzy vrávorat. Kdo příliš spěchá, bude brzy unaven. Kdo chce být obdivován, bude zářit jen krátkou chvílí. Kdo chce vynikat ve všem, dříve či později neuspěje, kdo je pyšný na své dílo, nevybuduje trvalé hodnoty. Z hlediska TAO je takový člověk odpadní nádobou, které je lépe se vyhnout*“ (Lao-c', 2008, str. 63). Lao-c' zde jedinečně popsal princip, že každý, kdo lpí na postavení a povyšuje se, bude jednou sám sebou ponížen. Kdo je netrpělivý a spěchá za úspěchem, díky své vlastní netrpělivosti často vzdá své konání před dosažením cíle. Kdo stojí o obdiv druhých a chce být středem pozornosti, bude s něčím nespokojen a časem docílí i toho, že se o něj druzí přestanou zajímat. Podle Lao-c'e může pouze ten, kdo nelpí po moci, někoho vést, protože nikdy nedělá nic ani pro ukojení svého vlastního ega, ani pro svůj vlastní prospěch. Kéž by byl tento princip tak jednoduchý v praktickém aplikování, jako je jednoduchý v jeho pochopení.

I Buddha zastával názor, že jsou si všichni lidé rovni a zároveň i on učil druhé, aby nikdy na ničem nelpěli: „*Neulpívej nikdy na milém ani nemilém. Ti, kteří nemají milé ani nemilé, nemají pouta*“ (Lesný, 1996, str. 75). Z těchto postřehů je zřejmé, že člověk, který má čistou mysl a nelpí ani na věcech radostných (jakýkoli zdroj libých

pocitů), ani na zlostných (pomsta apod.), je zbaven okovů vlastní mysli a tím pádem se stává svobodným člověkem se zdravým nezaujatým úsudkem.

2.1.2 LPĚNÍ NA NASTAVENÝCH DOGMATECH, TRADICÍCH ČI RITUÁLECH

Dalším zaměřením lidského lpění jsou všudypřítomná dogmata, která nás obklopují dnes a denně. Tuto problematiku vnímal další indický myslitel Jiddu Krishnamurti (1997), který pronesl: „*A pokud jsme snad duchovní autority – ceremonie, rituály, dogmata - odmítli, a to nejen rozumově, ale i do hloubky, jsme najednou sami a dostáváme se do konfliktu se společností: stáváme se podezřelými lidmi*“ (Krishnamurti, 1997, str. 9). Krishnamurti ve svém díle poukazoval na skutečnost, že člověk, který přestane lpět na dogmatech doby a začne mnohem více vnímat podstatu bytí, postupně přestává následovat hlavní proud současné, často neurotické, civilizace. V ten moment je ovšem velmi často druhými všemožně zesměšňován, očerňován a společensky penalizován – stává se podezřelým člověkem.

Lpění resp. nelpění má podle výše zmíněných autorů nejen vliv na celkovou osobnost člověka, ale i na vnímání této osobnosti druhými lidmi. Je paradoxem, že právě lidé, kteří tolik nelpí na materiálním světě či úspěchu, jdou většinovou populací mnohdy přijímání s jistým despektem, což se dá jistě vysvětlit pomocí mnohých atribučních teorií či teorií zabývajících se formováním dojmu (Hewstone, 2006).

Před lpěním nad dogmaty doby varoval i Voltaire svým typickým ironickým způsobem v díle Mikromégas (in Marek, 1971), v němž zachycuje neuvěřitelnou manipulovatelnost davu. Lidé se podle něj brutálně masakrují, aniž by znali toho, ve jménu koho se vraždí. „*A skoro žádný z těch tvorů, kteří se vzájemně vraždí, nikdy nespatriil tvora, pro kterého se vraždí*“ (Marek, 1971, str. 173). Rousseau (1907) rovněž varoval před lpěním nad dogmaty a vybízel rodiče k tomu, aby dítě v období jeho rozvoje izolovali v co největší možné míře od všemožných dogmat a výstřelků doby, aby jej vychovávali v pokud možno co nejpřirozenějších vesnických podmínkách a na poznávání dogmat vyčlenili čas, kdy jsou osobnosti dětí plně autonomní a kompetentní k tomu činit vlastní rozhodnutí.

Fromm (2001) definoval dva základní mody chování člověka, a to mód *vlastnění* mód *bytí*. Člověk žijící v modu *vlastnění* lpí na všemožných věcech, chová se majetnický nejen k majetku, ale i k lidem či myšlenkám. A takový člověk může slavit Vánoce, kupovat dárky, zpívat koledy, a přestože mnohdy cítí nevoli vůči dané tradici a

místo předvánoční a vánoční pohody zažívá stavy neklidu, stejně bude ve svém tradičním chování pokračovat, aniž by se pídil po vzniku oné tradice. Naopak člověk žijící v modu *bytí*, tedy člověk, který *žije*, který je zvědavý, který dokáže překračovat normy a dogmata ve jménu vyšší lidské etiky, může zapřemýšlet nad smysluplností oněch svátků a zjistit, že Vánoce byly původně pohanským svátkem oslavujícím slunovrat. A až několik století po údajném narození Krista ustanovil koncil biskupů Vánoce jako den narození Ježíše. Pak je nasnadě položit si otázku, zda potřebuje člověk žijící v modu *bytí* kupovat stromky, které za pár dní hodí z balkónu, jelikož užitek z onoho stromku pominul? Potřebuje člověk zabíjet kapry, připravovat bramborové saláty a kupovat dárky k tomu, aby mohl strávit radostné a pohodové Vánoce v kruhu svých blízkých?

Uvádím-li příklady dogmat naší doby, pak nelze nezmínit myšlenku, že *za každý přečin proti normě musí přijít trest*. Vždyť i Starý zákon (Bible, 2001) v sobě zahrnuje formulace jako „oko za oko, zub za zub“. Oproti tomu křesťanský Nový zákon (Bible, 2001) praví opak, tedy „miluj své nepřátele“ či „kdo tě chce uhdít, tomu nastav i druhou tvář.“ Je velkým historickým paradoxem, že zejména římskokatolická církev tato stěženi křesťanská pravidla v historii systematicky porušovala. Vždyť kdo by neznal praktiky Svaté Inkvizice a jejich torturu? Každopádně lpění na pomstě či trestu přináší lidem obrovské množství negativní energie a další tragické následky pramenící z takového smýšlení. Vždyť právě do pomsty či potrestání lidé mnohdy přemísťují svou frustraci vzniklou právě z toho, že kdosi ohrozil jejich objekty lpění, ať už se jedná o majetek, rodinu, známé či vlastní názory nebo postoje. Na tento fenomén poukazyval např. Gándhí, který ve chvíli, kdy soudili anglického důstojníka za rozkaz k zabíjení stovek bezbranných Indů, pronesl: „*Nelze chovat zášť vůči šílenci*“ (Pilát, 1965, str. 214). Gándhí svým životním přístupem jasně ukazoval, že i masovému vrahu nelze činit zlo, pouze žádal o to, aby již nemohl vykonávat svou funkci. Žádné jiné potrestání nežádal. Měl bytostně rád život, vážil si každého člověka a tvrdil, že trestat lidi, třeba i vrahy, zloděje nebo lupiče, je proti jeho přesvědčení. Gándhí varoval před duševními problémy pramenícími z destruktivního vlivu lpění na násilí vůči těm, kdo překračují normy. Druhé proto učil výrokem, že nesmíme projevit žádný hněv vůči tomu, kdo nám ublížil. „*Nesmíme mu přát nic špatného, urážet ho nebo dokonce fyzicky napadat: máme mu spíš přát šťastný osud a v každém případě snést jakékoli zlo, které nám ještě může způsobit*“ (Gándhí, 2003, str. 108). Základem Gándhího životní filozofie bylo

absolutní nenásilí vůči komukoli či čemukoli živému a přijímání veškeré bolesti a utrpení s radostí, pokorou a obrovskou duševní silou. Až téměř posvátný se pak stal jeho výrok, že jediný boj, který má smysl, je boj s vlastní hlavou. Tento přístup k životu ve společnosti může jistě vyvolat vlnu nevole či polemik, jak řídit civilizaci, když by nebylo trestů. Tato otázka není předmětem naší práce, jelikož řešíme pouze otázku, jak může lpění na pomstě ovlivňovat životní spokojenost člověka. I Tolstoj, z jehož myšlenek Gándhí rovněž čerpal, vnímal nesmyslnost trestů, když tvrdil, že „*dobrý pokrok lidstva neuskutečňují kati, nýbrž mučedníci. Jak oheň nehasí oheň, tak zlo nemůže udusiti zla. Jediné dobro, setkávající se se zlem a nejsouc jím nakaženo, přemůže zlo*“ (Tolstoj, 1912, str. 101).

K fenoménu lpění na trestech a pomstě se vyjadřoval i libanonský myslitel Džibrán, který dokázal radostný život bez lpění na pomstě definovat obzvláště poetickým způsobem: „*Znamená to být zahradou bez plotu, vinicí bez hlídače, pokladnicí neustále otevřenou pro kolemjdoucí. Znamená to být okrádán, podváděn, klamán, ba i sváděn a chycen do pasti a pak vysmíván, a přesto na to vše shlížet z výšin svého většího já a usmívat se s vědomím, že do vaší zahrady přijde jaro... s vědomím, že všichni ti, kdož jsou pokládáni za násilníky, lupiče, podvodníky a svůdce, jsou vašimi bratry v nouzi...*“ (Džibrán, 2008, str. 114).

Na jedné straně tedy vidíme přístup pomsty a trestů, přinášející další násilí – fyzické i duševní, na druhou stranu vidíme láskyplný či milující přístup, a to i za cenu vlastního diskomfortu. Dle Džibrána (2008), Gándhího (2003), Tolstého (1912), Ježíše či Buddha je pro psychickou pohodu nezbytné, abychom odhodili nesmyslné lpění stále se někomu mstít, někoho trestat a naplňovat tak starozákonní pravidlo: *oko za oko, zub za zub*. Místo toho je pro celkovou spokojenost výhodnější *házet chlebem po těch, kteří po nás hází kamení*.

Když se podíváme na mnohá další společenská dogmata, zjistíme, že velké množství z nich vede lidi k trvalým duševním problémům. Na jejich zhoubný vliv vytrvale upozorňoval Krishnamurti (2002), který odmítal nejen nejrůznější svátky, ale i nacionalismus, politické systémy, náboženské systémy a sám tvrdil, že nacionalistický duch a náboženské víry rozdělily společnost a postavily člověka proti člověku. Tvrdil, že „*jediným politickým problémem je vlastně dosažení lidské jednoty. A té není možné dosáhnout, dokud lpíte na své národnosti, na povrchním dělení podle národností*“ (Krishnamurti, 2002, str. 59).

Podíváme-li se k současným autorům, kteří se k lpění na dogmatech vyjadřují, pak Zatloukal (2010) uvádí, že podle Ritzera (1996) lpění na dogmatických postupech či odborných manuálech negativně ovlivňuje i vlastní odbornou praxi, jelikož člověk, který lpí na zaběhlých procesech, není obvykle dostatečně kreativní ani otevřený k novým pohledům na danou věc.

2.1.3 LPĚNÍ NA MAJETKU ČI DRUHÝCH LIDECH

Pojďme o lpění a jeho vlivu na člověka přemýšlet i v dalších souvislostech. Horneová (2007) vnímala lpění na partnerovi jako výraz chování pramenícího z žárlivosti, která je sama o sobě projevem neurotického člověka, který si myslí, že když osoba, ke které se připoutá, projeví pozitivní cit i k někomu jinému, je to pro neurotika důkaz, že není milován. Horneová uvádí, že neurotický člověk doslova „vydírá“ svého partnera s tím, že musí milovat pouze jeho.

Fromm (2003) popisoval zhoubný vliv lpění v podobě závislosti na druhém člověku a tvrdil, že láska nemůže být ze své podstaty omezena na jediného člověka, jelikož ten kdo miluje pouze jednoho člověka či malou skupinu lidí, dává najevo, že jeho vztah k těmto osobám je pouto, „*v němž bud' ovládá druhého, nebo je jím ovládán, ale není to láska*“ (Fromm, 2003, str. 93). Podle Fromma (2001) má lpění zhoubný vliv na partnerské vztahy, jelikož člověk, který nadměrně lpí na vztahu, druhého často citově vydírá, žárlí, manipuluje, vyčítá apod. Jeho projevy se tak dají zastřešit termínem nejistého či ambivalentního připoutání (Řehan, 2007). I Krishnamurti (1997) spatřoval v lpění na druhých lidech velké osobní problémy, jelikož podle něj ten, kdo je z důvodu svého vztahu na druhém závislý, je pouhý otrok druhého člověka. Člověk, když miluje, musí být svobodný a to nejen vůči druhému, ale i vůči sobě. I Džibrán (2009) vnímal, že láska není vztahem mezi dvěma jedinci, ale životním principem, jelikož podle něj lásce nic nepatří a ani ona nikomu nepatří. Pokud by tedy lidé skutečně *milovali bez lpění* dle definic Fromma (2001), Krishnamurtiho (1997), Džibrána (2009) či Ježíše, nemohli by nikdy žárlit, nemohli by si vyčítat a cítit k sobě všemožná majetnická pouta.

Jenže komu anebo čemu má pak člověk věřit. Vždyť psychologové jako Hartl, Hartlová (2004) vnímají lásku jako silný emocionální stav k jiné osobě, ideji, věci či k sobě samému, což koresponduje s Frommovým (2001) modelem *vlastnění*, tedy lpění na druhém. Obdobně lásku prezentuje i Atkinsonová (2003), která ji ovšem dále dělí na jednotlivé fáze zamilovanosti či romantické lásky – ovšem stále se jedná o emoci vůči

někomu či něčemu jinému. Plháková (2008) lásku definuje jako citový vztah s erotickým či sexuálním prvkem. Tímto způsobem bych mohl pokračovat velice dlouho a stále bych vnímal podobný přístup - láska je cit, vztah mezi konkrétními jedinci apod. Hewstone (2001) dokonce vnímal lásku jako součást posuzování výměny vkladů a zisků, jejichž vyvážení tvoří celkovou spokojenost ve vztahu.

Oproti tomuto obecnému pojetí lásky stojí velcí myslitelé, kteří zcela popírají vnímání lásky tak, jak je prezentována současnými uznávanými odborníky. V naprostém kontrastu s mnohými psychology stojí *Bible* (2001), ve které je psáno, že láska není žádný cit ani vztah k jinému objektu, ale princip chování zahrnující v sobě vlastnosti jako trpělivost, laskavost, odpuštění, nehledání svého prospěchu apod. Obdobně vnímal lásku i Tolstoj (1912) anebo Fromm (2001), který rovněž popisoval lásku jako způsob chování člověka založený na daných principech. Krishnamurti (1997) měl ještě vyhraněnější názor vůči mnoha psychologům a obecnému vnímání lásky, jelikož tvrdil, že bylo toto jedinečné slovo zkorumpováno a bylo na ně nalepeno spousty nesmyslů zavádějících lidi k závislosti a k zotročení se navzájem jeden druhým.

I Džibrán (2006) nevnímá lásku jako cit, ale jako podstatu přístupu k životu, stejně jako Konfucius (2004). I Platón (2005) vnímal lásku jako maximální míru dobra a lásku ke konkrétnímu člověku vnímal pouze jako jeden z prvních stupňů pochopení lásky jako celku. Mohl bych tak s lehkou nadsázkou říci, že podle Platóna (2005) mnozí současní autoři a psychologové došli v úrovni pochopení lásky pouze do její první, tedy základní části. I všemi směry „propíraný“ Freud (1998) vnímal, že existuje láska v mnohem duchovnějším pojetí, než jak je mnohdy společensky prezentována a tvrdil, že lidé, kteří žijí na vyšší úrovni lásky, přecházejí z pasivního přijímání na vlastní akt aktivního milování, nelpí na druhém a chrání se před ztrátou tak, že svou lásku, tedy životní princip, nevěnují jednotlivým objektům, ale stejnou měrou všem lidem, čímž se vyhýbají ztrátě a potenciálnímu zklamání. Podle něj se jedná o stav: „*rovnovážného, nezviklatelného něžného cítění, který tímto způsobem u sebe dosahují*“ (Freud, 1998, str. 96) a nemá podle něj už velkou podobnost s žádostivým nezřízeným sexuálním životem. Ostatně i Buddha dle Mahathery (1993) radil, abychom nevnímali druhé jako majetek, abychom k nikomu nebyli připoutáni a neříkali, že je někdo můj či tvůj. Máme mít pouze radost, že dotyčný přišel k nám, a když bude chtít, svobodně zase odejde. Pak nemůžeme litovat žádné ztráty, jelikož jsme nic nezískali. Nemůžeme být smutní, vyčítat, žárlit a být jakkoli nevraživí.

Když píšu tyto řádky, vnímám, že i tato pasáž může vzbuzovat v mnohých čtenářích jistou dávku odporu, jelikož vlastní lpění na rodině či partnerovi zkresluje vnímání textů myslitelů naší historie, kteří jsou sice často zmiňováni, přesto často ne zcela chápáni.

Ohledně zhoubného vlivu lpění na druhém člověku ostatně psal i Rousseau (1907), který vinil především ženy z toho, že příliš lpí na ochraně malých dětí, čímž jim nedávají šanci dostatečně se připravit na život v dospělosti. A zatímco ženy se podle něj snaží o to, aby dítě přežilo, muži se snaží, aby se děti naučily žít. Můžeme nesouhlasit s přílišným generalizováním jeho pohledu, přesto jisté prvky Rousseauova hodnocení můžeme kolem sebe vidět dnes a denně. Vždyť mnohé maminky jsou schopny i třicetiletým synům říci, ať si nezapomenou čepici, popř. ať se nezapomenou dobře najíst. Dle teorie reaktance (Řehan, 2007) se ovšem poté nemohou divit, že se dočkají pravého opaku či nevole ze strany jejich dětí. Poeticky popsal lpění rodičů na svých dětech i Džibrán, který varoval: „*Vaše děti nejsou vašimi dětmi. Jsou syny a dcerami touhy Života po sobě samém. Přicházejí skrze vás, ale nikoli od vás, a třebaže jsou s vámi, přece nepatří vám*“ (Džibrán, 2009, str. 17).

Fromm (2001) poukazoval na fakt, že lidé existující v modu *vlastnění* lpí na lidech, na názorech, na materiálních hodnotách, čímž si způsobují mnohé duševní problémy. I Marx (1957), podle Fromma jeden z největších humanistů na světě, kritizoval lpění na majetku jako fenomén destruuující lidskou osobnost. A Schopenhauer (1998) uvádí, že kdybychom se dívali na materialismus nezkresleným pohledem, pak by nás po dosažení jeho nejvyššího bodu musel přepadnout záchvat neutišitelného smíchu pramenícího z absurdity tohoto způsobu života. Schopenhauer (1997) tvrdil, že člověk může být šťastný pouze díky svému vnitřnímu bohatství. Pokud ovšem ke své zábavě potřebuje vnější podněty, stává se závislým, musí spotřebovávat materiální bohatství, což mu způsobuje rozmrzelost a strach. Čili i tento autor poukazuje na negativní vliv lpění na psychický stav člověka.

2.1.4 LPĚNÍ A OTÁZKA HLEDÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA

Vrátím-li se k Frommovi, otázka lpění provází jeho dílo jako červená nit a právě modus *vlastnění* vede podle něj člověka k tomu, aby lpěl na získaných informacích a nevnímal tak realitu každodenního života ve své krystalické nahotě. Fromm podotýká, že jsou „*naše vědomé motivace, představy a přesvědčení směsí chybných a částečných*

informací, iracionálních vášní, racionalizací, předsudků, ve kterých plavou drobtý pravdy a dávají jistotu, i když falešnou, že celá směs je skutečná a pravá. Myšlenkový postup se snaží zorganizovat celou tuto žumpu iluzí podle zákonů logiky a přesvědčivosti“ (Fromm, 2001, str. 118).

Fromm kritizoval konzumní způsob života society, která místo aby hledala svůj smysl, toužila po poznání a s úžasem přijímala výzvy života samého, žije falešnými představami, zkreslenými informacemi a kráčí v hlavním proudu mnohamilionového davu. Obdobný pohled na lidské životní poznání měl i Krishnamurti (1997), který varoval, že nás již po staletí ovlivňuje autorita našich učitelů, světců a knih. Podle něj žijeme životy „z druhé ruky“, jelikož poznání pouze konzumujeme od těch, kteří jej rovněž nabyli slepou konzumací. Učíme se mnohé poučky, které si často protiřečí, citujeme tisíckrát citované, aniž bychom vnímali podstatu sdělení. Podle toho autora chceme po autoritách „aby nám sdělili i to, co leží za horami a lesy na konci světa, a protože my se většinou spokojíme s popisem, pobýváme v pouhých slovech a náš život je povrchní a prázdný“ (Krishnamurti, 1997, str. 8). Podle tohoto indického autora jsme se stali otroky civilizačních závislostí a následně i lživých dogmat pod zástěrkou pravdy svázanými tisíci a tisíci zákony pod označením svobody.

Je zřejmé, že se každá společnost snaží indoktrinovat své obyvatele, aby byla zachována kontinuita dění. Bohužel, právě lpění pokládal Fromm (2001) za brzdu rozvoje společenských norem spějících k větší sounáležitosti mezi lidmi. Současný systém vede lidi k tomu, aby konkurovali sami sobě navzájem, aby lpěli na svém majetku, na svých hodnotách, na svých tradicích, na svých partnerech apod. Čím větší je seznam položek, na kterých lidé lpí, tím více nejistot takový život přináší. Ve smyslu, čím více toho mám, tím více se musím bát, že o to přijdu. Společnost si tak našla hodnoty v nehodnotných věcech či symbolech (majetek, sportovní úspěch, adrenalinový zážitek apod.), místo aby směřovala k vyšším hodnotám (láska, soucit, pokora), které prezentovali velikáni naší historie. Je paradoxem, že fenomén lpění na nehodnotných hodnotách generuje mezi lidmi odpor až nenávisť vůči těm, kteří se snaží na mnohou nelogičnost lidského chování poukazovat. Podíváme-li se do historie, jedinci jako Sókrates, Ježíš, Hus, Gándhí, M. L. King byli perzekuováni za to, že ukazovali na nešvary doby, na dogmatické zřízení a život z „druhé ruky“. Lpění má podle Yaloma (2003) mimo jiné i negativní dopad na rozhodovací procesy, jelikož většina rozhodnutí vyžadují, aby se člověk něčeho vzdal. Podle něj pak člověk, který nedokáže flexibilně

přistupovat ke ztrátě, má tak velké problémy zároveň získávat, jelikož mnohý zisk je vykompenzován mnohou ztrátou.

2.2 POZITIVNÍ KONOTACE LPĚNÍ

Dosud jsme lpění vnímali pouze ve spojení s negativním vlivem na lidskou psychiku či celkovou osobnost člověka, nyní se na lpění zkusíme podívat i z jiného úhlu pohledu. Zatímco mnozí jedinci žijící převážně ve *vlastnickém* modu zažívají negativní pocity způsobené lpěním na nehodnotných hodnotách, jedinci žijící v modu *bytí* naopak mohou skrze své pochopení radostně lpět na skutečných hodnotách vedoucích k prosociálnímu chování či altruismu a jsou schopni za svou myšlenku obětovat i vlastní život.

Tryzin (2004) uvádí, že chceme-li se přiblížit ke stavu štěstí, je třeba mít šest vlastností. Člověk by měl být štedrý, měl by vzdát zla, měl by být trpělivý, měl by být pilný se zaníceným zájmem, měl by se umět soustředit a měl by chtít pochopit skutečný význam věcí. Jinými slovy, pokud bude díky vnímání a pochopení s radostnou pokorou lpět na těchto pozitivních principech, pak může dojít ke stavu trvalého štěstí.

Vezměme si například Jana Husa, který byl upálen za to, že svým způsobem lpěl na svých kritických názorech ohledně římskokatolické církve. Byl upálen, přesto jeho příklad inicioval nevídané Husitské hnutí. I Giordano Bruno byl upálen za to, že lpěl na svých nadčasových myšlenkách o nekonečnu vesmíru. Konečně i Gándhí byl zavražděn ve své podstatě za to, že se svou všudypřítomnou radostí a mírností lpěl na míru, na nenásilí, na pochopení člověka člověkem. I Martin Luther King lpěl na svých myšlenkách o rasové rovnosti, navíc i on byl zavražděn těmi, kterým se jeho výroky nelíbily.

I Sókrates, pokud tedy žil, lpěl na svém postoji k životu, a i přesto, že se mohl osvobodit, dobrovolně podstoupil trest smrti. Dle Platóna tvrdil: „*Já už po tolik let zanedbávám všechny své soukromé věci a snáším následky jejich zanedbávání, ale neustále pracuji pro vás, chodím ke každému zvlášť jako otec nebo starší bratr a snažím se každého pohnouti, aby se staral o své zdokonalení...*“ (Platón, 2003, str. 57-59). Sókrates lpěl na lepším světě, ve kterém si lidé budou rozumět, budou moci diskutovat a společně hledat pravdu. Sókrates dle Platóna (2005) vnímal nepochopení druhých, vnímal hon za penězi, za úspěchem a slávou a lpěl na svém úsilí ukazovat lidem cestu, jak začít vnímat sám sebe a vnímat opravdové hodnoty lidského života.

A nelpěl snad Buddha na svých životních postojích ohledně míru, harmonie, a nenásilí. Nelpěl snad Lao-c' na svém nelpění, když odmítal principy života tehdejší společnosti? S co Krishnamurti, nelpěl snad i on na svém odmítání tradic či dogmat doby?

Přestože jsem ve svém hledání nenarazil na literaturu popisující pozitivní vliv lpění na duševní stav člověka, zdá se, že lidé žijící v modu *bytí*, tedy tací, kteří svým způsobem díky svému hlubokému pochopení radostně lpí na základních ctnostech, vyšších etických principech, altruistických principech, principech tao či lásky tak, jak ji vnímali myslitelé naší historie, na principech, které Kohlberg (in Heidbrink, 1997) popsal jako šestý stupeň morálního vývoje člověka; pak mohou dojít k trvalému životnímu štěstí a spokojenosti. Bohužel, tyto úvahy jsou pouze v rovině teoretické, jelikož vzhledem k době, ve kterém žijeme, zřejmě nelze nalézt dostatečně silný vzorek populace, na kterém by se dalo lpění na těchto pozitivních lidských principech jakkoli měřit či testovat.

2.3 LPĚNÍ A JEHO VLIV NA SPOKOJENOST A ŠTĚSTÍ

Co je to štěstí a spokojenost? Slovy klasika je *šťěstí muška jenom zlatá*, kterou se člověk snaží zachytit a vůbec se mu to nedaří. Hamplová (2009) se ve své studii snažila analyzovat nejrůznější definice štěstí či spokojenosti a zmínila skutečnost, že neexistuje jasný a jednoznačný koncept, co štěstí, spokojenost či kvalita života znamená. Podle Hamplové (2009) se na počátku 20. století hodnotila především materiální úroveň společnosti a až v 60. letech začalo nastupovat i nemateriální vnímání dimenze spokojeného života. Hamplová (2009) svá tvrzení opírá zejména o studie Veenhovena (1996), Rapleye (2003) či Duffkovou (1986). V dalším vývoji se podle Hamplové (2009) výzkum kvality života zaměřil především na individuální vnímání každého jedince, což ve svých textech zmiňovali Rapley (2003); Diener, Lucas (2000); Diener, Diener (1995). Averill a More (2000) se podle Hamplové pojmem štěstí rovněž intenzivně zabývali a přidali do jeho vnímání i pojmy jako radost, spokojenost, pokoj, klid či duševní rovnováhu.

V rámci vnímání štěstí se podle Sligmana (2003) mohou lidé pohybovat na pomyslné škále od hédonismu, což můžeme vnímat jako snahu dosahovat maximální míry slasti s minimální mírou strastí, až po altruistické pojetí života, tedy maximální snahy o radost ostatních. A zatímco jedni jsou pouhými pasivními konzumenty slasti

v modu *vlastnění*, což uváděl Fromm (2001), druzí jsou aktéři a spolutvůrci šťastného života v modu *bytí*. „*Laskavost nedoprovází oddělitelný proud pozitivních emocí jako radost; spíše spočívá v naprosté angažovanosti a ve ztrátě vědomí vlastního já*“ (Seligman, 2003, str. 20). A právě Seligman (2003) stejně jako Fromm (2003) zmiňoval neuvěřitelnou propojenost náboženských a filozofických systémů v této oblasti. Zatímco psychologie podle Seligmana (2003) ctnosti spíše zanedbávala, náboženství a filozofické systémy se jim věnovaly v míře nebyvalé. Konfucius (1994), Aristotelés (1998), Platón (2000, 2003, 2005), Lao-c‘ (2008), křesťanství (Bible, 2001), buddhismus (Lesný, 1996; Mahathera, 1993a, 1993b), Bhagavadgíta (2011) a podle Seligmana (2003) i Tomáš Akvinský, samurajský kodex bušidó, podle Fromma (2003) ještě Baruch Spinoza, Voltaire nebo Rousseau a jiní úctyhodní myslitelé či tradice, se podle něj liší v detailech, avšak v celkovém pojetí zmiňují podstatu následujících ctností vedoucích ke šťastnému a spokojenému životu:

- Moudrost a vedení
- Odvaha
- Láska a lidskost
- Spravedlnost
- Střídmost
- Duchovnost a transcendence

Štěstí anebo spokojenost jsou tak podle něj výsledkem pozitivního způsobu života vycházejícího z naplnění výše zmíněných ctností. Frankl (2006) rovněž hledal odpovědi na podstatu šťastného života, zabýval se jeho smyslem a podotýkal, že hédonistický princip honby za štěstím nikam nevede, jelikož „*čím více jde člověku o slast, tím více mu také uniká. Čím více se honí za štěstím, tím více je už také zahání. Štěstí může být do-cíleno, ale nemůže na ně být za-cíleno*“ (Frankl, 2006, str. 13). Franklovu myšlenku potvrzuje svým osobitým způsobem i Bauman (2010), který tvrdil, že pokud stavíme pocit štěstí na roveň nakupování komodit, které jej mají vytvářet, nemáme naději, že by se honba za štěstím mohla někdy zastavit. Dokud totiž bude člověk lpět na libých pocitech definovaných jako štěstí, do té doby nemůže prožívat tyto pocity trvale. Z výše uvedeného tak vyplývá, že dokud se nedokážeme vzdát svých uměle vytvořených tužeb, nemůžeme dojít trvalého štěstí a duševní pohody. A naopak, jakmile přestaneme lpět na tužbách, přáních a mnohých dogmatech, jakmile odpustíme

ostatním a přestaneme druhé soudit za jejich odlišnosti, máme velkou naději, že pojmy jako štěstí či spokojenost nabudou trvalého rázu.

Mello (2003) říká, že lpění, strach a chybná přesvědčení jsou základní příčinou lidského neštěstí a že lidé, kteří lpí, nepomohou vidět skutečnost takovou, jaká je ve své opravdovosti. Naopak cestu ke štěstí viděl v tom, odstranit lpění a mylná přesvědčení. Maximálního štěstí může podle něj dosáhnout pouze ten, kdo se skrze radost, pochopení a sebezříjetí zbaví svého lpění.

Trizin uvádí, že *„všechno utrpení na tomto světě, v tomto vesmíru, pochází z přání získat štěstí a všechno štěstí ve vesmíru pochází z přání, aby byli šťastní druzí“* (Trizin, 2004, str. 36). Trizin tak vybízí k prosociálnímu chování resp. k altruistickému pojetí života, jelikož pouze skrze tyto principy lze podle něj dojít ke štěstí. Ke štěstí vede podle něj praxe soucitu a milující laskavosti vedoucí k lásce tak, jak ji popisoval i Platón (2005), Krishnamurti (1997) či Fromm (2001). Člověk by měl podle Trizina nejprve soucítit s blízkým člověkem a uvědomit si, co obnáší laskavost, soucit, trpělivost, dokud se postupnou praxí neobjeví přirozený soucit. Poté má člověk dále a dále rozšiřovat své poznání, dokud nebude praktikovat tento prosociální přístup také vůči nepřátelům a nakonec vůči všem bytostem. *„Milující laskavost je ve skutečnosti přáním, aby tito lidé byli šťastní a měli příčinu štěstí“* (Trizin, 2004, str. 35)

Stejně tak Ježíš vybízel druhé myšlenkou, aby milovali své nepřátele a modlili se za ty, kteří je pronásledují (Bible, 2001). Fenomémem štěstí se zabýval i Tolstoj (1992), který nadefinoval pět základních podmínek, které vedou k lidskému štěstí. První podmínkou k trvalému štěstí je úzké propojení s přírodou, druhou podmínkou je aktivní smysluplná činnost, která nás naplňuje, třetí podmínkou je fungující rodina, čtvrtou podmínkou je přátelský vztah ke všem lidem a konečně poslední podmínkou je zdravá a lehká smrt. Tolstoj (1992) tak popsal pět podmínek, které když lidé splňují, mohou dojít k trvalému štěstí. Jenže právě v souvislosti s výše uvedenými myšlenkami musím konstatovat, že v opačném případě, tedy v případě, že tyto podmínky naplněny nejsou, může být šťastný pouze ten, kdo nelpí na těchto podmínkách.

Hamplová (2009) se ve své rozsáhlé studii zabývala analýzou nejrozličnějších výzkumů v oblasti spokojenosti člověka. Zmiňovala studie takových výzkumníků, jakými byli např. Smith, 1979; Bjornskov, 2003; Kim, Hatfield, 2004; Toth et al., 2002, kteří se zabývali otázkou, jde-li vůbec spokojenost měřit. Další se podle Hamplové dívali na otázku spokojenosti v souvislosti s pohlavím člověka (Umberson et al., 1996),

jiní v souvislosti s věkem (Mirowski, 1996; Schieman et al., 2001), další v souvislosti se vzděláním (Schieman et al., 2001; Mirowsky, Ross, 2001; Keyes, 1998) či s rodinným zázemím (Ryan et al., 1998; Waite, Gallagher, 2000). Výsledky studií byly podle Hamplové (2009) nejednotné, a zatímco jedni tvrdí, že spokojenost ovlivňuje věk či pohlaví, jiní tvrdí opak. I Mlčoch (2007) ve své rozsáhlé práci zmiňuje celou řadu studií a knih (Kenny, 1999; Lane, 1991, 2000; Oswald, 1997; Frey, 1997; Frey-Stutzer, 2002; Bruni, 2005; Zamagni, 2005), které posuzují vliv ekonomické úrovně na štěstí člověka. I v jeho případě byly výsledky nejednotné, a přestože se ukázalo, že ekonomická stabilita má na subjektivní pocity štěstí určitý vliv, tento vliv byl velmi různorodý, což koresponduje spíše s tím, že je celá řada jiných faktorů, které pocity štěstí či spokojenosti může ovlivnit.

2.4 REKAPITULACE FENOMÉNU LPĚNÍ

Pakliže se na lpění podíváme z negativního pohledu, můžeme dojít k závěru, že je lpění fenomén, který člověku může silně ovlivňovat jeho emocionální stav, který jej může nutit konkurovat s ostatními, který jej může nutit nevědomky iracionálně rozbíjet vztahy s druhými, který může generovat spousty duševních problémů pramenících ze strachu, že onen člověk přijde o objekty, na kterých tolik lpí.

Lao-c' napsal jedinečné dílo *Tao Te Ťing* plné alegorických přirovnání a protimluvů, kterými se pokouší definovat pravidla, jaká musí člověk dodržovat, aby došel k duševní rovnováze a spokojenému šťastnému životu. Z jeho myšlenek jasně vyplývá skutečnost, že se člověk musí naučit nelpět na věcech, lidech ani činnostech, čímž získá duševní klid. A tento duševní klid ve své podstatě není nic jiného, než uvědomění si sama sebe, svých dovedností, své originality, jedinečnosti, tedy své osobnosti, která následně harmonicky zapadne do „soukolí“ stejně uvědomělých civilizovaných lidí, kterým nezáleží na dosaženém vzdělání, dovednostech, věku, rodu ani postavení, ale především na tom, jak svým dosaženým vzděláním a dovednostmi mohou pomoci spojit celek civilizace s harmonickým celkem přírody. Člověk dodržující základní ctnosti tak pouze *je*, místo aby *vlastnil*, což koresponduje s myšlenkami Fromma (2001) o rozdílech životního přístupu v modu *bytí* či modu *vlastnění*.

Krishnamurti (1997) řekl, že člověk, který se nedokáže vzdát svých žádostí, je pouhý otrok. Naopak v nelpění viděl svobodu. Buddha (Störig, 2007) zmiňoval důležitost nelpění pro duševní harmonii, stejně tak Lao-c' (2008) říkal, že kde není

lpění, ani závislostí, tam nemohou hrozit žádné ztráty a člověk tak prožívá harmonii a duševní klid. I Džibrán (2009) popisoval, že každý člověk bude spokojený až tehdy, když jej nebude spoutávat žádná žádost vůči čemukoli. Spinoza (2004) rovněž poukazoval na nesmyslnost egoistických tužeb, stejně jako Kant (in Plháková, 2004), který řekl, že by se člověk neměl hnát za osobním blahem, ale za štěstím celku. I Bauman (2010) či Rousseau (1907, 2002a, 2002b) silně kritizovali lpění a poukazovali na jeho škodlivý vliv na úroveň lidského štěstí.

Oproti všem těmto myslitelům pak stojí mnohé ekonomické zájmy, stejně jako marketingoví specialisté, reklamní kreativci či PR agentury, motivující lidi k neustálému hromadění majetku a konzumnímu přístupu k životu. Naopak Fromm (2001) psal, že touha po vlastnění vede k duchovní prázdnotě a nepochopení sebe sama, obdobnou myšlenku zastával i Frankl (2006) anebo Freud (1998).

Člověk v 21. století tak stojí mezi dvěma „mlýnskými kameny“. Z jedné strany je tlak ekonomie, marketingu, médií, obecných očekávání – na druhé straně je duševní harmonie, klid, pokora k přírodě a ke každému člověku, úcta k životu – tedy láska, tak jak ji vnímali velcí myslitelé. Poetičtěji snad životní přístup bez lpění napsán být ani nemůže: „*Jestliže mi vyloupnou oči, budu naslouchat šepotu Lásky a zpěvům Krásky. Jestliže mě zbaví sluchu, budu se radovat z doteku vánku prostoupeného kadidlem Lásky a vůní Krásky. Jestliže mě umístí ve vzduchoprázdnu, budu žít společně se svou duší, která je dítětem Lásky a Krásky*“ (Džibrán, 2006, str. 95-96). Džibrán, z mého pohledu, zcela dokonale popsal radostný životní přístup člověka, který nelpí na vnějších objektech, ale pouze aktivně přijímá a řeší vzniklé životní situace – svým způsobem tak lpí pouze na pozitivních principech lidských ctností, přinášejících člověku klid a životní spokojenost.

VÝZKUMNÁ ČÁST

3 VYMEZENÍ VÝZKUMU

3.1 VÝZKUMNÁ OTÁZKA A CÍLE

Svůj výzkum jsem zaměřil na nalezení odpovědí na otázku, *jaký vliv má lpění na životní spokojenost studenta ČVUT?* Pokusil jsem se pootevřít problematiku lpění a poodhalit, je-li lpění skutečně faktorem, který by mohl ovlivňovat pocity štěstí u vysokoškolsky vzdělaných lidí? A pokud ano, jakým způsobem je může ovlivňovat?

V rámci své výzkumné otázky se pokusím naplnit následující výzkumné cíle:

- a) vymezit nejčastější obsahy lpění u studentů;
- b) zjistit relace: lpění a celková spokojenost studenta;
- c) zjistit relace: lpění – studijní výkonnost respondentů.

3.2 VÝZKUMNÝ VZOREK

Jelikož je lpění v dlouhodobém zájmu mé pozornosti, rozhodl jsem se zaměřit svůj budoucí akademický výzkum tímto směrem. Proč jsem pro svou diplomovou bakalářskou práci zvolil studenty ČVUT? Tento výběr byl postaven na dvou rovinách: 1) na základě zkušeností ze svých seminářů vnímám studenty ČVUT obecně mnohem více technicky a racionálně zaměřené než např. studenty humanitních oborů a mě obecně velmi zajímá jejich přístup k životu; 2) vzhledem k tomu, že pravidelně přednáším na ČVUT, mám k tomuto výzkumnému vzorku velmi snadný přístup a rád bych se díky této skupině naučil a zdokonalil v kvalitativním pojetí výzkumu, jmenovitě v aplikaci metody zakotvené teorie (Strauss, Corbinová, 1999), kterou bych rád používal i v následujících vědeckých pracích. Našeho výzkumu se účastnilo celkem 23 studentů (10 žen a 13 mužů) ČVUT bakalářského, magisterského i postgraduálního studia ve věkovém rozpětí 21 až 27 let. V rámci přípravy výzkumného plánu jsem byl rozhodnut pro využití metody „sněhové koule“, přesto vzhledem k zájmu studentů ČVUT účastnit se takového výzkumu jsem k výběru respondentů nakonec využil metodu samovýběru, což je metoda postavená na principu dobrovolnosti se výzkumu účastnit (Miovský, 2010). Jediným kritériem bylo, aby měli v době výzkumu partnerský vztah. Všem respondentům bylo sděleno, že mohou být po dokončení rozhovoru v budoucnu znovu osloveni kvůli případným doplňujícím otázkám, které by vyplynuly z následujícího procesu výzkumu.

3.3 METODY A TECHNIKY VÝZKUMU

Podle Strausse (1999) se k výzkumnému účelu, ve kterém se jedná o odhalení a porozumění tomu, co je podstatou jevů, o kterých ještě moc nevíme, hodí kvalitativní metody výzkumu. Z toho důvodu jsem se rozhodl pro metodu sběru dat formou polostrukturovaných rozhovorů (Miovský, 2010) a analýzy získaných dat pomocí metody trsů, kterou jsem posléze nahradil dle mého názoru komplexnější metodou zakotvené teorie a jejich technik otevřeného kódování, axiálního kódování a následného selektivního kódování.

3.3.1 POLOSTRUKTUROVANÉ ROZHOVORY

Pro sběr informací jsem využil polostrukturované rozhovory (Miovský, 2010), které byly upravovány v návaznosti na tři základní fáze výzkumu (Straus, 1999):

- fázi otevřeného pořizování vzorků
- fázi vztahového a variačního pořizování vzorků
- fázi rozlišujícího pořizování vzorků.

Cílem fáze *otevřeného pořizování vzorků* pomocí polostrukturovaných rozhovorů bylo objevit, pojmenovat či kategorizovat jevy a rozvinout jednotlivé kategorie do specifických dimenzí či vlastností (Strauss, 1999). V druhé fázi *vztahového a variačního pořizování vzorků* při axiálním kódování jsem se zaměřil na otázky směřující k přesnější definici vztahového rámce jednotlivých kategorií podle základního paradigmatického modelu: podmínky, jev, kontext, intervenující podmínky, jednání a následky (viz axiální kódování). V závěrečné fázi *rozlišujícího pořizování vzorků* při selektivním kódování se otázky opět částečně upravovaly tak, aby mohly být výsledné odpovědi lépe ukotveny v již vytvořených pojmových kategoriích a zefektivnily tak celkovou analýzu dané problematiky.

Respondentům, kteří byli osloveni ve fázi *otevřeného pořizování vzorků* a rovněž dvěma respondentům, kteří byli osloveni v počátku *vztahového a variačního pořizování vzorků*, byly dodatečně položeny doplňující otázky, které vznikly v návaznosti na postup výzkumu.

3.3.2 OTEVŘENÉ KÓDOVÁNÍ

K primární analýze získaných informací jsem využil techniku otevřeného kódování, díky které jsem dle postupů Strausse (1999) vytvořil pojmové kategorie

sloužící k ukotvení základních témat výzkumu např. *objekty lpění, organizace domácnosti, zásahy do objektů lpění, stavy nespokojenosti* apod. Dle doporučení Strausse (1999) jsem se následně soustředil na rozvíjení vlastností a dimenzí daných kategorií. Např. kategorii *stavy nespokojenosti* jsem dále rozdělil podle délky trvání na *dlouhodobé, krátkodobé a střednědobé* a podle intenzity na *intenzivní, střední a mírné*.

3.3.3 AXIÁLNÍ KÓDOVÁNÍ

V průběhu procesu *vztahového a variačního pořizování vzorků* formou polostrukturovaných rozhovorů jsem začal postupně přecházet na techniku axiálního kódování. Podle Strausse (1999) je axiální kódování složitý induktivně-deduktivní proces, jehož cílem je uvádění jednotlivých kategorií či subkategorií do vzájemných vztahů v rámci paradigmatického modelu: *příčinné podmínky (A) – jev (B) – kontext (C) – intervenující podmínky (D) – strategické jednání a interakce (E) – následky (F)*. Pojem *příčinné podmínky* v sobě zahrnuje „*události nebo případy, které vedou k výskytu nebo vzniku jevu*“ (Strauss, 1999, str. 73). *Kontext* je podle něj souborem vlastností a vymezení, který k jevu náleží, *intervenující podmínky* jsou faktory, které usnadňují anebo naopak znesnadňují využití *strategií jednání nebo interakce* v určitém kontextu, přičemž právě ony *strategie jednání* jsou určitým druhem reakce na zkoumaný jev. A konečně *následky* vymezují konkrétní dopad výše zmíněných strategií.

Příklad paradigmatického modelu

A) PŘÍČINNÉ PODMÍNKY

Partner si neuklidil boty

B) JEV

Pocit nespokojenosti

C) KONTEXT (VLASTNOSTI JEVU)

PODLE INTENZITY

mírný,
střední,
intenzivní.

PODLE ČASU

krátkodobý (minuty),
střednědobý (hodiny),
dlouhodobý (dny).

D) INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY

Psychická únava po náročné přednášce

Konflikt s blízkou osobou
Fyzická únava po náročném tréninku
Nesplnění úkolu

E) STRATEGIE JEDNÁNÍ A INTERAKCE

Výčitky a osočování partnera
Mírné požádání o nápravu
Vlastní uklizení předmětu potenciálního sporu
Veselé „pošťouchnutí“ partnera

F) NÁSLEDKY

Intenzivní partnerská hádka
Pohodový večer
Dusná atmosféra

Pozn. Následky jednotlivých strategií pak můžeme v daném paradigmatickém modelu opět vnímat jako příčinnou podmínku dalších jevů definujících celou kaskádu následných akcí a jejich výsledků.

3.3.4 SELEKTIVNÍ KÓDOVÁNÍ

V závěrečné části polostrukturovaných rozhovorů jsem v rámci fáze *rozlišujícího pořizování vzorků* znovu částečně upravil otázky kladené respondentům, abych si ověřil závěry plynoucí z axiálního kódování a ještě důkladněji pochopil zákonitosti zkoumané problematiky

Selektivní kódování je podle Strausse (1999) proces, v rámci kterého se zvolí jedna *centrální kategorie*, která je pak systematicky uváděna do vztahu s dalšími kategoriemi, subkategoriemi či jednotlivými dimenzemi daných kategorií. Právě ona *centrální kategorie* je ústřední jev, ke kterému se vztahují všechny ostatní kategorie. V praktickém provedení se v rámci této techniky střídá pět základních kroků, které mohou být podle Strausse (1999) variabilně přeskokovány od jednoho k druhému. Jedním z kroků je podrobné vyložení *kostry příběhu*, což není nic jiného, než popis *centrální kategorie*. Ve druhém kroku je třeba *uvést pomocné kategorie do vztahu* k centrální kategorii podle výše zmíněného paradigmatu. Ve třetím kroku jsou kategorie *vzájemně vztahovány na dimenzionální úrovni*. V rámci čtvrtého kroku se tyto vztahy *ověřují podle údajů* a konečně pátý krok spočívá v *doplnění kategorií*, které je třeba dále upřesnit či doplnit.

4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Hlavním tématem našeho výzkumu bylo identifikovat a vymežit objekty lpění u studentů ČVUT, zjistit jejich potenciální vliv na celkovou spokojenost a zároveň jejich možný vliv na studijní výkonnost. V rámci této kapitoly se tedy pokusím nastínit paradigmatický model chování s jeho kategoriemi, subkategoriemi, vzájemným provázáním a následným působením.

4.1 STAV NESPOKOJENOSTI

Centrální kategorii, na které byl vystavěn zjištěný paradigmatický model chování, jsem nazval termínem *stavy nespokojenosti*, v rámci kterého byly zařazeny psychické stavy či procesy, které respondenti označovali jako strach, žárlení, úzkost, agresivní chování, výčitky, pocity ohrožení, pocity bezmoci, pocity zoufalství, deprese, tendence svalovat vinu na druhé apod. Tyto stavy měly dle popisu účastníků výzkumu různou intenzitu a rovněž různou délku, ovšem mnohé odpovídaly ego-obranným mechanismům, které se pokusila definovat Freudová (2006). Respondenti popisovali stavy od prudkých výbuchů agrese, přes několikaminutové uražení, až po mnohodenní apatickou rezignaci. A přestože byly u respondentů dané stavy různorodé, společným jmenovatelem byl fakt, že se v těchto stavech necítí respondenti spokojeně.

4.2 ZÁSAH DO OBJEKTU LPĚNÍ

Výše zmiňované stavy agrese, apatie, rezignace apod. uváděli účastníci výzkumu v situacích, kdy bylo určitým způsobem zasaženo do jejich objektů lpění. V rámci paradigmatického modelu tak můžeme ono *zasažení* vnímat jako kategorii *příčinných podmínek*, které vedou k výskytu výše zmiňovaného jevu (*pocitu nespokojenosti*). Příčinné podmínky jsem sdružil do kategorie *zásahy do objektu lpění*, přičemž zásahem je v naší interpretaci myšleno takové chování či výskyt situace, která zamezuje užívat objekt lpění, zpochybňuje objekt lpění, mění podmínky objektu lpění a dalšími jinými způsoby ovlivňuje vztah mezi subjektem a objektem lpění. Při hledání *příčinných podmínek* vzniku *stavů nespokojenosti* respondenti uváděli bohatou škálu chování a situací, kterou se nyní pokusím rozvést v souvislostech s jednotlivými kategoriemi objektů lpění.

Zaměříme se tedy nyní na hlavní objekty lpění, které vyplynuly z jednotlivých rozhovorů. V rámci výzkumu se u respondentů vyskytla celá řada objektů lpění, které jsem se snažil pro větší přehlednost zařadit do specifických kategorií, z nichž některé byly dále členěny na dílčí subkategorie. Základní kategorie jsem pojmenoval:

- *sociální objekty lpění*
- *hédonistické objekty lpění*
- *procesní objekty lpění*

4.2.1 SOCIÁLNÍ OBJEKTY LPĚNÍ

Do kategorie *sociálních objektů lpění* jsem zařadil subkategorie partner, rodiče, kamarádi, sourozenci, ale i objekt lpění na tom, jak jsem vnímán druhými. 38% dotazovaných mužů v rozhovoru uvedlo, že jsou pro ně rodiče významní v souvislosti s udržením vzájemného vztahu a je pro ně důležité, jak jsou svými rodiči hodnoceni. Tito muži uváděli, že nesou velmi negativně, jsou-li s nimi rodiče nespokojeni. U žen uvedlo obdobné pocity 80% dotazovaných. Tyto ženy shodně uváděly, že nemají rády konflikty s rodiči a že se raději vyhýbají přímé konfrontaci právě proto, aby konflikty nevznikly. Potlačení vlastního pohledu na věc v nich poté dle jejich interpretace vyvolává pocity úzkosti, smutku či frustrace.

Ohledně kamarádů uvedlo 69% dotazovaných mužů, že by nesli nelibě, kdyby měli přijít o své kamarády, přičemž ženy uváděly kamarády pouze ve třech případech z deseti. Zbývající respondentky uváděly, že nemají tak hluboké vztahy s ostatními lidmi, aby je nějak významně bolela jejich ztráta.

Tabulka 1 - **Sociální objekty lpění**

	Muži	Ženy
Rodiče	38%	80%
Kamarádi	69%	30%
Sourozenci	7%	0%
Partneři	92%	100%
Jak mě vnímají druzí	84%	90%

Pouze jeden jediný respondent uvedl jako objekt lpění svého sourozence, i přesto, že 21 z 23 respondentů mělo minimálně jednoho sourozence. Tento dotazovaný

uvedl, že je pro něj vztah se setrou důležitý a velmi špatně by nesl, pokud by se jejich vztah jakkoli narušil.

Samostatnou kapitolou sociálních objektů byla kategorie partnerů, v rámci které se nejčastěji zmiňovaly pojmy konflikty, nevěra a rozchod. Jelikož měli všichni respondenti v době výzkumu svého partnera, bylo zajímavé, že pouze jediný respondent by dle jeho vyjádření „bral v pohodě“ jak rozchod, tak i případnou partnerčinu nevěru. Na otázku, jak vznikl jeho postoj k partnerství, odpověděl, že je silně ovlivněn buddhistickou filozofií a že absolvoval kurzy tantry, která dle jeho vyjádření vede lidi k tomu, aby nebrali partnery jako svůj majetek. Ostatní účastníci výzkumu uváděli, že by byli nevěrou či rozchodem silně negativně ovlivněni, frustrováni, nesli by to velmi nelibě a tento stav by dle mnohých vyjádření trval dlouhou dobu. Mnohým vadilo i to, že jejich partner tráví čas s jiným člověkem opačného pohlaví anebo o něm mluví v pozitivním světle.

Silným objektem lpění byla rovněž kategorie, *jak mě vnímají druzí*. Většina respondentů uvedla, že jim záleží na tom, aby byli pozitivně hodnoceni druhými a že jim kritika obecně přináší různorodé pocity či stavy, které pojmenovali strachem, úzkostí, zlobou, bojem o svou pravdu, agresí, protiútokem či stáhnutím se do sebe. Pouze tři dotazovaní uvedli, že mají kritiku velmi rádi a obecně ji přijímají jako jedinečnou příležitost se o sobě něco dozvědět.

Rekapitulace

Shrnu-li poznatky ohledně *zásahů do sociálních objektů lpění*, mohu říci, že studenti ve velké míře lpí na svých partnerech a na tom, jak jsou vnímáni druhými lidmi. Mnozí lpí rovněž na tom, aby měli zachovány vztahy se svými kamarády i rodiči. Mezi *příčinné podmínky vzniku stavů nespokojenosti* patří ztráta přízně či kontaktu s konkrétní osobou, různorodé konflikty, kritika druhých, ale i skutečnost, že jejich partner, kamarád či rodič pozitivně hodnotí jiného člověka anebo s jiným člověkem tráví svůj volný čas. Konkrétní *stavy nespokojenosti* účastníci výzkumu definovali od agresivních stavů, přes silné pocity strachu či úzkosti, které mohou mít dlouhodobější charakter.

4.2.2 HÉDONISTICKÉ OBJEKTY LPĚNÍ

Do kategorie *hédonistických objektů lpění* jsem zahrnul subkategorie dobře se vyspat, dobré jídlo, kvalitní sexuální akt, lpění na výhře a lpění na úspěchu. Za zmínku

stojí skutečnost, že většina respondentů uvedla, že by se nechtěla vzdát kvalitního sexuálního aktu, který je pro jejich životní spokojenost důležitý, většina rovněž uvedla, že lpí na nutnosti vyhrávat a být úspěšný ve všem, co momentálně koná. Naopak více než polovina mužských respondentů nepovažuje kvalitu jídla za něco, na čem by jim jakkoli záleželo.

Tabulka 2 - **Hédonistické objekty lpění**

	Muži	Ženy
Dobře se vyspat	61%	70%
Dobré jídlo	30%	80%
Kvalitní sexuální akt	84%	100%
Lpění na výhře	92%	80%
Lpění na úspěchu	84%	90%

Více než polovina respondentů uvedla, že jim silně záleží na tom, v jakém prostředí usínají a pokud nespí dostatečně dlouho a kvalitně, je významně narušen jejich pocit spokojenosti. Tito dotazovaní uváděli, že u sebe vnímají stavy jako zvýšené podráždění, apatii, přecitlivělost či nechuť do práce.

Ohledně důležitosti kvality jídla na stavy spokojenosti se vyjádřilo pouze 30% mužských respondentů, naopak u žen se lpění na dobrém jídle vyskytl v 70% dotazovaných. V případě otázky vlivu nekvalitního sexuálního aktu na stav spokojenosti uvedlo všech deset dotazovaných žen, že jsou tímto zážitkem negativně ovlivněny a cítí pocity, které popisovaly jako frustraci, smutek, apatii, podrážděnost, pocity bezmoci.

Do kategorie *hédonistické objekty lpění* jsem zařadil rovněž subkategorie *lpění na výhře* a *lpění na úspěchu*. Většina respondentů uváděla, že jim silně záleží na tom, aby vyhráli (při jakékoli hře) a pocity, které zažívají v případě prohry, popisovali různými způsoby. Někteří vypovídali, že mají pocity agrese či krátkodobé zášti vůči těm, kteří je porazili, někteří zmiňovali, že mají chuť porušit pravidla a mnohdy je porušují jen proto, aby zvýšili šanci na úspěch. Za zmínku stojí skutečnost, že fenomén porušování pravidel kvůli vítězství se objevil pouze u mužů. Někteří účastníci výzkumu zmiňovali, že cítí nechuť pokračovat v dané činnosti, pokud prohrají. Dva mužští účastníci, kteří sportovali na vrcholné dorostenecké úrovni, uváděli v případě prohry

pocity zmaru, smutku, ale i tendence k nalezení vnějších faktorů, které ovlivnily jejich prohru.

Velmi různorodé stavy popisovali účastníci i v případě prožívání neúspěchu, který vnímali nejsilněji v podobě nezvládnutých úkolů, projektů i zkoušek. V několika případech byly zmiňovány pojmy jako deprese, nechť být mezi lidmi, strach z reakce okolí, výčitky vůči sobě anebo pocity vlastní neschopnosti.

Rekapitulace

Shrnu-li poznatky ohledně *zásahů do hédonistických objektů lpění*, z rozhovorů vyplynulo, že studenti ČVUT ve velké míře lpí na kvalitním sexuálním aktu, na potřebě vítězit a dosahovat úspěchu. Část z nich rovněž uváděla jako významný objekt lpění kvalitní spánek a kvalitní jídlo. Mezi *příčinné podmínky* vzniku *stavů nespokojenosti* pak logicky většina uváděla nekvalitní sexuální akt, prohry či neúspěch, někteří rovněž nekvalitní jídlo a spánek. Konkrétní *stavy nespokojenosti* respondenti zmiňovali prostřednictvím pojmů jako bezmoc, agrese či zášť vůči druhým, pocit selhání, pocit svalování viny na vnější faktory, frustrace či apatie. Oproti mnohdy dlouhodobým stavům nespokojenosti v případě *zásahu do sociálních objektů lpění* ovšem účastníci zmiňovali, že tyto stavy mají spíše krátkodobý a (v některých případech) střednědobý charakter.

4.2.3 PROCESNÍ OBJEKTY LPĚNÍ

Na základě rozboru rozhovorů jsem vytvořil kategorii *procesní objekty lpění*, kterou jsem pro větší názornost dále roztřídil do subkategorií:

- *organizace domácnosti*,
- *pracovní postupy*,
- *tradice*,
- *životní styl*.

Do subkategorie *organizace domácnosti* jsem zařadil položky, které respondenti zmiňovali jako úklid domácnosti, systém věšení prádla, systém vaření a odkládání hrnců, ukládání nákupu do lednice, stříhání krabic od mléka, (ne)pokládání záchodového prkénka, omývání tlapek domácího mazlíčka, ponožky v posteli, zahrnování žaluzií na spánek, zhasínání vypínačů apod. Za zmínku stojí skutečnost, že položky této kategorie byly zásadní u 9 žen z 10, naopak u mužů se vyskytovaly pouze

u 3 respondentů z 13. Účastnice popisovaly, že v případě, kdy partner neakceptuje jejich pohled na organizaci společného bydlení, zažívají stavy nespokojenosti s projevy zlosti, agresivního chování, vyčítavého či urážlivého chování, mnohdy s vysokou intenzitou. Zajímavé byly rovněž odpovědi tří mužů, kteří v případě *zásahu* do jejich *organizace domácnosti* naopak popisovali pocity bezmoci či frustrace, které prožívali uvnitř, zatímco navenek se snažili dle jejich vyjádření působit klidně, což byl rozdíl, oproti spíše otevřeně agresivním tendencím u žen. Muži rovněž uváděli, že ke konfliktům většinou nedochází, přesto oni sami vnitřně prožívají pocity nespokojenosti.

Tabulka 3 - **Procesní objekty lpění**

	Muži	Ženy
Organizace domácnosti	23%	90%
Pracovní postupy	61%	50%
Tradice	15%	80%
Životní styl	76%	80%

Do subkategorie *pracovní postupy* byly zahrnuty položky jako pracovní postupy v souvislosti se školními projekty, použití konkrétních programovacích jazyků (JAVA, HTML apod.), využití konkrétního softwaru pro úpravu fotografií, přičemž v rámci odpovědi respondentů zmínilo důležitost položek v této kategorii 61% mužů a 50% žen. Muži i ženy uváděli, že pokud jejich spolužáci či kolegové na nějakém projektu používají jiné nástroje či postupy, než oni sami, ve většině případů se jedná spíše o vnitřní prožívání nepříjemných pocitů, které příliš neventilují veřejně a o kterých se mnohdy druzí nemusí ani dozvědět.

V rámci subkategorie *tradice* byly zařazeny položky, které respondenti uváděli jako kupování květin, líbání pod třešni, kupování dárků, společný oběd/večeře, vánoční úklid, vánoční výzdoba, pravidelné výlety, „chlapské“ pivní pátky, rande na Valentýna, oslava výročí. I v rámci této kategorie, obdobně jako u kategorie *organizace domácnosti*, byl výrazně velký rozdíl mezi vnímáním mužů a žen. Zatímco muži tradice spíše odmítali anebo jim nevěnovali přílišnou pozornost, většina žen naopak viděla v tradicích smysl, přičemž některé zmiňovaly v souvislosti s tradicemi pocity určitého zakotvení a bezpečí. V případě, kdy došlo k narušení výše zmiňovaných tradic, respondenti opět zmiňovali mnohdy silné stavy nespokojenosti. Ženy uváděly své stavy

nespokojenosti prostřednictvím pojmů jako urážlivé chování, stažení se do sebe, výčitky, smutek, některé dokonce uvedly, že vyvolají hádky na základě banálního zástupného problému, přestože je trápí např. skutečnost, že nebyly políbeny pod třešni anebo nedostaly takový dárek, jaký očekávaly. Jeden muž, který zmiňoval vliv tradic na jeho spojenost, např. uvedl, že v případě, kdy mu přítelkyně zamezí absolvovat „chlapský“ pivní pátek s kamarády za použití výčitek, smutku apod., cítí pocity bezmoci a určité provinění vůči těm, kteří tyto tradice sdílejí s nimi. Sám v rámci rozhovoru s úsměvem uvedl, že jeho strach z toho, že přijde o přítelkyni, byl v jeho případě silnější než lpění na své tradici, kterou sdílí s jeho kamarády, přestože s kamarády by byl dle jeho vyjádření mnohem raději, než se svou přítelkyní. Obdobně se vyjadřoval i druhý muž s tím, že mu přítelkyně systematicky brání absolvovat tradiční letní „čundr“ s kamarády, což on prožívá s pocity výčitek vůči kamarádům a pocity bezmoci vůči vlastní přítelkyni. Na otázku, proč na výlet s kamarády nejede, uvedl, že by měl naopak výčitky vůči své přítelkyni a navíc, by prý to peklo nechtěl zažít. Výše zmíněné stavy nespokojenosti měly spíše intenzivní krátkodobější charakter.

Přestože se jedná pouze o malý výzkumný vzorek, bylo zajímavé vnímat, že ženy v případě zásahu do jejich tradic spíše útočily a vyčítaly svým partnerům, že nenaplnili jejich tradici, naopak muži vnímali spíše bezmoc vůči svým partnerkám, které jim bránily v naplnění jejich tradice.

Kategorie *životní styl* v sobě zahrnovala položky jako pravidelný sport, čas v přírodě anebo cestování do zahraničí. Do této kategorie jsem zařadil i pojmy týkající se majetku účastníků výzkumu, jako notebook, motorka, mobil či určitý druh oblečení. Lpění na položkách v rámci této kategorie uváděla shodně jak většina mužů, tak i většina žen a *zásahy* do této kategorie *objektů lpění* popisovali situacemi jako nefungující notebook, ztracený mobil, ukradená motorka, onemocnění a z toho důvodu nemožnost sportovat či vycestovat. Následky zásahů, které v této souvislosti respondenti uváděli, popisovali jako pocity bezmoci, zoufalý vztek, deprese či podrážděnost. Jedna účastnice výzkumu uvedla, že je pak doslova „hnusná“ na druhé.

Rekapitulace

Dá se obecně říci, že v rámci *procesních objektů lpění* účastníci výzkumu lpí na nejrůznějších detailech organizace domácnosti, na pracovních postupech či pracovních nástrojích, na určitém tradičním chování a rovněž na životním stylu popř. nástrojů, které

jejich životnímu stylu napomáhají. Mezi *příčinné podmínky* vzniku *stavů nespokojenosti* zejména ženy uváděly, že jejich partneři resp. spolubydlicí neakceptují pravidla organizace domácnosti (koleje). Ženy rovněž častěji zmiňovaly nenaplnění jejich představ o jimi uznávané tradici, přičemž nejčastěji uváděnou příčinou bylo, že jejich partneři nesdílejí jejich představy. Muži i ženy pak totožně uváděli, že nelibě nesou, pokud nemohou naplňovat principy jejich životní styl. Konkrétní *stavy nespokojenosti* respondenti zmiňovali prostřednictvím pestré palety pojmů jako agrese, výčitky, bezmoc, vztek, smutek, tendence urážet druhé. I tyto stavy měly dle vyjádření účastníků výzkumu spíše krátkodobější charakter.

4.3 INTERVENUJÍCÍ PODMÍNKY

Respondenti byli dotazováni, co všechno je ovlivňuje v tom, jakým způsobem reagují na *zásahy do objektů lpění*. Z odpovědí vyloučily dvě základní kategorie intervenujících podmínek, které jsem nazval *negativní podmínky* a *pozitivní podmínky*.

Negativní podmínky byly takové podmínky, které zhoršovaly stav nespokojenosti, což znamená, že v případě výskytu situace, kdy bylo *zasaženo do objektu lpění*, jedinci reagují více negativně, než by reagovali na stejný podnět v jiném případě. Respondenti nejčastěji zmiňovali, že mnohem podrážděněji reagují v situacích, pokud jsou unaveni, pokud předtím řešili něco nepříjemného, pokud jsou hladoví, pokud zažívají pocity nevolnosti, pokud museli vykonávat monotónní nesmyslnou činnost, pokud je škaredé počasí a taky pokud došlo paralelně i k jinému zásahu do jejich objektů lpění.

Pozitivní podmínky byly naopak takové podmínky, které zlepšovaly stav nespokojenosti v případě, že bylo *zasaženo do jejich objektů lpění*. Respondenti zmiňovali, že jim pomáhá, pokud jsou odpočatí, pokud dobře spali, pokud se jim něco podařilo, pokud dělali smysluplnou práci anebo pokud byli s lidmi, které mají rádi.

Jeden účastník definoval intervenující podmínky zcela jednoduše, přesto naprosto výstižně, tvrzením: „Když mám blbou náladu, reaguji mnohem hůř, než když mám náladu dobrou.“ Na základě rozhovorů s účastníky výzkumu můžeme obecně říci, že špatná nálada, ať už vznikne z jakéhokoli důvodu, zhoršuje stav nespokojenosti v situacích, kdy je jakkoli zasahováno do objektů lpění a naopak, dobrá nálada, stavy nespokojenosti zmírňuje.

4.4 TEORIE VLIVU LPĚNÍ NA SPOKOJENOST STUDENTA ČVUT

Studenti ČVUT lpí na celé řadě objektů, které bychom mohli pro zjednodušení orientace rozdělit na kategorie *sociální objekty lpění*, *hédonistické objekty lpění* a *procesní objekty lpění*. V případě, že dojde k zásahu do výše zmíněných objektů lpění, dochází velmi často k různorodým pocitům, které vedou ke vzniku či zhoršení stavu nespokojenosti. Intenzita i délka trvání těchto stavů bývají ovlivněny celou řadou dalších faktorů, které buď zmírní, anebo naopak ještě více zhorší daný stav nespokojenosti.

Obecně se tedy dá usuzovat, že lpění samo o sobě nezpůsobuje stavy nespokojenosti, ovšem čím více je objektů, na kterých konkrétní člověk lpí, tím častěji může docházet k *zásahům* do těchto objektů a tudíž, tím častěji může daný člověk prožívat stavy nespokojenosti.

4.5 VLIV LPĚNÍ NA STUDIJNÍ VÝSLEDKY STUDENTŮ ČVUT

Samostatnou kapitolou výzkumu byl vliv lpění na studijní výsledky studentů ČVUT. Respondenti hodnotili své studijní výsledky v pásmu průměru až lehkého nadprůměru, pouze dva respondenti (muž i žena) odpověděli, že se pokládají za výborné studenty. Většina studentů na otázku, jak by je ovlivnilo, kdyby se jim radikálně zhoršily studijní výsledky, odpověděla, že je pro ně prioritou školu dokončit a známky pro ně nejsou důležité. Na otázku, z jakého důvodu nejsou výbornými studenty, padaly odpovědi typu: „ve škole nevidím smysl; nebaví mě to; nikdy mě učení moc nešlo; k čemu je to dobré?; raději se věnuji smysluplné práci“. Z výpovědí většiny studentů vyplynulo, že lpění na dobrých známkách není v této skupině obvyklé.

Specifické odpovědi ovšem přišly od respondentů, kteří se sami hodnotili jako výborní studenti. Na otázku z jakého důvodu se snaží dosahovat výborných výsledků, odpověděli zcela rozdílně. Zatímco mužský účastník výzkumu s nadšením odpověděl, že jej škola nepředstavitelně baví a dělá mu radost poznávat nové věci, žena odpověděla, že se v jejich rodině vždy cenila píle a úsilí a že na základě tohoto principu chce mít výborné studijní výsledky. Na otázku, jak by je ovlivnilo, kdyby měli špatné studijní výsledky, odpověděli opět rozdílně. Student odpověděl, že je pro něj klíčové, aby ho studium bavilo, a známky jsou podle něj jen motivační produkt pro ty, které škola nebaví. Tudíž, špatné studijní výsledky by jej podle jeho vyjádření nijak

neovlivnily. Naopak studentka odpověděla, že by byla velmi frustrovaná jednak kvůli tlaku její rodiny, jednak kvůli vlastnímu tlaku, který sama na sebe kladla.

Přestože se jednalo o velmi malý výzkumný vzorek, dá se říci, že lpění může mít dopad na studijní výsledky studenta ČVUT, což prokázala zejména studentka s výbornými známkami, která lpěla na rodinném principu píle a úsilí a rovněž na tom, jak ji bude její rodina hodnotit. Navíc potvrdila, že by byla velmi frustrovaná, pokud by výborných výsledků nedosahovala, což je samo o sobě hnacím motorem k tomu, aby se učila. Naopak student s výbornými známkami ukázal, že se lze učit výborně jen tak pro radost z učení a že není třeba lpět na výborném prospěchu jen proto, aby se dobře učil.

DISKUZE

Filozofická i duchovně laděná literatura uvádí destruktivní vliv lpění na spokojenost člověka od nepaměti. Křesťanství, buddhismus, taoismus i hinduismus zmiňují lpění jako jeden z klíčových faktorů lidského utrpení a nespokojenosti. Fromm (2001; 2006; 2009), Frankl (2006), Bauman (2010), Horneová (2007), Seligman (2003), Frýba (2003) mluvili o destruktivním vlivu lpění na osobnost člověka, Gándhí (2004) i Krishnamurtí (1997) varovali před lpěním jakožto fenoménu, který svádí lidi vzájemného boje a Mello (2003) staví svou meditaci vedoucí k životnímu štěstí na principu zbavení se lpění.

Jelikož jsem v počátcích svého vědeckého zkoumání, rozhodl jsem se ve své bakalářské práci o úvodní prozkoumání fenoménu lpění, abych si dokázal definovat objekty lpění, ujasnit si souvislosti a pokusit se pochopit projevy chování, které mohou lpění doprovázet. V průběhu rozhodování mezi kvalitativním či kvantitativním přístupem jsem se po pečlivém prostudování Straussových (1999) doporučení rozhodl pro kvalitativní přístup, jelikož mi připadal vzhledem k cílům mé práce vhodnější než přístup kvantitativní. Na začátku výzkumu jsem sice očekával, že budou studenti ČVUT silně ulpívat na celé řadě objektů, přesto jsem nedokázal odhadnout, na čem všem jsou studenti „závislí“ a v jaké intenzitě. Rovněž jsem neměl přesnou představu o tom, jak silně bude ovlivněna jejich spokojenost v případě, že dojde k zásahu do jejich objektu lpění.

Přestože jsem během výzkumu dospěl k pro mě velmi zajímavým a podnětným výsledkům, jsem si zcela vědom toho, že byl výzkum proveden pouze na 23 respondentech, navíc i já jsem ve stádiu učení se prakticky využívat jednotlivé techniky *metody zakotvené teorii*, ve které se podle Strausse (1999) výzkumník zdokonaluje až mnohaletým opakováním a používáním.

I tak výsledky výzkumu potvrdily, že lpění skutečně vede k „lidskému utrpení“, jelikož téměř při jakémkoli zásahu do objektu lpění dochází ke změně nálady směrem ke stavu nespokojenosti, který může nabývat rozličné délky i intenzity. Je třeba ovšem zdůraznit, že lpění samo o sobě nezpůsobuje pocit nespokojenosti, ale jakákoli situace, myšlenka anebo čin, který je veden proti objektu lpění, může nastartovat celou kaskádu psychických procesů, které vedou k destabilizaci nálady či k celkové dekompenzaci daného jedince. Tyto stavy pak velmi často mohou vést k neadekvátnímu chování vůči

druhým lidem, čímž mohou vznikat následné konflikty, vedoucí k další destabilizaci již tak špatné nálady. Celý tento komplex může být zmírněn anebo naopak umocněn dalšími faktory, jakým jsou tělesná či duševní únava, špatné počasí, předchozí konflikty apod. Záměrem této práce nebylo přesně analyzovat každý detail těchto komplexů chování či prožívání, ale získat obecný vhled do problematiky lpění a připravit si půdu pro další, rozsáhlejší výzkum. Pečlivě jsem rovněž zvažoval, jak logicky vytvářet a pojmenovávat jednotlivé kategorie a dílčí subkategorie, přesto věřím, že v následných výzkumech přijdu na přesnější a jasnější definice, kterých si při současné úrovni znalosti aplikace metody zakotvené teorie nejsem vědom.

I když bylo původním záměrem výzkumu vyhodnocovat výsledky jako celek bez rozdělení na muže i ženy, až v průběhu analýzy jednotlivých rozhovorů jsem dospěl k závěru, že bude vhodné přesněji vymezit objekty lpění jak u mužů, tak u žen a zkusit se zamyslet nad tím, z jakého důvodu k některým rozdílům může docházet.

Začnu-li u kategorie, kterou jsem pojmenoval *sociální objekty lpění*, byl jsem zaskočen, že pouze 7% respondentů uvedlo své sourozence jako objekty, na kterých lpí. Jednalo by se jistě o pozitivní ukazatel, pokud by se jednalo o zralé jedince, kteří neulpívají na žádných objektech, přesto v kontextu, kdy tito jedince lpěli na širokém souboru objektů, je s podivem, že sourozenci byli takto minoritně zastoupeni jako objekty lpění. Samozřejmě se může jednat pouze o náhodu vzniklou v důsledku malého výzkumného vzorku, přesto by stálo v budoucnu za prozkoumání, jaké vztahy mezi sebou udržují právě sourozenci a jak dalece jsou na sobě závislí.

Zajímavý byl rovněž údaj, že 22 z 23 respondentů vypovědělo o silně destruktivním vlivu nevěry na stav životní spokojenosti, což jistě svědčí o síle křesťanské tradice mezi studenty ČVUT, přestože se žádný z nich ke křesťanství jako takovému nehlásil. V tomto kontextu bylo zároveň maximálně podnětné hovořit s oním jedním studentem, který sám sebe definoval jako maximálně šťastného člověka, a který v duchu buddhistického zaměření a vlastních tantrických zkušeností uznával zcela svobodný vztah, ve kterém termín nevěra nemá své místo, jelikož každý člověk je podle něj zcela svobodný tvor, který lpěním na jednom partnerovi ztrácí svou svobodu a životní radost. Většina studentů ČVUT (až na tři výjimky) rovněž uvedla, že jim silně záleží na tom, jak je vnímají druzí, což se ve skupině dle jejich vyjádření projevovalo v tendencích ke konformnímu chování.

V rámci kladení otázek mě rovněž překvapila informace, že některé zkoumané ženy uvedly, že nemají dostatečně kvalitní kamarády na to, aby jim jejich ztráta nějak výrazně ovlivnila jejich psychické stavy a rovněž bylo zajímavé, že dle výsledků ženy více lpěly na rodině, zatímco muži více na kamarádech.

Podíváme-li se na kategorii *hédonistické objekty lpění*, výraznější rozdíl mezi muži a ženami byl pouze v položce stravování, v rámci které byli muži mnohem méně nároční, než ženy. Nejsem si zcela jist, jestli by se dal tento údaj obecně generalizovat, jelikož může být tento výsledek ovlivněn nejen malým výzkumným vzorkem, ale i nenáročným životním stylem a technickým zaměřením studentů ČVUT.

Pro mě osobně bylo smutným zjištěním, že se potvrdily slova Gándhího (2004), že člověk, jenž lpí na úspěchu či potřebě vítězit, je schopen porušit jakákoli pravidla, aby dosáhl svého. Několik respondentů (pouze mužů) uvedlo, že jsou v rámci své touhy po vítězství, schopni „švindlovat“, porušovat či jinak obcházet pravidla, aby získali výhodu před ostatními. Je samozřejmě otázkou, jak dalece se ženy mohly snažit udělat lepší dojem a zapřít, že by byly ochotny porušit pravidla, přesto je i tento výsledek varovný, jelikož v rámci celé společnosti se stále ukazuje, že mnozí lidé, aby zvítězili, jsou schopni opravdu čehokoli.

V rámci svého výzkumu jsem se přesto nejvíce pozastavil nad kategorií *procesní objekty lpění*, jelikož zde byly mezi muži a ženy zřejmě úplně největší rozdíly. Začnu-li *organizací domácnosti*, pouze jedna žena uvedla, že: „domácnost nijak nehrotí a že má ve svém přiměřeném nepořádku svůj řád“, ostatní ženy zmiňovaly celou řadu pestrých detailů, na kterých lpí. Jednalo se například o systém úklidu domácnosti, kde jim obecně vadila tendence mužů k většímu nepořádku. Ohledně systému věšení prádla dvě účastnice uváděly, že je partneri iritují tím, že nepoužívají kolíčky, přestože se prádlo věší v místnosti. Něktěry vadil systém vaření jejich partnerů a následné odkládání hrnců, další si stěžovaly na údajně chaotické ukládání nákupu do lednice, jedna zmiňovala systém stříhání krabic od mléka a (ne)pokládání záchodového prkénka, jedna rovněž uvedla, že ji moc vadí, že partner neumývá tlapky svému pejskovi, když přijdou zvenku a jedna dokonce mluvila o tom, že vyvolá hádku vždy, když si partner na noc zatáhne žaluzie, aby mu nesvítla lampa z ulice do očí. Svou zlostnou reakci hájila tím, že má ráda, když ji ráno budí sluníčko. Vedle této pestré škály působili muži zcela nekreativně, jelikož třem z nich vadilo to, že jejich partnerky nezhasínají světlo anebo nakupují více potravin, než kolik se stihne spotřebovat do data spotřeby. Jeden

navíc v této souvislosti uvedl, že „přes všechny partnerčiny voňavky nemá místo pro svůj kartáček na zuby“, který mu prý odkládá do skříňky pod umyvadlem, což mu velmi vadilo. Obecně se muži vyjadřovali ohledně organizace domácnosti v tom smyslu, že jim na partnerkách vadí, že jim stále něco vadí. Tyto výroky jsem si interně řadil do kategorie *následky stavů nespokojenosti*, kterou ovšem v rámci této práce neuvádím, jelikož nebyla původně zamýšleným obsahem. Je samozřejmě otázkou, zdali se dají tyto výsledky generalizovat na všechny studenty popř. společnost, ovšem z praktických životních zkušeností je možno soudit, že by tyto výsledky nemusely být příliš vzdálené od každodenní životní reality většinové populace.

Za zmínku rovněž stojí rozdílnost postojů k tradicím. Zatímco ženy ve většině případů zmiňovaly silnou tendenci dodržovat tradice a vymáhat to na svém okolí, muži byli naopak vůči tradicím spíše odmítaví a pokud nějakou tradici zmiňovali, tak „chlapský pivní pátek“ anebo „pravidelný letní čundr s kámošema“. Zajímavé byly i strategie, které ženy využívaly k naplnění svých tradičních objektů lpění. Účastnice výzkumu popisovaly, že jsou schopny svým partnerům i několik dní vyčítat, že jim nepřinesli kytičku k výročí, že nebyly políbeny pod třešňí, že nedostaly dárek anebo takový dárek, který očekávaly. Popisovaly své strategie jako urážlivé chování, agresivní chování, předstíraný smutek i odmítání sexuálního styku. Naopak muži, pokud došlo k ohrožení jejich tradice (v tomto případě v důsledku zamítnutí jejich partnerky), se cítili provinile vůči svým přítelkyním, přestože by dle jejich vyjádření mnohem raději trávili čas se svými kamarády. Samozřejmě se jednalo pouze o malý výzkumný vzorek, přesto bylo zajímavé pozorovat, že muži podílející se na výzkumu zcela výrazně podléhali strategiím svých partnerek, a raději splnili jejich přání, než aby realizovali své vlastní tradiční aktivity i přesto, že by raději trávili čas se svými kamarády. Z výše uvedených principů lze usuzovat závěr, že v rámci zkoumaného vzorku muži lpěli více na svých partnerkách než na svých tradicích, zatímco partnerky lpěly více na svých tradicích, než na svých partnerech a bylo by jistě zajímavé podniknout výzkum zaměřený tímto směrem.

V rámci teoretické části své bakalářské práce jsem připustil myšlenku, že by mohlo být lpění v jistém slova smyslu chápáno i pozitivně, pokud by se týkalo pozitivních morálních principů vedoucích k prosociálnímu či altruistickému chování a vzniklo by na základě radostného pochopení. Již několikrát zmíněný buddhisticky založený účastník výzkumu svým způsobem potvrdil možnost vnímání lpění i tímto

způsobem, jelikož si stál pevně za svými prosociálními názory, přesto dle jeho vyjádření nepociťoval žádné negativní emoce v situacích, kdy byl druhými zesměšňován či urážen za své názory.

Co se týče vlivu lpění na studijní výsledky studentů ČVUT, ukázalo se, že lpění může mít pozitivní dopad na studijní výsledky studenta ČVUT, což prokázala zejména studentka s výbornými známkami, přesto jsou její pozitivní studijní výsledky „vykoupeny“ frustrací, která by přišla, pokud by očekávaných výsledků nedosahovala. A je otázkou, co je vyšší hodnotou na pomyslné váze lidského života. Je lepší mít horší známky a být spokojený anebo mít lepší známky a zažívat frustraci už jen při představě, že nesplním vlastní očekávání? Myslím, že nejlepším řešením je učit se z radosti z učení, z touhy poznávat a chtít porozumět zákonitostem svého oboru resp. zákonitostem života samého bez onoho lpění.

Sám za sebe musím říci, že mě osobně uchvátila síla fenoménu lpění resp. nelpění, a rád bych se této tématice věnoval i do budoucna, jelikož cítím, že tímto směrem by se mohla ubírat nejen má vědecká, ale i budoucí psychoterapeutická praxe.

ZÁVĚR

V rámci svého výzkumu jsem se snažil nalézt odpovědi na následující výzkumné otázky: jaké jsou nejčastější obsahy lpění u studentů ČVUT; jaká je souvislost mezi lpěním a celkovou spokojeností studenta ČVUT; jaká je souvislost mezi lpěním a studijními výsledky?

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že studenti ČVUT lpí na široké škále objektů, které jsem zařadil do tří základních kategorií: *sociální objekty lpění*, *hedonistické objekty lpění* a *procesní objekty lpění*. Mezi nejsilnějšími objekty lpění patří např. lpění na partnerovi, lpění na úspěchu a u žen rovněž lpění na tradicích.

S ohledem na druhou výzkumnou otázku se ukázalo, že lpění jako takové neovlivňuje spokojenost studentů ČVUT, ale zvyšuje četnost situací, které způsobují stavy nespokojenosti, jelikož v případě, kdy jsou objekty lpění nějakým způsobem *zasazeny* či *ohroženy*, vznikají u studentů *stavy nespokojenosti*, které oni sami barvitě popisují od intenzivní krátkodobé agrese na jedné straně, přes střednědobé pocity bezmoci až po dlouhodobou úzkost na straně druhé.

Zároveň bylo zjištěno, že lpění může mít vliv na studijní výkonnost, jelikož student, který silně lpí např. na úspěchu anebo potřebě vítězit či být oslavován druhými, může mít mnohem silnější motivaci k učení, než ten, kdo na těchto objektech neulpívá. Každopádně je třeba zdůraznit, že studijní úspěch postavený na základě lpění je pravděpodobně vykoupen silnou úzkostí v případech, kdy k dobrým studijním výsledkům za jakýchkoli příčin nedochází.

SOUHRN

Spokojenost člověka je fenomén, kterým se zabývala celá řada psychologů i sociologů, kteří hledali odpovědi na otázky, co nás činí spokojenými a naopak. Jedni se zabývali tím, zda li lze vůbec spokojenost měřit, jiní se dívali na otázku spokojenosti v souvislosti s pohlavím člověka, jiní v souvislosti s věkem, další v souvislosti se vzděláním či s rodinným zázemím. Výsledky studií byly nejednotné, a zatímco jedni tvrdí, že spokojenost ovlivňuje věk či pohlaví, jiní tvrdí opak (Hamplová, 2009).

Oproti těmto výzkumům pak stojí pohled starých filozofů či myslitelů, kteří vnímali spokojenost člověka v souvislosti s mírou jejich lpění na věcech, hodnotách, činnostech či dogmatech dané společnosti. Lpění jakožto faktor negativně ovlivňující spokojenost člověka popisovali Lao-c' (2008), Buddha (Mahathera, 1993b; Lesný, 1996), Ježíš (Bible, 2001), Džibrán (2006) či Krishnamurti (2002). Lpění jakožto negativní faktor životní spokojenosti je zaznamenáno nejen v Bibli (2001), ale i např. ve Védách (Zbavitel, 2004), o negativním vlivu lpění na spokojenost psali rovněž Frankl (2006), Bauman (2010), anebo Fromm (2001, 2009).

Z tohoto důvodu jsem se rozhodl navázat na poznatky těchto autorů a zkoumat vliv lpění na životní spokojenost studentů ČVUT. Na úvod výzkumu jsem si položil tři výzkumné otázky:

1. jaké jsou obsahy lpění u studentů ČVUT;
2. jaká je souvislost mezi lpěním a celkovou spokojeností studenta ČVUT;
3. jaká je souvislost mezi lpěním a studijními výsledky?

V rámci výzkumu bylo realizováno 23 polostrukturovaných rozhovorů se studenty ČVUT, z nichž 13 bylo mužů a 10 žen. Studenti byli vzhledem k jejich zájmu účastnit se výzkumu vybráni metodou samovýběru. Jednotlivé polostrukturované rozhovory byly upravovány v návaznosti na konkrétní techniky analýzy, které vyházely z metody zakotvené teorie. Jednotlivé fáze polostrukturovaných rozhovorů korespondovaly s třemi základními fázemi pořizování vzorků: *fázi otevřeného pořizování vzorků*; *fázi vztahového a variačního pořizování vzorků*; *fázi rozlišujícího pořizování vzorků*. Na tyto fáze byly napojeny i techniky kódování, které postupovaly od techniky *otevřeného kódování*, přes *axiální kódování* až po techniku *selektivního kódování*.

Na základě výzkumu bylo zjištěno, že studenti ČVUT ulpívají na celé škále objektů lpění, které jsme dle potřeb analýzy rozčlenili do třech kategorií:

- *sociální objekty lpění;*
- *hedonické objekty lpění;*
- *procesní objekty lpění.*

Tyto objekty lpění samy o sobě nezpůsobovaly stavy nespokojenosti, ale jakýkoli zásah do výše zmíněných objektů lpění vyvolal stav nespojenosti, který nabyl různé intenzity i různé délky v závislosti na dalších *intervenujících podmínkách*, jako např. fyzická únava, pracovní stress na jedné straně anebo dobrý pocit z dobře vykonané práce na straně druhé.

Dá se však říci, že pokud by studenti na oněch objektech nelpěli, měli by jistě mnohem menší tendenci upadat do stavů nespokojenosti a naopak, je silný předpoklad, že by jejich stavy spokojenosti nabyly mnohem trvalejšího rázu.

V rámci výzkumu se rovněž potvrdilo, že lpění může mít pozitivní vliv na studijní výkonnost studentů ČVUT, zároveň se však ukázalo, že je tento pozitivní vliv vykoupen úzkostí, která může přicházet v případech, když se očekávané studijní výsledky náhodou neobjeví.

POUŽITÁ LITERATURA

1. ARISTOTELES. (1998). *Politika*. Praha: Petr Rezek.
2. ATKINSONOVÁ, R. L. (2003) *Psychologie*. Praha: Portál.
3. BAUMAN, Z. (2010). *Umění života*. Praha: Academia.
4. BIBLE, (2001). *Písmo svaté Starého a Nového zákona*. Praha : Česká biblická společnost.
5. DŽIBRÁN, CH. (2009). *Prorok*. Praha: DharmaGaia.
6. DŽIBRÁN, CH. (2008). *Zahrada prorokova*. Praha: Vyšehrad.
7. DŽIBRÁN, CH. (2006). *Slzy a úsměv*. Praha: Vyšehrad.
8. FRANKL, V. E. (2006). *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta.
9. FREUD, S. (1998). *Nespokojenost v kultuře*. Praha: Hynek.
10. FREUDOVOÁ, A. (2006). *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál.
11. FROMM, E. (2001). *Mít nebo být*. Praha: Aurora.
12. FROMM, E. (2003). *Psychoanalýza a náboženství*. Praha: Aurora.
13. FROMM, E. (2006). *Umění milovat*. Praha: Český klub.
14. FROMM, E. (2009). *Cesty z nemocné společnosti*. Praha: EarthSave CZ s.r.o..
15. FRÝBA, M. (2003). *Umění žít šťastně*. Praha: Argo.

16. FRÝBA, M. (2008). *Psychologie zvládnání života*. Boskovice: František Šalé – Albert.
17. GÁNDHÍ, M. (2004). *Životní zásady*. Praha: Triton.
18. HAMPLOVÁ, D. *Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích*. Social science open acces repository. [online]. c2009, [cit. 2011-12-15].
Dostupné z: http://www.ssoar.info/ssoar/files/2009/1030/580_105hamplova20.pdf
19. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
20. HEWSTONE, M., STROEBE, W. (2006). *Sociální psychologie*. Praha: Portál.
21. HORNEYOVÁ, K. (2007). *Neurotická osobnost naší doby*. Praha: Portál.
22. KONFUCIUS. (1994). *Hovory LUN-JŮ*. Bratislava: CAD Press.
23. KRISHNAMURTI, J. (1997). *Volnost, která neví*. Praha: Aquamarín.
24. LAO-C'. (2008). *Tao Te Ťing*. Olomouc: Fontána.
25. LESNÝ, V. (1996). *Buddhismus*. Olomouc: Votobia.
26. MAHATHERA, N. A KOL. (1993a). *Buddhismus I*. Bratislava: CAD PRESS.
27. MAHATHERA, N. A KOL. (1993b) *Buddhismus II*. Bratislava: CAD PRESS.
28. MAREK, F., ZAPLETAL, Š. (1971). *Filozofická čítanka*. Praha: Rudé právo.
29. MARX, K. (1953). *Kapitál I*. Praha: Rudé právo.
30. MELLO, A. (2003). *Cesta k lásce*. Brno: Cesta.

31. MLČOCH, L. Ekonomie a štěstí: proč více někdy není lépe. *Politická ekonomie*, 2/2007, str. 147 - 163.
32. MIOVSKÝ, M. (2010). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.
33. PILÁT, J. (1965). *Dobyvatelé, proroci, patrioti*. Praha: Rudé právo.
34. PLATÓN. (2003). *Euthyfrón, Obrana Sókrata, Kritón*. Praha: Oikoymenh.
35. PLATÓN. (2005). *Symposion*. Praha: Oikoymenh.
36. PLHÁKOVÁ, A. (2004). *Dějiny psychologie I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
37. PLHÁKOVÁ, A. (2008). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
38. ROUSSEAU, J. J. (1907). *Emil čili o vychování*. Přerov: Fr. Bayer a Boh. Smutný.
39. ROUSSEAU, J. J. (2002a). *O společenské smlouvě neboli o zásadách státního práva*. Dobrá voda: Aleš Čeněk.
40. ROUSSEAU, J. J. (2002b). *Sny samotářského chodce*. Praha: K+D Svoboda.
41. ŘEHAN, V. (2007). *Sociální psychologie 2: Studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: UPOL.
42. SELIGMAN, M. (2003). *Opravdové štěstí. Pozitivní psychologie v praxi*. Praha: Ikar.
43. SCHOPENHAUER, A. (1997). *Aforismy k životní moudrosti*. Pelhřimov: Nová tiskárna.

44. SCHOPENHAUER, A. (1998). *Svět jako vůle a představa I*. Pelhřimov: Nová tiskárna.
45. SPINOZA, B. (2004) *Etika*. Praha: Dybbuk.
46. STRAUSS, A., CORBINOVÁ, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert.
47. TOLSTOJ, L. N. (1912) *Články pedagogické, díl. I*. Praha: Dědictví Komenského.
48. TOLSTOJ, L., N. (1992). *V čem spočívá pravé lidské štěstí*. Brno: „Zvláštní vydání“.
49. TRIZIN, S. (2004). *Odpoutání od čtyř lpění*. Praha: Dzogčhen, o. s.
50. VÉDA, V. *Bhagavadgíta*. GITA SUPERSITE 2.0 [online]. [cit. 2011-11-22]. Dostupné z: <http://www.gitasupersite.iitk.ac.in/audioplay.php3>
51. YALOM, I. (2003). *Chvála psychoterapie*. Praha: Portál.
52. ZATLOUKAL, L. *Význam teoretického rámce ve výzkumu psychoterapie z „postmoderní“ perspektivy*. E-psychologie [online]. c2010 [cit. 2011-12-10]. Dostupné z WWW: <http://e-psycholog.eu/pdf/zatloukal1.pdf>
53. ZBAVITEL, D. (2004). *Upanišady*. Praha: DharmaGaia.

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Vliv lpění na životní spokojenost studentů ČVUT

Autor práce: Mgr. Milan Studnička

Vedoucí práce: doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

Počet stran a znaků: 53 stran, 94 572 znaků (včetně mezer)

Počet příloh: 1

Počet titulů použité literatury: 53

Abstrakt:

Podle Lao-c'e, Buddhy, Ježíše, Džibrána, Mella či Krishnamurtiho lpění způsobuje utrpení a tudíž časté stavy nespokojenosti. Lpění jakožto negativní faktor životní spokojenosti je rovněž zaznamenáno nejen v Bibli, ale i např. ve Védách, o negativním vlivu lpění na spokojenost psali rovněž Frankl, Bauman, anebo Fromm.

Cílem naší práce bylo odhalit, jaký vliv má lpění životní spokojenost studenta ČVUT, zároveň zjistit, jaké jsou objekty lpění u studentů ČVUT a rovněž, má-li lpění vliv na studijní výkonnost. Výzkumu se účastnilo 23 studentů ČVUT (13 mužů, 10 žen) ve věkovém rozmezí 21 až 27 let. Pro sběr informací byly využity polostrukturované rozhovory, které byly průběžně analyzovány pomocí technik *otevřeného kódování*, *axiálního kódování* a *selektivního kódování*, jež jsou součástí metody *zakotvené teorie*.

Na základě výzkumu jsme dospěli k závěru, že lpění samo o sobě neovlivňuje spokojenost člověka, ale v případě „zásahů do objektů lpění“ způsobuje rozmanité stavy nespokojenosti. U studentů ČVUT byla na základě analýzy rozhovorů zjištěna celá řada objektů lpění, které byly sloučeny do kategorií *sociální objekty lpění*, *hédonické objekty lpění* a *procesní objekty lpění*. Rovněž se potvrdilo, že lpění může mít vliv na studijní výkonnost studentů ČVUT.

Klíčová slova: životní spokojenost, pocit štěstí, lpění, objekty lpění, stavy nespokojenosti

ABSTRACT OF THESIS

Title: The Influence of Adherence to Life Satisfaction of Students ČVUT

Author: Mgr. Milan Studnička

Supervisor: doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc.

Number of pages and characters: 53 pages, 94 572 characters

Number of appendices: 1

Number of references: 53

Abstract:

According to Lao-c, Buddha, Jesus, Gibran, Mell or Krishnamurti adherence creates suffering and therefore frequent states of dissatisfaction. Adherence as a negative factor in life satisfaction is recorded not only in Bible, but e.g. in Vedas. About negative impact of adherence on satisfaction also wrote Frankl, Bauman or Fromm.

Aim of our work was to reveal what influence adherence has on satisfaction of students that attend Czech Technical University in Prague (CTU in Prague) and at the same time find out what are their adherence subjects as well as figure out what influence adherence has on their study performance. Overall in research participated 23 students of CTU in Prague (13 men, 10 women) aged between 21 to 27 years.

Semi structured dialogs were used to collect information, that were continuously analyzed using techniques like open coding, axial coding and selective coding, which are part of Grounded theory.

On the basis of research we made a conclusion that adherence alone does not influence human satisfaction, but in case of “subject intervention” diverse states of dissatisfaction are generated. In case of students, on the basis of dialog analysis was discovered a whole range of adherence subjects, which were united into categories such as: *social objects of adherence*, *hedonic objects of adherence* and *process objects of adherence*. Furthermore was confirmed that adherence can have an influence on study performance.

Key words: life satisfaction, feeling of happiness, adherence, subjects of adherence, states of dissatisfaction

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Formulář zadání diplomové práce

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Mgr. STUDNIČKA Milan	Miletice 44, Černuc - Miletice	I09031

TÉMA ČESKY:

Vliv lpění na životní spokojenost studentů ČVUT

NÁZEV ANGLICKY:

The Influence of Adherence to Life Satisfaction of Students ČVUT

VEDOUcí PRÁCE:

Doc. PhDr. Panajotis Cakirpaloglu, DrSc. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Zásady pro vypracování: rešerše odborné literatury vztažené k tématu a její studium; vymezení pracovní struktury teoretické části práce; psaní teoretické části práce; modelování výzkumného záměru, příslušné metody sběru a interpretace empirických dat.

Klíčová slova: Životní spokojenost, lpění, pocit štěstí a psychologické zatížení studenta ČVUT.

Cíle práce:

- a) Vymezení nejčastějších obsahů lpění;
- b) zjištění relace: lpění - celková spokojenost studenta;
- c) zjištění relace lpění - studijní výkonnost respondentů

Výzkumný vzorek: plánovaný rozsah výzkumného souboru cca 15 studentů ČVUT; Výběr vzorku metodou sněhové koule.

Metoda: kvalitativní - polostrukturovaný rozhovor; přepis rozhovorů a písemných záznamů do PC; analýza dat metodou vytváření trsů.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- ADLER, A. Psychologie dětí. Praha: Práh, 1994.
ADCOCK, C. J. Základy psychologie. Praha: Orbis, 1973.
ATKINSONOVÁ, R. L. Psychologie. Praha: Portál, 2003.
BAUMAN, Z. Umění života. Praha: Academia, 2010.
BERTRAND, Y. Soudobé teorie vzdělávání. Praha: Portál, 1998.
BREZINKA, W. Filozofické základy výchovy. Praha: ZVON, 1996.
CUMMINSOVÁ, D., D. Záhady experimentální psychologie. Praha: Portál, 2006.
DHAMMANANDA, K. A KOL. Buddhismus III. Bratislava: CAD PRESS, 1993.
DOBSON, J. Výchova dětí. Brno: Nová naděje, 1995.
DURANT, W. Příběh filozofie. Praha: Pragma, 2004.
DŽIBRÁN, CH. Prorok. Praha: DharmaGaia, 2009.
FRANKL, V. E. Vůle ke smyslu. Brno: Cesta, 2006.
FREUD, S. Nespokojenost v kultuře. Praha: Hynek, 1998.
FROMM, E. Anatomie lidské destruktivity. Praha: NLN s.r.o., 1997.
FROMM, E. Umění milovat. Praha: Český klub, 2006.
FROMM, E. Mít nebo být. Praha: Aurora, 2001.
FROMM, E. Psychoanalýza a náboženství. Praha: Aurora, 2003.
FROMM, E. Cesty z nemocné společnosti. Praha: EarthSave CZ s.r.o., 2009.
HARTL, P., HARTLOVÁ, H. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2004.
HEWSTONE, M., STROEBE, W. Sociální psychologie. Praha: Portál, 2006.
HENDL, J. Kvalitativní výzkum: základní teorie, meto
GÁNDHÍ, M. O pravdě a spravedlnosti. Praha: Triton, 2003.
KONFUCIUS, Hovory LUN-JŮ. Bratislava: CAD Press, 1994.
KOSEK, J. Člověk je (ne)tvor společenský. Praha: Dokofán, 2004
KRISHNAMURTI, J. Volnost, která neví. Praha: Aquamarín, 1997.

- KRISHNAMURTI, J. Vnitřní revoluce. Praha: DharmaGaia, 2002.
LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ D. Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing, 2009.
LAO-C' Tao Te Ťing. Olomouc: Fontána, 2008.
LESNÝ, V. Buddhismus. Olomouc: Votobia, 1996.
MIOVSKÝ, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada, 2010
MOŽNÝ, I. Rodina a společnost. Praha: Sociologické nakladatelství, 2008.
PRAŠKO, J. a kol. Poruchy osobnosti. Praha: Portál, 2003.
ROUSSEAU, J. J. Emil čili o výchování, II. díl. Praha: Dědictví Komenského, 1911.
ŘÍČAN, P. Cesta životem. Praha: Portál, 2006.
SMÉKAL, V. Pozvání do psychologie osobnosti. Brno: Barrister a Principal, 2007.

Podpis studenta:

Studida

Datum:

29.4.2011

Podpis vedoucího práce:

Prumysovy

Datum:

29.4.2011