

PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA PSYCHOSOCIÁLNÍCH STUDIÍ

Studijní obor: Psychologie, prezenční forma studia



DIPLOMOVÁ PRÁCA

Motivácia a aktívne starnutie

Ing. Bc. Eva Dubovská

Vedoucí práce: doc. Ing. Peter Tavel, Ph.D.

Praha 2014

PRAGUE COLLEGE OF PSYCHOSOCIAL STUDIES

Study program: Psychology, full - time study



MASTERS THESIS

Motivation and Active Aging

Ing. Bc. Eva Dubovská

Master's Thesis Work Supervisor:

doc. Ing. Peter Tavel, Ph.D.

Prague 2014

Prehlásenie:

Prehlasujem, že som diplomovú prácu vypracovala samostatne. Táto práca bola spracovaná výlučne s využitím prameňov a literatúry, ktoré sú uvedené v zozname literatúry.

Pod'akovanie:

Pod'akovanie patrí predovšetkým vedúcemu práce Doc. Ing. Petrovi Tavelovi, Ph.D. za poskytnutie cenných rád a konzultácií k mojej diplomovej práci. Ďalej by som chcela poďakovať Doc. PhDr. Vladimírovi Chrzovi Ph.D. za možnosť konzultovať s ním výskumnú časť práce.

Anotácia

Teoretická časť práce predstavuje dôležité oblasti psychológie staroby s užším zameraním na problematiku aktívneho a úspešného starnutia. Ďalej je venovaná pozornosť motivácii, hlavným motivačným teóriám a aktuálnym výskumom motivácie v starobe.

Empirická časť práce hľadá odpoveď na otázku: čo je dôležité v živote aktívnych seniorov? Šesť hĺbkových polo-štrukturovaných rozhovorov bolo vyhodnotených s použitím interpretatívnej fenomenologickej analýzy. Na základe analýzy sme identifikovali ako nosné témy potrebu nevzdať sa, popretie staroby, hodnotu času, pohyb a cvičenie, humor a záujem o svet.

Kľúčové slová:

aktívne starnutie, úspešné starnutie, motivácia, interpretatívna fenomenologická analýza

Abstract:

Theoretical part of the thesis covers important areas in the psychology of old age with an emphasis on concepts of active and successful aging. Further focus is on motivation, main motivational theories and recent research in motivation of elderly.

Empirical part is aiming to answer the question: what is important in life of active elderly? Six semi-structured in-depth interviews were analyzed using interpretative phenomenological analysis. Principal themes were: need to resist (not give up), denial of old age, value of time, physical activity, humor, interest in the world.

Key words:

active aging, successful aging, motivation, interpretative phenomenological analysis

Obsah

Úvod.....	8
1 Staroba	9
1.1 Psychické zmeny v starobe	10
1.2 Ôsmy a deviaty vek človeka	11
1.4 Múdrost'.....	12
1.5 Aktívne a úspešné starnutie.....	13
1.5.1 Aktívne starnutie	13
1.5.2.Úspešné starnutie.....	15
1.5.3 „Aging well“ – laický pohľad na úspešné starnutie	18
1.6 Vplyv spirituality na kvalitu života v starobe	19
2 Motivácia	21
2.1 Teoretické vymedzenie motivácie.....	21
2.2 Veľká trojka motívov	22
2.3 Teória sebadeterminácie.....	24
2.4 Aktuálne výskumy motivácie v starobe	26
3 Empirická časť	29
3.1 Interpretatívna fenomenologická analýza - popis metódy	29
3.1.3 Postup analýzy IPA	30
3.2 Cieľ výskumu a výskumné otázky	32
3.3 Popis výskumného postupu.....	32
3.3.1 Výskumný súbor.....	32
3.3.2 Scenár rozhovoru.....	33
3.3.3 Priebeh rozhovorov, etické aspekty.....	35
3.4 Analýza a interpretácia.....	35
3.4.1 Reflexia vlastnej skúsenosti s témou výskumu a očakávaní	35
3.4.2 Participantka 1. (pani s bonsai)	36

3.4.3 Participantka 2. (ležiaca pani)	41
3.4.4 Participantka 3. (pani terapeutka).....	45
3.4.5 Participant 4. (pán s ružami).....	48
3.4.6 Participant 5. (pán, ktorý prežil koncentračný tábor).....	52
3.4.7 Participant 6. (pán zbormajster)	54
3.4.8 Zhrnutie.....	58
3.5 Diskusia.....	65
4 Záver	67
Zoznam literatúry:.....	68
Príloha č. 1 prepis rozhovoru č. 1	71
Príloha č. 2 prepis rozhovoru č. 2	77
Príloha č. 3 prepis rozhovoru č. 3	84
Príloha č. 4 prepis rozhovoru č. 4	90
Príloha č. 5 prepis rozhovoru č. 5	97
Príloha č. 6 prepis rozhovoru č. 6	101
Príloha č.7 Súhrnná tabuľka tém a nadradených tém.....	107

Úvod

Staroba čaká nás všetkých, preto je prirodzené sa o ňu zaujímať, ako o neoddeliteľnú súčasť života. Veľká časť starých ľudí dnes žiaľ pôsobí smutne, sklamané, opustené. Je aj mnoho starých ľudí, ktorí sú na svet nahnevani, nevedia sa preniesť cez všetky rany, ktoré od života dostali, vidia okolo seba prevažne to zlé, sú nevrlí, kritickí a nedôverčiví. Nuž a potom sú aj starí ľudia, ktorí keď sa na nás usmejú, tak máme pocit, že vyšlo slniečko. Z ktorých, aj napriek nezadržateľnému fyzickému úpadku, vyžaruje sila, vyrovnanosť a šťastie, radosť zo života a vďačnosť za každý nový deň. Stretnúť takého človeka je veľmi obohacujúci zážitok.

V tejto práci sme sa rozhodli venovať posledne menovanej skupine, starým ľuďom vo veku nad 75 rokov, ktorí žijú stále aktívne a sú so svojím životom spokojní. Keďže sa podľa nás jedná o otázky, ktoré sú silne individuálne a veľmi obtiažne zobecniteľné, ako je napríklad vnútorná motivácia, zmysel života, integrita, nádej, rozhodli sme sa pre idiografický, kvalitatívny prístup.

V teoretickej časti práce predstavujeme teoretické základy, ktoré sú podľa nás významné vzhľadom k téme štúdie. Nevenujeme teda až toľko priestoru napríklad kognitívnym zmenám v starobe, aj keď je to téma, ktorá je predmetom mnohých výskumov a prináša stále ďalšie zaujímavé zistenia. V prvej kapitole je naším cieľom osvetliť oblasti, ktoré môžu súvisieť s „chuťou k životu“ v starobe, ako je integrita, múdrosť, spiritualita. Porovnávame koncepty úspešného a aktívneho starnutia, ktoré sú často mylne navzájom zamieňané, aj keď každý z nich má svoj vlastný význam a účel. V druhej kapitole sa tiež teoreticky venujeme predstaveniu základných teórií motivácie a stručnému prehľadu výskumu motivácie v staršom veku.

Empirická časť práce je venovaná hľadaniu odpovedí na otázku: čo je dôležité v živote aktívne žijúcich seniorov vo veku nad 75 rokov? Použili sme modernú metódu, ktorá vychádza z fenomenologickej tradície, a je zároveň obecne rešpektovaná vo vedeckej sfére. Jedná sa o Interpretatívnu Fenomenologickú Analýzu (IPA) podľa J. Smitha (Smith & Shinebourne, 2012), ktorú sme sa na základe podrobných metodických návodov snažili čo najdôslednejšie aplikovať. Výskumnú vzorku tvorilo šesť úžasných starých ľudí, ktorí nám poskytli hĺbkové rozhovory a svoje informované súhlasy s účasťou vo výskume.

.

1 Staroba

Kedy sa dá o človeku povedať, že je starý? Najčastejšie používaným objektívnym kritériom je vek, väčšina autorov sa zhoduje na tom, že staroba začína vo veku 60 až 65 rokov. Existujú rôzne teoretické rozdelenia staroby, napríklad na obdobia:

- ranná staroba - od 60 do 74 rokov
- vlastná staroba - od 75 do 89 rokov
- dlhovekosť - nad 90 rokov (Vágnerová, 2000).

Baltes a Carstensenová rozdeľujú celý ľudský život do štyroch období, pričom posledné dve obdobia zahrňujú starobu:

- raná staroba – od 60 do 80 rokov
- pozdná staroba - 80 a viac (Baltes & Carstensen, 1996).

Vplyvom demografických zmien dochádza k starnutiu celej spoločnosti, a tak aj novšie definície staroby začínajú až na 65 rokoch. V roku 2008 žilo na svete 506 miliónov ľudí starších ako 65 rokov a podľa odhadov by tento počet v roku 2040 mal stúpnuť takmer trojnásobne na 1,4 miliardy ľudí. Najrýchlejšie rastúcou skupinou populácie v rozvinutých krajinách sú dokonca ľudia vo veku 80+ (Stenner, McFarquhar, & Bowling, 2011). Populačná zmena tohto rozsahu nemá v histórii ľudstva precedens, prvýkrát v histórii prevýši počet starých ľudí počet detí vo veku do 14 rokov.

Na druhej strane, starší ľudia sú dnes zdravší a aj choroby typické pre starší vek prichádzajú v živote neskôr (Fogel 2004). Zároveň sa zmenili hlavné príčiny smrti, ešte pred sto rokmi to boli infekcie, dnes už sú to chronické choroby spojené s vekom (kardiovaskulárne choroby, mozgová mŕtvica, rakovina, diabetes). Táto obrovská zmena vo vekovej distribúcii populácie a výskytu vekom podmienených chorôb spôsobila, že starnutie a život v staršom veku sa stali témou číslo jedna vo verejnom zdravotníctve vyspelých krajín (Depp, Vahia, & Jeste, 2010).

1.1 Psychické zmeny v starobe

V starobe dochádza k mnohým zmenám, ktoré z veľkej časti znižujú okruh životných možností človeka. Psychologické zmeny sú spôsobené predovšetkým štrukturálnymi a funkčnými zmenami v mozgu, napríklad úbytkom mozgovej kôry a aj zhoršovaním funkcií zmyslových orgánov.

Vágnerová uvádza najvýraznejšie **zmeny kognitívnych funkcií** v starobe:

- Zmena aktivačnej úrovne – starší ľudia sú pomalší, majú dlhší reakčný čas
- Horšia orientácia v prostredí – spôsobená zhoršením sluchu a zraku, musia sa viac sústrediť
- Zhoršovanie pamäte – predovšetkým ukladanie a vybavovanie, spôsobuje ťažkosti s učením
- Zmeny intelektových funkcií – znižovanie fluidnej inteligencie, naopak kryštalická inteligencia s vekom stúpa (Vágnerová, 2000).

Zmeny emočného prežívania a sociálneho fungovania

Podľa Charlesa a Karstensenovej v starobe dochádza k výraznému kontrastu medzi zhoršením fyziologických a kognitívnych schopností na jednej strane, a opakovanými zisteniami, že ľudia v staršom veku sú celkovo spokojní a zažívajú pomerne vysokú úroveň emočnej životnej pohody (Charles & Carstensen, 2010). Sociálny a emočný život sa starnutím mení, sociálne vzťahy sú priamočiarejšie, emócie sú predvídateľnejšie a menej labilné. Znižuje sa frekvencia negatívnych emócií a sociálne role sa vyvíjajú kvalitatívne v súvislosti s tým, že starší ľudia viac investujú do významných a zmysluplných vzťahov na úkor povrchných známostí.

Sociálne vzťahy v starobe pozitívne ovplyvňujú kognitívne fungovanie. Opakované štúdie potvrdili, že u starých ľudí, angažovaných v silných sociálnych sieťach a s vysokou úrovňou sociálnej aktivity, bola nižšia pravdepodobnosť úpadku kognitívnych funkcií (Charles & Carstensen, 2010).

1.2 Ôsmy a deviaty vek ľloveka

Jednou z najvplyvnejších psychologických teórií vývoja ľudského ľivota je vývojová teória ôsmych štádií (vekov) Erika H. Eriksona. Základnou vývojovou úlohou v poslednom, ôsmom, veku ľloveka je podľa Eriksona dosiahnutie integrity v pojatí vlastného ľivota. Odvrátenou stranou, pokiaľ ľlovek túto vývojovú etapu nezvládne, je možnosť prepadu do zúfalstva (Erikson, 1999).

Vágnerová uvádza podmienky pre dosiahnutie integrity:

1. pravdivosť k sebe samému (nemá už zmysel nič predstierať)
2. zmierenie (prijatie seba aj ľivota)
3. stabilizácia a generalizácia postoja k ľivotu (ľivot sa chápe v širších súvislostiach)
4. kontinuita (uvažovanie o svojom ľivote ako o väčšom celku vo vzťahu k minulosti a k budúcnosti (Vágnerová, 2000)).

Dosiahnutie integrity závisí na splnení vývojových úloh predchádzajúcich období. Nádej, ktorá je podľa Eriksona základnou hodnotou v detstve, postupne dozrieva a ku koncu ľivota sa mení na vieru. Kvalitou ega, alebo cnosťou, ktorá vzniká pri vyriešení tejto vývojovej otázky, je múdrosť.

Nezvládnutie vývojovej úlohy má za následok nespokojnosť s vlastným ľivotom a pocity zúfalstva zo straty možností tento ľivot prežiť znovu, vyhnúť sa chybám, urobiť iné rozhodnutia a podobne. Veľmi časté sú pocity viny. Zúfalstvo v starobe môže byť umocnené osamelosťou a vyústiť do depresie. Smutným faktom je, že napríklad v USA trpí depesiou približne 15% ľudí vo veku nad 65 rokov, v Nórsku sa v nedávnej štúdií ukázalo, že depesiou trpí dokonca 20% ľudí starších ako 75 rokov (Solhaug, Romuld, Romild, & Stordal, 2012).

Eriksonovu teóriu rozšíril Peck, ktorý hovorí o troch konfliktoch staroby:

1. diferenciácia ega verzus ľpenie na pracovnom zaradení - tento konflikt je obzvlášť výrazný u ľudí, ktorí majú na svojom postavení v práci založenú veľkú časť svojho seba hodnotenia.
2. transcendencia tela verzus zaoberanie sa telom - vo vyššom veku je potreba prijať postupné zhoršovanie fyzických síl.
3. transcendencia ega verzus zaoberanie sa egom – vyrovnanie sa so smrťou (Stuart-Hamilton, 1999)

Deviaty vek života

Po smrti Erika H. Eriksona jeho manželka Joan M. Eriksonová doplnila knihu „The Life Cycle Completed“ o deviate štádium, ktoré pokrýva deviate a desiate decénium ľudského života, pojednáva teda o najstarších starých ľuďoch. V deviatom veku sa podľa Eriksonovej dostávajú do popredia dystónne prvky z predchádzajúcich vývojových období. Človek je teda opäť konfrontovaný s nedôverou (v seba a svoje schopnosti), hanbou a pochybnosťami, pocitmi viny a menejcennosti, izoláciou, stagnáciou a zúfalstvom.

Pojem gerotranscendencie ako prví použili manželia Eriksonovi ako označenie úspešného starnutia v deviatom veku človeka. Gerotranscendencia je stav pokoja mysle, ktorý sa prejavuje stiahnutím sa z každodenného zhonu, stresu a usilovania o niečo (Erikson, 1999). Gerotranscendenciu môže dosiahnuť človek, ktorý sa úspešne vyrovná s dystónnymi prvkami starnutia.

1.4 Múdrost'

„Mládí biologické neosvobozuje od blbosti a hlouposti, stejně jako stáří nezaručuje moudrost. Jsou blbí dědkové a hloupé děti.“

(Jan Werich)

Jedným z najzaujímavejších objavov sociálnych vied v posledných rokoch je, že ľudské starnutie, ktorému boli donedávna pripisované predovšetkým straty a znižovanie schopností, je oveľa komplexnejší a tvárnejší proces, než bolo pôvodne predpokladané. Zaujímavejšie než slabosti sú práve silné stránky, ktoré nachádzame u starých ľudí (Charles & Carstensen, 2010). Oblasť pozitívnej psychológie sa pri skúmaní staršieho veku sústreďuje práve na hľadanie týchto silných stránok (human strenghts). V starobe vyniká zo všetkých silných stránok predovšetkým múdrost', ako znalosť, ktorá je v samom jadre osobnosti (Křivohlavý, 2011).

P. Baltes v rámci Berlínskej štúdie múdrosti (Berlin Wisdom Project) definuje múdrost' ako expertízu v oblasti žitia, takzvanú fundamentálnu pragmatiku života. Hlavnými aspektmi múdrosti sú:

- vrcholná úroveň poznania, usudzovania a poskytovania rád ostatným
- týka sa obtiažnych životných problémov, obzvlášť života a jeho zmyslu
- vyžaduje uvedomenie si obmedzení ľudského poznania a neistôt v živote

- znamená poznanie s výnimočným rozsahom, hĺbkou, mierou a rozvahou
- vyžaduje perfektnú súhru mysle a charakteru
- prezentuje poznanie, ktoré je použité pre dobro alebo zlepšenie života seba a ostatných
- múdrosť sa ťažko získava, avšak u druhých ľudí ju ľahko rozoznáme (P. B. Baltes & Staudinger, 2000).

Aj E. Erikson vyzdvihoval múdrosť ako ctnosť, ktorú môže človek dosiahnuť v ôsmom veku, keď úspešne vyrieši konflikt medzi integritou a zúfalstvom. Jeho koncept múdrosti sa ale týkal skôr individuálneho rozvoja. Podľa autorov Berlínskeho projektu je múdrosť produktom kultúrnym a kolektívnym, jednotliví ľudia sú „iba“ jej nositeľmi (P. B. Baltes & Staudinger, 2000).

1.5 Aktívne a úspešné starnutie

Tieto dva, na prvý pohľad podobné konštrukty, ktoré sú často nesprávne používané ako synonymá, prezentujú dva odlišné pohľady na starnutie. Predovšetkým je to z dôvodu, že každý z týchto pojmov vznikol za iným účelom. Kým úspešné starnutie je psychologický konštrukt, ktorý zjednodušene značí dosiahnutie optimálnej fyzickej a psychickej pohody v staršom veku, aktívne starnutie je predovšetkým pojmom politickým a mediálnym, ktorý má miesto v spoločenskom diskurze pri presadzovaní rôznych aktivizačných programov na národnej a nadnárodnej úrovni.

1.5.1 Aktívne starnutie

Aktívne starnutie je politická vízia, ktorá je odpoveďou na demografický vývoj v posledných desaťročiach. Podpora aktívneho starnutia by mala zaistiť, že aj pri zvyšujúcom sa podiele starých ľudí v populácii, zostane spoločnosť zdravá a udrží si ekonomickú výkonnosť (Foster & Walker, 2013). Koncept aktívneho starnutia sa dostal do povedomia verejnosti pomerne nedávno, hlavne vďaka iniciatíve Svetovej Zdravotníckej Organizácie (WHO) a Európskej Komisie. Prvým zásadným dokumentom, ktorý vysvetlil politiku aktívneho starnutia bol „Rámec politiky aktívneho starnutia“ (Active Aging Policy Framework) vydaný WHO v roku 2002. V tomto dokumente je aktívne starnutie definované ako proces optimalizácie šancí na zdravý život, zapojenie do života spoločnosti a bezpečnosť za účelom zvýšiť kvalitu života starších ľudí (WHO, 2002).

Ako vyplýva z uvedenej definície, koncept aktívneho starnutia má tri piliere. Prvým je zdravie, a to v zmysle kvalitnej zdravotnej starostlivosti ale aj prevencie a zdravého životného štýlu. Druhý pilier je nemenej dôležitý, je ním zapojenie seniorov do diania v spoločnosti prostredníctvom zamestnanosti, politiky, vzdelávania, umenia a náboženstva. Programy v tomto smere sú zamerané na zvyšovanie prínosu starých ľudí pre spoločnosť v daných oblastiach. Tretí pilier – bezpečnosť - je zameraný na zvyšovanie pocitu bezpečia, dôstojnosti a starostlivosti o tých starších ľudí, ktorí to potrebujú (Stenner et al., 2011).

Keďže aktívne starnutie je skôr politický pojem, nevenovalo sa mu až toľko empirických štúdií ako úspešnému starnutiu. Jednou z mála bola štúdia Stennera a kol. Na základe tematickej analýzy rozhovorov so 42 participantmi staršími ako 72 rokov, žijúcimi vo Veľkej Británii, sa autori snažili zistiť, ako starší ľudia vlastne vnímajú pojem aktívne starnutie, čo to pre nich znamená vo vzťahu k fyzickým, kognitívnym, psychickým a sociálnym faktorom (Stenner et al., 2011). Výsledky tohto výskumu predstavíme podrobnejšie, pretože je tematicky veľmi blízko našej štúdiu a zároveň sú jeho výsledky podľa nás veľmi zaujímavé.

Ako najčastejšia prvá odpoveď na význam pojmu aktívne starnutie sa ukázali asociácie s pohybovou aktivitou, ďalšie, už menej časté, boli odpovede zmieňujúce samostatnosť, záujem o svet a o život a zvládanie problémov. Väčšinou ale názory boli zmesou fyzických, mentálnych a sociálnych faktorov. Čo sa ukázalo pri hlbšej analýze, bol význam kontrastu medzi aktivitou a pasivitou. Byť aktívnym znamenalo mať väčšie potešenie z využitia vlastných síl a určovania si vlastných noriem, než byť „normovaný“ ostatnými. Dôraz je tu kladený nie na aktivitu samotnú, ale na aktívne rozhodnutie sa k danej činnosti – tu sa dostávame k dôležitému pojmu **aktérstvo (agency)**, teda schopnosti jednať nezávisle, individuálne a samostatne.

Ďalší príbuzný koncept, ktorý sa v tejto analýze objavil, bol záujem. Záujem, vzrušenie a vášeň pre život boli asociované s aktivitou v zmysle autonómie, v kontraste k vyjadreniam ako „skrývať sa v kúte“, „vzdať to“. Byť starý bolo typicky asociované so zníženou aktivitou v zmysle aktérstva, aktívne starnúť znamenalo zostať mladý aj napriek chronologickému veku.

Autori ďalej postulovali svoju teóriu, že pohľad spoločnosti na aktívne starnutie by sa mal posunúť za klasické kauzálne uvažovanie o príčinách a následkoch a zamerať sa viac na „výzvy“ (challenges), ktoré môžu ohrozovať aktívny život v starobe a odpovede seniorov na tieto výzvy (responses). Takéto chápanie aktívneho starnutia by bralo viac do úvahy subjektivitu, a význam aktérstva a bolo celkove by bližšie tomu, ako o aktívnom starnutí premýšľajú samotní seniori.

Povedať si „som starý“ je v tomto kontexte odpoveďou, keď človek rezignuje do pasivity. Výzvy v starobe môžu byť rôzneho typu, vrátane ohrozenia zdravia, ekonomických zdrojov, bezpečnosti, seba pojatia a podobne. Zlomená noha podobne ako zníženie dôchodku alebo strata životného partnera môžu byť zažívané ako brutálne a nezmyselné udalosti, voči ktorým sa starý človek musí nejakým spôsobom postaviť. Z perspektívy teórie o výzvach a odpovediach je znížená fyzická funkčnosť jednoznačne výzvou (v zmysle ohrozenia) pre aktérstvo a základná otázka nemá byť „čo bude následkom tejto situácie“ ale „ako reagovať na takúto situáciu“ (Stenner et al., 2011).

Aktívne starnutie by sa podľa autorov tejto štúdie teda malo chápať aj z pohľadu, že má podporiť zmenu vnímania, perspektívy, pochopenia, stereotypov a predsudkov o starnutí s cieľom rekonštruovať realitu procesu starnutia v starnúcej spoločnosti (Stenner et al., 2011).

Kritika konceptu aktívneho starnutia

Koncept aktívneho starnutia bol kritizovaný z toho dôvodu, že už vo svojej podstate naznačuje, že starí ľudia majú byť aktívni, že majú akúsi povinnosť využívať možnosti, ktoré sú im ponúkané väčšinou spoločnosťou aktívnych ľudí vo forme vzdelávania, tréningov, klubov a podobne (Walker, 2006). Je tu riziko, že na starých ľuďoch budú kladené nerealistické a skľučujúce očakávania, čo v konečnom dôsledku môže negatívne ovplyvniť ich zažívanú mieru autonómie a aktérstva (Stenner et al., 2011).

Walker ďalej kritizuje aktívne starnutie ako politický cieľ, ktorý je nekonzistentný, pretože sa príliš často venuje iba ekonomickým aspektom – ako udržať mladších seniorov čo najdlhšie v zamestnaní. Zdôrazňuje, že je dôležité vyhnúť sa zhora-nadol postupujúcim generalizáciám, a to tým, že sa bude venovať pozornosť žitej skúsenosti starších ľudí, či už pozitívnej alebo negatívnej. Je tu potreba získania vhľadu do základných otázok – ako a prečo zažívame starý vek určitými spôsobmi, dôležitá je diverzita a porozumenie všetkým chápaniam aktivity, a to aj takým, ktoré sa môžu líšiť od politických noriem (Walker, 2006).

1.5.2. Úspešné starnutie

Už Cicero vo svojej dobe (44 p.n.l.) kritizoval existujúce negatívne stereotypy o starnutí. Navrhoval možnosti, akými mohli byť aj v staršom veku dosiahnuté pozitívne výsledky, boli to

predovšetkým adaptácia životných rolí (byť poradcom) a plasticita starnúcej mysle – pozitívny efekt cvičenia na pamäť. Prvý krát sa ale pojem „úspešné starnutie“ použil v lekárskej literatúre v roku 1961, keď Havinghurst popísal úspešné starnutie ako maximalizáciu uspokojenia zo života a vyzval vznikajúci obor gerontológie k výskumu úspešného starnutia (Depp et al., 2010).

Na začiatku výskumov ohľadne úspešného starnutia sa vedci snažili formulovať kritériá, ktoré by mal úspešne starnúci človek splňovať. Havinghurst tvrdil, že úspešné starnutie nastáva vtedy, keď senior cíti spokojnosť so svojim minulým aj súčasným životom, je to stav vnútornej pohody a šťastia. Neskôr Ryffová v roku 1989 navrhla kritériá, ktoré už postihovali nielen spokojnosť, ale aj schopnosť duševného rastu v staršom veku (Ouweland, de Ridder, & Bensing, 2007; Ryff, 1989). Jej kritériá boli: seba-akceptácia, pozitívne vzťahy s druhými, autonómia, kontrola nad vlastným prostredím, zmysel života a osobný rast. Ryffová bola prvá, kto pripustil, že aj v staršom veku môže dochádzať k osobnému rastu (Ryff, 1989).

Ďalší autori vymedzujú, ako sa líši úspešné starnutie od bežného starnutia. Rowe a Kahn navrhli tri hlavné elementy úspešného starnutia: 1. nízka chorobnosť, 2. dobré duševné a fyzické fungovanie a 3. (aj v dôsledku predchádzajúcich elementov) predĺženie aktívneho života (Rowe & Kahn, 1997). Táto teória bola neskôr terčom kritiky, a to ako príliš normatívna, podmienená kultúrou západnej spoločnosti a taktiež bolo dokázané, že zďaleka nereflektuje mnohé možné vzorce úspešného starnutia, dokonca bol tento model označený za potenciálne škodlivý pre určité podskupiny seniorov (Ouweland et al., 2007).

Selektívna optimalizácia a kompenzácia

Ďalšia vlna výskumov úspešného starnutia sa už orientovala na proces, akým k úspešnému starnutiu dochádza. Manželia Margaret a Paul Baltesovi ako prví prišli s vysvetlením, že starnúť „dobro“ znamená dokázať kompenzovať straty životných možností tým, že sa ľudia otvoria iným možnostiam. Tento výber a nahradenie nezriedka vedie k prehodnoteniu zmysluplnosti trávenia času, ktorý sa kráti, a v konečnom dôsledku ku zlepšeniu psychickej pohody. Selektívna optimalizácia a kompenzácia (SOC) je v súčasnosti najvplyvnejšou teóriou úspešného starnutia a je súčasťou Baltesovej Teórie lifespanového vývoja.

Teória SOC vznikla na základe tzv. Berlínskej štúdie starnutia, ktorá longitudinálne sledovala (a stále ešte sleduje) starých ľudí žijúcich v Západnom Berlíne vo veku od 70 do 100

rokov. V prvej fáze štúdie v rokoch 1990 až 1993 bolo 516 osôb pravidelne vyšetrovaných s ohľadom na ich fyzické a psychické zdravie (Baltes & Smith, 2003).

Pre úspešný adaptívny vývoj a úspešné starnutie sú podľa teórie SOC dôležité tri kľúčové procesy:

1. Selekcia

Jedná sa o proces výberu cieľov. Podľa Křivohlavého musí starý človek starostlivo vyberať, čomu sa bude v čase, ktorý mu zostáva, venovať, je potreba sa sústrediť na menší úsek vrcholného záujmu. K tomu patrí aj proces prioritizácie - seniori (ale aj dospelí ľudia v rámci krízy stredného veku) si potrebujú ujasniť svoj rebríček hodnôt a urobiť rozhodnutie, že nebudú tráviť svoj cenný čas činnosťami, ktoré pre nich nie sú hodnotné a dôležité (Křivohlavý, 2011).

2. Kompenzácia

Starší ľudia sa učia kompenzovať činnosti, ktoré sú pre nich už obtiažne, tým, že hľadajú nové spôsoby dosiahnutia cieľov, ktoré zodpovedajú ich znižujúcim sa schopnostiam (Baltes & Carstensen, 1996).

3. Optimalizácia

Optimalizácia v zmysle teórie SOC znamená obohatenie fungovania vo vybraných životných oblastiach. Optimalizácia môže byť dosiahnutá v už existujúcich oblastiach (napríklad generativita), alebo v nových doménach a cieľoch – napríklad akceptácia vlastnej smrteľnosti (Baltes & Carstensen, 1996).

Opakované štúdie dokázali, že starší ľudia si aj napriek ťažkým a väčšinou nevratným stratám možností, ktoré sú spôsobené starnutím, a aj napriek zhoršenému fyzickému zdraviu udržiavajú dobrú úroveň životnej pohody (Baltes & Smith, 2003; Ouwehand et al., 2007). V obore psycho-gerontológie sa tomuto javu hovorí „**paradox životnej pohody**“ (well-being paradox) a je už niekoľko rokov predmetom intenzívneho skúmania. Posledné výskumy ukazujú, že paradox životnej pohody sa dostáva do popredia u ľudí vo veku 70 rokov a vyššie (Wiesmann & Hannich, 2014).

Vedci, skúmajúci úspešné starnutie sa ešte nezhodli na jedinej definícii úspešného starnutia, vyzerá to tak, že je toľko definícií, koľko je aj výskumov (Depp & Jeste, 2006).

Každopádne tieto definície majú spoločné prvky: existuje zhoda v tom, že dlhovekosť je potrebná ale nie dostatočná na definovanie úspešného starnutia a že úspešné starnutie je multidimenzionálny konštrukt. Väčšina definícií úspešného starnutia, ktoré boli operacionalizované pre kvantitatívny výskum, zahŕňa aj zdravý fyzický stav, čo však spôsobuje, že kritériá úspešného starnutia na základe týchto definícií splní len veľmi malá časť ľudí. Zároveň sa ukázalo, a to v kvalitatívnych výskumoch, že väčšina starších ľudí verí, že starnú úspešne. Laické definície úspešného starnutia vyzdvihujú schopnosť adaptácie a subjektívnej životnej pohody (Depp et al., 2010).

Jeden z najnovších výskumov úspešného starnutia poukazuje na potenciálny význam nezdolnosti, v zmysle **resiliencie**. V štúdiu evaluácie úspešného starnutia (SAGE) sa zúčastnilo vyše tisíc seniorov v priemernom veku 77,3 rokov, ktorí boli na základe náhodného výberu podrobení telefonickému rozhovoru a prieskumu poštou. Skúmané oblasti zahrňovali fyzické, kognitívne a psychologické ukazatele, vrátane pozitívnych vlastností osobnosti a vlastného hodnotenia či si respondenti o sebe myslia, že starnú úspešne. Ukázalo sa, že čím boli respondenti starší, tým bola väčšia pravdepodobnosť, že sami seba označia ako úspešne starnúceho, a to aj napriek zhoršenému fyzickému zdraviu. Ako najzaujímavejší výsledok sa ukázalo, že veľkú súvislosť s úspešným starnutím mala nezdolnosť, v zmysle resiliencie. Naopak depresia mala tiež silnú, ale negatívnu súvislosť (Jeste et al., 2013).

1.5.3 „Aging well“ – laický pohľad na úspešné starnutie

Aký je vlastne pohľad samotných seniorov na úspešné, optimálne, dobré starnutie? Poznať odpoveď na túto otázku môže pomôcť nielen pri vypracovaní ďalších definícií úspešného starnutia, ale aj pri príprave rôznych sociálne – zdravotných podporných programov určených pre seniorov. Touto otázkou sa zaoberalo niekoľko výskumov, rozsahom najväčšia bola štúdia, ktorú realizovali Phelan a kol. z Washingtonskej Univerzity na vzorke 4566 japonských a amerických seniorov, starších ako 65 rokov. Participantom bol predložený zoznam atribútov úspešného starnutia, zostavený na základe odbornej literatúry, s otázkou ako dôležitý je pre nich každý atribút.

Ako najdôležitejšie sa ukázali nasledujúce atribúty úspešného starnutia:

- Udržať si dobré zdravie až do smrti

- Byť schopný postarať sa o seba
- Mať priateľov a rodinu, ktorá tu bude pre neho / pre ňu
- Nemať chronické choroby
- Byť schopný riadiť sa svojimi vnútornými zásadami a hodnotami
- Byť schopný zvládať problémy vysokého veku
- Byť schopný uspokojiť všetky svoje potreby a aspoň niektoré želania
- Byť schopný rozhodovať o veciach, ktoré ovplyvňujú zdravie, ako strava, cvičenie, fajčenie
- Cítiť sa dobre
- Zostať v kontakte so svetom a ľuďmi okolo seba
- Necítiť sa osamelý a izolovaný
- Byť vyrovnaný s faktom, že nebude žiť večne
- Cítiť väčšinu času spokojnosť so svojim životom (Phelan, Anderson, LaCroix, & Larson, 2004).

Ďalšia štúdia skúmala názory na dobré starnutie za použitia identického zoznamu atribútov na vzorke N=1189 seniorov, pričom si všimla aj potenciálne rozdiely medzi seniormi vo veku do 80 rokov a nad 80 rokov. Výsledky boli vcelku podobné, ale napríklad sa ukázalo, že na rozdiel od mladších seniorov (do 80 rokov) skupina starších seniorov už nepovažuje za až tak dôležité učiť sa novým veciam alebo mať plány a ciele do budúcnosti. (Fernandez-Ballesteros, Schettini, Santacreu, & Molina, 2012).

Kvalitatívna štúdia s 22 seniormi za použitia zakotvenej teórie ukázala, že kľúčové pre úspešné starnutie boli dve základné témy: seba-akceptácia (obsahujúca subtémy realistické seba hodnotenie, bilancovanie a zameranie sa na prítomnosť) a angažovanie sa v živote a v osobnostnom raste (subtémy boli pozitívny prístup, sociálne interakcie, „dávanie“ druhým, učenie sa novým veciam). Ako kritická pre úspešné starnutie sa ukázala rovnováha medzi týmito dvoma dimenziami (Reichstadt, Sengupta, Depp, Palinkas, & Jeste, 2010).

1.6 Vplyv spirituality na kvalitu života v starobe

Na vymedzení toho, čím sa vyznačuje úspešne starnúci človek, nie je vo vedeckej obci zhoda. Napríklad Sadler a Biggs kritizujú doterajšie pokusy o definície úspešného starnutia z toho dôvodu, že ignorujú spiritualitu, ako dôležitú dimenziu života v starobe. Spiritualitu autori

definujú ako osobné hľadanie významu a zmyslu v živote, ktoré ide „za“ materiálne a dočasné rozmery ľudskej existencie a môže obsahovať presvedčenia (vieru) aj náboženskú prax (Sadler & Biggs, 2006). Podľa ďalších autorov sa dá spiritualita definovať ako hľadanie posvätného (Hill & Pargament, 2003) alebo vôľa nájsť odpovede na ultimátnu otázku o živote, o zmysle a vzťahu k posvätnému a transcendentnému (Koenig, George, & Titus, 2004)

Zaoberať sa u starých ľudí spirituálnym rozmerom je dôležité z toho dôvodu, že spiritualita môže prinášať nové zdroje pre zvládanie ťažkých situácií a aj pre zlepšenie osobnej pohody. Spirituálne zdroje môžu pomôcť staršiemu človeku úspešne sa adaptovať na zmeny spojené so starnutím. Crowther a kol. navrhuje, aby sa Rowe a Kahnov model úspešného starnutia doplnil o ďalšiu, štvrtú dimenziu - pozitívnu spiritualitu (Crowther, Parker, Achenbaum, Larimore, & Koenig, 2002).

Aj napriek stúpajúcemu počtu štúdií, ktoré dokazujú pozitívnu súvislosť medzi spiritualitou, zdravím a psychosociálnym fungovaním v živote, o mechanizmoch, ktoré by vysvetľovali podstatu tejto súvislosti, zatiaľ nepanuje vo vedeckej obci zhoda. V posledných dvoch desaťročiach sa realizovalo mnoho výskumov, ktoré sa pokúšali tento vzťah objasniť. Fyziologické mechanizmy boli skúmané napríklad v súvislosti so zmenou imunitného, kardiovaskulárneho a neuroendokrinného systému na základe meditácie (Sadler & Biggs, 2006). Na úrovni psychosociálnej môže ísť o väčšiu sociálnu oporu (Idler, 1995) a pocit, že život má smer, má zmysel (Hill & Pargament, 2003). Koenig a kol. v štúdií s 838 dospelými vo veku nad 50 rokov zistili, že spiritualita významne súvisela so sociálnou oporou (a najviac medzi najstaršími starými ľuďmi, vo veku nad 75 rokov), kognitívnym fungovaním a nižšou úrovňou depresivity (Koenig et al., 2004).

2 Motivácia

2.1 Teoretické vymedzenie motivácie

Motivácia je súhrn všetkých intrapsychických síl, alebo motívov, ktoré spravidla aktivizujú alebo organizujú chovanie a prežívanie s cieľom zmeniť existujúcu neuspokojivú situáciu alebo dosiahnuť niečo pozitívne (Plháková, 2003). Zjednodušene povedané: otázka po motivácii je otázkou po príčine: „prečo sa chováme tak ako sa chováme?“. Niektoré motívy sa prejavujú tým, že chceme niečo získať, niečomu sa priblížiť, niečo dosiahnuť, iné zas tak, že sa chceme niečomu vyhnúť. Niektoré komplexnejšie motívy sú kombináciou vyššie uvedeného.

Motivácia nie je priamo a bezprostredne operacionalizovateľná a preto je považovaná za umelý koncept (Stuchlíková, 2010). Je to vnútorný dynamický stav, pozostávajúci z emocionálnej a kognitívnej zložky, a smeruje, podnecuje chovanie zamerané na dosiahnutie určitého cieľa. Motivácia bola a je jednou z ústredných tém psychológie, pretože je základom biologickej, kognitívnej a sociálnej regulácie (Ryan & Deci, 2000).

V histórii psychológie sa výskumu motivácie venovalo veľké množstvo bádateľov, niektorí sa zamerali iba na určité jednotlivé motívy, iní sa snažili vypracovať komplexné teórie motivácie. Medzi najznámejšie historické teórie motivácie patrí **Freudova teória pudov**, ktorá označuje pudy ako zdroj všetkej psychickej energie. V prvej verzii svojej teórie Freud predpokladal, že okrem pudu sebazáchovy je najdôležitejším pud sexuálny (Eros). Neskôr rozšíril svoju teóriu na duálnu, oproti sebe stoja dve sily: sexuálny pud Eros a pud smrti Thanatos, energeticky prezentované libidom a agresiou. Freudova teória bola neskôr rozpracovaná aj Ottom Kernbergom, ktorý považoval za dôležité dynamické zložky - lásku a nenávisť (Plháková, 2003).

Nemenej vplyvná teória motivácie bola a stále je **Maslowova hierarchia potrieb**, známa dobre aj laikom ako Maslowova pyramída. V opozícii voči behaviorizmu a psychoanalýze, v tej dobe dominantným smerom v psychológii, Abraham Maslow vyzdvihol dôležitosť sebarealizácie a sebaaktualizácie ako najvyššej úrovne ľudských potrieb. Potreby delí na D-potreby – deficientné (prvé štyri) a B-potreby – potreby bytia (piata), k čomu prisudzuje aj D a B hodnoty.

Maslowova hierarchia potrieb:

1. Fyziologické potreby

2. Potreby bezpečia
3. Potreby lásky, náklonnosti
4. Potreby uznania
5. Potreby seberealizácie

Maslow predpokladal, že pokiaľ nie sú uspokojené potreby nižšieho rádu, človek sa nemôže posunúť k uspokojovaniu potrieb vyššieho rádu. S týmto predpokladom môžeme súhlasiť v obcej rovine, existuje však mnoho výnimiek, kedy sila potreby seberealizácie prevážila nedostatok uspokojenia nižších potrieb.

Ďalšou komplexnou teóriou motivácie, ktorej význam je porovnateľný s predchádzajúcimi uvedenými teóriami, je **Murrayho personológia**, hľadajúca tematické konštelácie, ktoré charakterizujú jedinca ako celok (Stuchlíková, 2010). Motivácia je interakciou potrieb a tlakov – potreby ako vnútorné sily sa presadzujú buď spontánne, alebo na základe tlakov (vonkajšie sily). Z Murrayho teórie vychádza dnes uznávaná teória veľkej trojky motívov, ktorej sa venuje podrobnejšie ďalšia časť. Na základe svojej teórie motivácie vytvoril Murray aj jeden z najpoužívanejších projektívnych testov osobnosti – Tématicko Apercepčný Test (TAT). Pomocou TAT sa dajú odhaliť nevedomé, implicitné motívy, ktoré sa nedajú zachytiť napríklad dotazníkmi. Respondent do príbehov, ktoré má tvoriť na základe podnetových obrázkov testu, nevedome projikuje svoju vlastnú motivačnú štruktúru.

Motívy sa dajú teda rozlíšiť na implicitné (nevedomé) a explicitné (uvedomované). Explicitné motívy sú systémom sebareprezentácie motívov, ktorý si vytvára každý človek, aby sám sebe rozumel, a súvisí so sebapojatím (Stuchlíková, 2010).

2.2 Veľká trojka motívov

Pojem veľká trojka motívov vznikol na základe overovania Murrayovej teórie, keď sa ukázali ako najčastejšie, alebo najvýraznejšie sa prejavujúce komplexné psychologické motívy u človeka, motívy výkonu, moci a afiliácie.

Výkonový motív

Výkonový motív sa prejavuje ako potreba dosiahnuť úspech, dosiahnuť niečo jedinečné, zvíťaziť alebo prekonať vlastné štandardy. Ukázalo sa, že tento motív je komplexný a je zložený z protichodných tendencií, a to snahy o dosiahnutie úspechu a vyhýbania sa neúspechu. Pri výskumoch ľudí so silnou výkonovou motiváciou sa okrem iného prišlo na to, že títo ľudia si

volia stredne ťažké úlohy aby tak maximalizovali svoju šancu na úspech. Zaujímavým zistením z oboru gender studies bolo aj to, že u žien sa viac než u mužov prejavuje takzvaný strach z úspechu (Stuchlíková, 2010).

Potreba moci

Motív moci je najkomplexnejším motívom z tejto trojice, pretože zahrňuje rôzne motívy, ktoré sa u človeka realizujú v situáciách, keď človek potrebuje alebo chce cítiť vlastnú silu alebo ovplyvňovať druhých. V dimenzii priblíženia sa pozitívnemu je to potreba dominancie nad druhými, potreba presadiť vlastný názor, uspokojenie zo situácie, že človek môže ovplyvňovať druhých, potreba nezávislosti ale aj agresivita. V dimenzii vyhnutia sa negatívnemu je to obrana pred ovplyvňovaním, alebo boj o udržanie vlastného sociálneho statusu.

McClelland rozlíšil dva typy moci: personalizovanú moc - ide o vlastnú moc nad druhými a socializovanú moc – prejavuje sa ako podpora a pomáhanie druhým (McClelland, Alexander, & Marks, 1982). Zároveň rozlišuje štyri vývojové štádiá motívu moci:

1. Prijímanie moci
2. Autonómia
3. Asertívne presadzovanie sa
4. Generativita

Motív moci môže byť z časti vedomý, v závislosti na sebaapojatí danej osoby (Stuchlíková, 2010).

Potreba afiliácie a intimity

Potreba afiliácie je vlastne potrebou udržiavania pozitívneho emočného vzťahu s iným človekom alebo skupinou, skladá sa tiež z dvoch motívov a to nádeje na prijatie a obavy z odmietnutia, pričom silná obava z odmietnutia sa prejavuje ako hanblivosť. Výskumom tejto skupiny motívov sa zaoberal vo väčšej miere McAdams, ktorý ešte zaviedol ďalší termín – motív intimity, pre ktorý zostrojil aj vlastný skórovací systém TAT. Ľudia, ktorí majú silné motívy afiliácie aj intimity sa v spoločenských situáciách prejavujú ako prirodzení, úprimní, nedominantní, preferujú väčšiu fyzickú blízkosť a častejší smiech (McAdams & Constantian, 1983; Stuchlíková, 2010).

2.3 Teória sebadeterminácie

Jedna z najvplyvnejších motivačných teórií v súčasnosti, teória sebadeterminácie (Self-Determination Theory, SDT) sa hlási k humanistickej myšlienkovej tradícii. V jednom zo svojich najcitovanejších článkov jej autori Richard Ryan a Edward Deci začínajú slovami: „najúplnejšie definície ľudskosti ukazujú ľudí ako zaujímavajúcich sa o svet, vitálnych a sebamotivovaných. Vo svojom najlepšom sú ľudia hybnou silou, sú inšpirovaní, snažia sa učiť nové veci, presiahnuť samých seba a zodpovedne využiť svoj talent. To, že väčšina ľudí vynakladá značnú snahu, vykazuje zodpovednosť a oddanosť životu, poukazuje na veľmi pozitívne a trvalé znaky ľudskej národy“ (Ryan & Deci, 2000, s. 68, vlastný preklad).

Podstata SDT je veľmi jednoduchá a ide vlastne o starú známu pravdu: ak človek robí niečo, k čomu sa rozhodol sám od seba, robí to radšej a lepšie. Ibaže život prináša veľa situácií keď proste nejde robiť iba to, čo nás baví, čo chceme sami od seba, k čomu sme sa vnútorne rozhodli. Preto autori rozlišujú celú šírku modalít regulácie správania viz schéma č. 1.

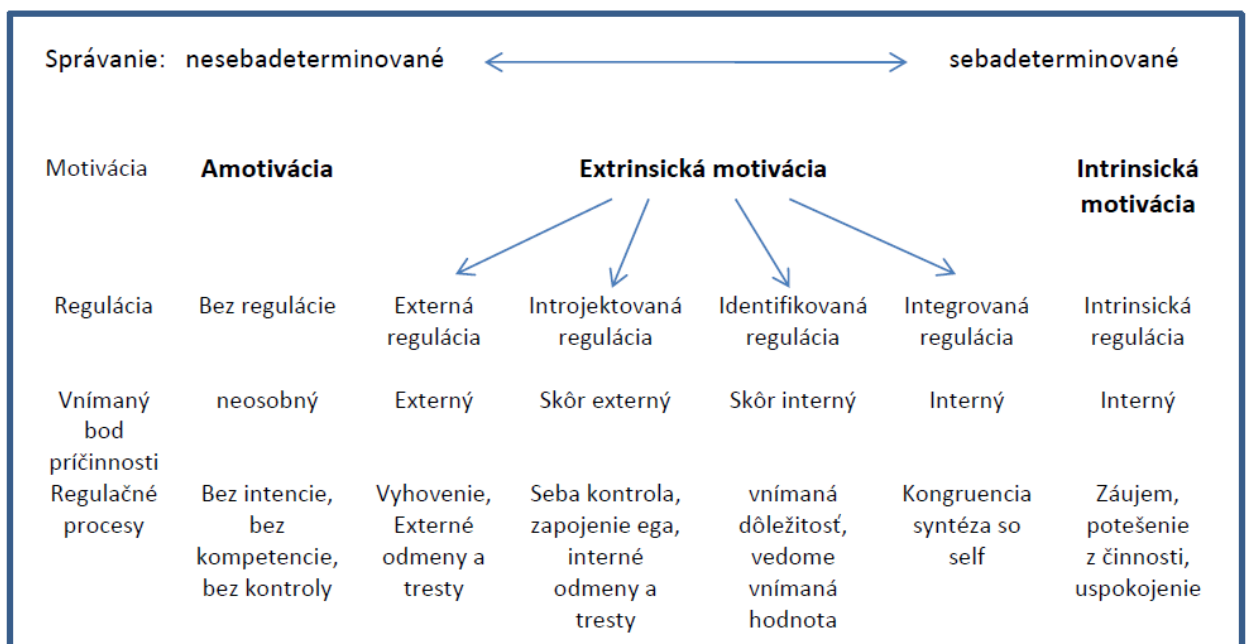


Schéma druhov motivácie podľa SDT (Ryan & Deci, 2000, s. 72, vlastný preklad).

Priblížme si jednotlivé druhy motivácie podľa teórie sebadeterminácie:

- I. **Amotivácia** – napríklad keď vykonávame nejakú činnosť mechanicky, jednáme pasívne a pod.

II. **Extrinsická motivácia** – pôvod motivácie je mimo nás. Ďalej sa delí na štyri typy, podľa toho ako veľmi sa s daným motívom človek stotožní:

1. Externá regulácia – prichádza z vonku, snažíme sa vyhovieť, splniť príkaz, vyhnúť sa trestu
2. Introjekcia – čiastočne zvnútornená, chováme sa tak preto, aby sme sa vyhli pocitom viny, zahanbenia, posilnili pocit vlastnej hodnoty
3. Identifikácia – vedome oceňujeme cieľ správania, má to pre nás osobný význam. Ohnisko kauzality (locus of causality) už je vnútorné, teda činnosť robíme preto, že sami chceme, ale dôvody nie sú ešte úplne totožné s našimi vlastnými hodnotami
4. Integrácia - dôvod, pre ktorý činnosť robíme je kongruentný so self, prijali sme cieľ dokonale za svoj.

III. **Zvnútornená, intrinsická motivácia** – nie je zameraná na nejaký cieľ, robíme činnosti kvôli samotnému potešeniu z týchto činností.

Porovnania medzi ľuďmi s autentickou motiváciou (sami sú autormi svojho chovania a správajú sa podľa seba) a ľuďmi, ktorí sa riadia externými pravidlami, vykonávajú príkazy, robia veci tak, ako „sa to má“ ukazujú, že prvá skupina ľudí prejavuje oproti druhej skupine viac záujmu, nadšenia, istoty, čo sa následne prejavuje v lepšom výkone, vytrvalosti a kreativite, zlepšenej vitalite, sebaúcte a celkovej životnej pohode (Deci & Ryan, 1987, 2000).

Otázkou, ktorou sa autori ďalej zaoberali, bolo zistiť, ktoré faktory pozitívne ovplyvňujú identifikáciu a integráciu vonkajších motívov pri extrinsickej motivácii. Ako výrazné sa ukázali tri faktory:

1. **Autonómia** (autonomy)

Autonómia v zmysle teórie SDT znamená minimalizáciu externej kontroly, či už príkazov, zákazov, odmien alebo trestov, podobne kontraproduktívne môžu pôsobiť aj prisilné skupinové alebo spoločenské normy, médiá a pod.

2. **Kompetencia** (competence)

Človek si potrebuje uvedomovať že „na to má“, v podstate veľmi podobné konceptu Bandurovej teórie self-efficacy

3. **Potreba vzťahov** (relatedness) sa týka prepojenia s druhými, potrebe patriť k druhým, byť súčasťou skupiny, kolektívu (Deci & Ryan, 2000)

Privácia týchto faktorov vedie ku zníženiu motivácie, napríklad bolo dokázané, že finančné odmeny nezvyšujú, ba niekedy aj znižujú motiváciu k práci, na rozdiel od pochvál, ktoré pôsobia tak, že zvyšujú pocit kompetencie a teda zvyšujú motiváciu.

Teória sebadeterminácie je aj v súčasnosti predmetom mnohých výskumov, napríklad v oblasti výskumu športu - motivácie k fyzickej aktivite, ale svoje miesto našla aj v psychológii práce a manažmentu.

2.4 Aktuálne výskumy motivácie v starobe

Ukazuje sa, že napríklad pri motivácii k pohybovým aktivitám sú u starších ľudí rozhodujúce ich postoje k týmto aktivitám, keďže postoje do určitej miery reflektujú hodnotu, akú pre človeka nesie daná aktivita, alebo akú hodnotu má pre neho výsledok danej aktivity. Je dôležité rozoznávať dva komponenty postoja, a to afektívny a hodnotiaci. Zatiaľ čo afektívna komponenta postoja reprezentuje, čo človek cíti k danej činnosti, hodnotiaci komponenta ukazuje subjektívnu hodnotu, dôležitosť, akú daná činnosť pre človeka má (Wallace & Lahti, 2005).

Ďalej je nemenej dôležité vedomie vlastnej účinnosti (self-efficacy), ktoré ovplyvňuje presvedčenie človeka, že daný cieľ môže dosiahnuť, že „na to má“. To špeciálne platí u seniorov a fyzickej aktivity, kde sa ukázalo, že vedomie vlastnej účinnosti výrazne predikovalo, či seniori budú dodržiavať cvičebný program (McAuley, Lox, & Duncan, 1993).

Teória socio-emočnej selektivity (Socio-Emotional Selectivity Theory)

Podľa teórie socio-emočnej selektivity sú ciele vždy stanovované v kontexte dočasnosti. Keď ľudia vnímajú čas ako expanzívny, čo sa typicky deje v mladšom veku, majú tendencie myslieť na budúcnosť, sústrediť sa na prípravu plánov do budúcnosti. Preferujú novinky, získavanie informácií a rozširovanie svojich horizontov. Oproti tomu, keď si ľudia začnú uvedomovať hranice svojho času, či už so stúpajúcim vekom, alebo v dôsledku terminálnej choroby, smerujú svoju pozornosť skôr na aspekty života, ktoré sú pre nich citovo významné, ako je napríklad túžba mať zmysluplný život, mať hlboké vzťahy s ľuďmi a cítiť sa sociálne prepojení (Carstensen & Mikels, 2005).

Teória socio-emočnej selektivity predpovedá vekom podmienené zmeny v motivácii. Aj keď sa nejedná iba o starých ľudí, ale aj zmienených terminálne chorých, výrazné vekom podmienené zmeny motivácie boli empiricky potvrdené v skupine seniorov.

Teória osobných projektov (Personal Projects Theory)

Osobné projekty sú previazané sekvencie jednania, zamerané na dosiahnutie určitého cieľa (Stuchlíková, 2010). Podľa autora tejto teórie sú osobné projekty plánovanou aktivitou, ktorá ma za cieľ udržať alebo dosiahnuť žiadaný stav vecí (Little, 1983). Projekty sú menej obsiahle ako konštrukt zmyslu života, ale aj tak majú svoju históriu, keď sa pozrieme na projekty, ktoré človek v živote opakuje, je pravdepodobné, že budú poukazovať aj na jeho intencie do budúcnosti (Lawton, Moss, Winter, & Hoffman, 2002). Osobné projekty môžu byť pre ľudí významné či už kvôli sebe samým, alebo z hľadiska výsledku projektu. Reflektujú že človek má ciele vyššej dôležitosti, ciele, ktoré majú pôvod a zároveň upevňujú identitu človeka (Lawton et al., 2002). Idiografický prístup, ktorý sa v rámci teórie osobných projektov sústreďuje na centrálnu, pre danú osobu najdôležitejšie ciele, má potenciál ukázať motivačný systém danej osobnosti v širšej perspektíve, ako celok (Stuchlíková, 2010).

V štúdiu, ktorá bola súčasťou rozsiahlejšej štúdie o chronických chorobách a starnutí, sa autori Lawton a kolektív zamerali aj na osobné projekty. So 600 seniormi vo veku nad 70 rokov boli robené rozhovory, ktoré ale mali skôr kvantitatívny charakter, zisťujúce fyzické a psychické zdravie a celkové hodnotenie života. Na konci rozhovoru boli zaradené štyri otvorené otázky na očakávania, plány a ciele do budúcnosti. Tieto odpovede boli následne kódované do niekoľkých tematických kategórií podľa počtu a druhu projektov. Ukázalo sa, že osobné projekty pozitívne súviseli s celkovým hodnotením života a s pozitívnou afektivitou (Lawton et al., 2002).

Výskum motivácie seniorov z pohľadu teórie sebadeterminácie

V prvej fáze výskumu 42 seniorov nominovalo situácie, typické v ich živote, ktoré zapadali do 6 hlavných kategórií: zdravie, náboženstvo, biologické potreby, medziľudské vzťahy, bežné situácie, oddych. Následne vzorka 176 respondentov ohodnotila svoju motiváciu, prečo vykonáva dané činnosti na škále:

1. Nevie, nemá to pre mňa význam (amotivácia)
2. Pretože sa to odo mňa očakáva (extrinšická, nesebadeterminovaná motivácia)

3. Rozhodol som sa to robiť pre moje vlastné dobro (extrinsická, sebadeterminovaná motivácia)
4. Pre radosť z činnosti samotnej (intrinsická motivácia).

Štúdiou sa potvrdila hypotéza, že väčší podiel sebadeterminovanej a intrinsickej motivácie významne súvisel so zlepšeným fyzickým aj psychickým zdravím, aktivitou, sebeúctou a významne negatívne koreloval s depresivitou (Vallerand, Oconnor, & Hamel, 1995).

3 Empirická časť

3.1 Interpretatívna fenomenologická analýza - popis metódy

Ako vhodnú metodológiu sme zvolili Interpretatívnu Fenomenologickú Analýzu (IPA), ktorú definoval prvý krát Jonathan A. Smith v roku 1996 (Smith, 1996). IPA je relatívne nová metóda kvalitatívneho výskumu, ale už sa stihla stať jednou z najčastejšie používaných metód v psychologickom výskume, našla svoje miesto predovšetkým v psychológii zdravia, pri otázkach po subjektívnej „žitej“ skúsenosti a význame tejto skúsenosti pre participantov (Smith, 2011). Pri pohľade do databázy Web of Science nachádzame od roku 1996, kedy bola IPA prvý krát predstavená, do dnešnej doby (jún 2014) celkove 838 odborných článkov, v ktorých je IPA použitá ako výskumná metodológia a počet uverejnených článkov medziročne rastie.

Mohlo by sa zdať, že IPA za svoju popularitu vďačí svojej jednoduchosti, to by však bolo mylné presvedčenie. Pokiaľ je metóda prevedená dôsledne, podľa dnes už dostupných podrobných návodov, jedná sa o vcelku zdĺhavý a detailný postup, ktorý sa snaží ponoriť do prežívania jednotlivých participantov a čo najlepšie pochopiť ich pohľad, ich svet a ich vlastné porozumenie svetu. Druhá dimenzia analýzy IPA je interpretatívna, tu vstupuje výskumník so svojou interpretáciou a snaží sa porozumieť tomu, ako participant rozumie svojmu svetu.

IPA teoreticky pramení vo fenomenológii a hermeneutike, a nadväzuje aj na idiografický prístup v psychológii (Koutná Kostínková & Čermák, 2013; Smith & Shinebourne, 2012). IPA je síce odvodená od pôvodnej Husserlovej metódy fenomenologickej filozofickej analýzy, nesnaží sa ale o epoché, alebo fenomenologickú redukciu – uzátvorkovanie predsudkov, ktoré výskumník o téme má, o vnímanie dát novými očami, akoby nikdy pred tým o danej téme nič nepočul a nevedel. Výskumník IPA nemusí v záujme fenomenologickej redukcie „odhliadnuť od všetkých objektívnych teoretických záujmov“, zdržať sa „všetkých účelov a všetkých jednaní, ktoré máme ako objektívni vedci alebo aj ako zvedaví ľudia“ (Blecha, 2007). Na druhej strane, Smith považuje za užitočné si tieto svoje predsudky, vedomosti a očakávania aspoň systematicky vymedziť v rámci nultého kroku analýzy, a to prevedením „reflexie vlastných skúseností s témou“ (Smith & Shinebourne, 2012). Táto reflexia nám môže pomôcť pri sledovaní validity našich interpretácií.

IPA ako kvalitatívna metóda je vhodná pre prácu s menšími, čo najhomogénnejšími vzorkami participantov. Keďže podstatou metódy je čo najhlbší ponor do dát a detailná interpretácia jednotlivých prípadov, výskumník by ani nebol schopný obsiahnuť veľké množstvo

participantov. Doporučená veľkosť súboru je 3 pre študentské práce a 5 až 10 pre výskumné práce, ale publikované boli aj intenzívne hĺbkové štúdie s jedným participantom (Smith, 2011).

Pre zber dát sa v IPA používa polo-štrukturovaný rozhovor. Scenár rozhovoru je flexibilný, ide skôr o tematické okruhy, ktoré je potreba v rozhovore obsiahnuť. Dôležité je ponechať dost' priestoru na to, aby participant o téme hovoril voľne, aby mohol rozvíjať svoje myšlienky. Na základe našej skúsenosti je tu dôležitá aj práca s tichom, empatia a schopnosť naladiť sa na participanta. Participanta považujeme za experta vo vzťahu k fenoménu, ktorý skúmame (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

Vlastná analýza rozhovorov prebieha na základe doslovných, tzv. verbatim prepisov. Doporučuje sa prvý prepis urobiť a analyzovať ešte pred realizáciou ďalších rozhovorov, čo môže poslúžiť ako dobré východisko pre revíziu stratégie vedenia rozhovorov (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

3.1.3 Postup analýzy IPA

Samotná analýza rozhovoru podľa IPA je rozdelená do štyroch fáz:

1. Úvodné kódovanie

V prvej fáze analýzy je potrebné, aby sa výskumník čo najlepšie oboznámil s textom. Základným predpokladom IPA je, že výskumník má úprimný záujem pochopiť psychologický svet participanta (Smith & Shinebourne, 2012). Znamená to niekoľkokrát opakované čítanie, prípadne sa dajú použiť aj metódy dekonštrukcie textu – napríklad rozstrihanie na časti, aby bolo narušené poradie (Koutná Kostínková & Čermák, 2013). Úvodné kódovanie zachycuje bez akejkoľvek vnútornej cenzúry všetky nápady, asociácie, poznámky, ktoré nás pri čítaní napádajú. Poznámky, alebo úvodné kódovanie nemá žiadnu predpísanú formu, môžu to byť pôvodné výroky z textu, ale aj naše myšlienky.

2. Prevod úvodných kódov na témy

Pôvodné poznámky alebo kódy sa snažíme previesť na abstraktnejšie témy, cieľom je, aby témy už boli porovnateľné medzi viacerými participantmi ale zároveň nestratili svoj význam v kontexte pôvodného textu. V tomto štádiu pracujeme s textom ako s dátami a snažíme sa neopomenúť ale ani neuprednostňovať žiadne pasáže. Na druhej strane to neznamená, že v každej odpovedi na otázku sa objaví téma, počet tém vyjadruje bohatstvo tej ktorej pasáže (Smith & Shinebourne, 2012).

3. Tabuľka tém a nadradených tém

Nasleduje fáza zlučovania tém, alebo nadradených tém. Jednotlivé témy k sebe akoby „priľahujú“ ďalšie témy. Je to náročný proces, ktorý vyžaduje opakovanú kontrolu s pôvodným textom, aby sa zachoval význam, ktorý bol vlastný participantovi. Ide nám stále o porozumenie jeho videniu sveta, aj keď v tejto fáze do tohto porozumenia vkladáme podľa Smitha už trochu viac teoretických znalostí (Smith & Shinebourne, 2012). V tejto fáze je podľa nás veľmi ľahké „uletieť“ a vydať sa cestou prílišného zobecňovania, alebo nadmerného používania psychologických konštruktov, ktorá nám môže porozumenie textu v konečnom dôsledku skomplikovať alebo aj znemožniť.

4. Naratívny zápis

Poslednou fázou (pri práci s jedným participantom) je naratívny zápis, a teda vlastná interpretácia toho, čo sme v analýze zistili. V zápise by malo byť jasne poznateľné, čo z textu je naša interpretácia a čo je už pôvodný výrok, ktorý túto interpretáciu dokladá. Interpretácie, ktoré vychádzajú z tabuľky tém, by mali byť vždy podložené citátmi z textu (Koutná Kostínková & Čermák, 2013).

Tieto štyri fázy sa ďalej opakujú u každého rozhovoru. Podľa Smitha aj podľa Koutnej Kostínkovej a Čermáka je žiadúce, aby sa ku každému ďalšiemu rozhovoru pristupovalo takzvané s čistým štítom, teda bez ohľadu na predchádzajúce výsledky. Každý rozhovor by mal teda niesť svoje autentické kódovanie a nie snažiť sa napasovať do už vytvorených kódov a tém (Koutná Kostínková & Čermák, 2013; Smith, 2011). Táto požiadavka, ktorá je plne v duchu fenomenologickej tradície, je veľmi ťažko splniteľná. Je treba si úprimne priznať, že na obsah a vynárajúce sa témy predošlých rozhovorov ako aj celého výskumného súboru sa nedá úplne zabudnúť. Napriek tomu sme sa snažili pred každou novou analýzou oprostiť od už poznaného a nevytvárať si predčasné hypotézy a závery.

Keďže naša analýza bola prevedená s pomocou programu QSR NVivo10, pre každého participanta bol vytvorený nový priečinok (folder) kódov, a tým bolo prakticky zamedzené, aby sa ponúkali už pred tým použité kódy.

Poslednou fázou analýzy, pokiaľ sa jedná o viac participantov, je porovnanie tém medzi všetkými participantmi. Podľa Smitha by sa mali v záverečnej interpretácii výsledku analýzy prezentovať témy s ohľadom na ich pomernú početnosť, t.j. aby napríklad boli zastúpené u nadpolovičnej väčšiny vzorky, pričom zastúpenie tém má byť podporené citátmi z textu. Aj v tejto štvrtej fáze sa výskumník často vracia k pôvodnému textu, k tabuľkám tém jednotlivých

participantov, stáva sa, že nadradené témy u viacerých participantov sú napríklad rôzne, ale ukážu sa spoločné podtémy a táto nová súvislosť dá späť nový zmysel aj nadradeným témam. Nám sa osvedčilo pracovať s farbami, ktoré sprehľadnili v tabuľke všetkých participantov skupiny príbuzných tém. Táto posledná fáza analýzy kladie na výskumníka pomerne vysoké nároky. Na záver je ešte potrebné výsledky porovnania opäť spísať do naratívneho zápisu, ktorý by mal ilustrovať hlavné témy a dokladať ich citátmi z jednotlivých pôvodných textov.

3.2 Cieľ výskumu a výskumné otázky

Cieľom výskumu bolo zistiť, čo je „za tým“, že vybraní seniori sú aj vo svojom vysokom veku takí aktívni. Jedna z možných otázok po motivácii je otázka po hodnotách, čo je pre nich dôležité, čomu venujú svoj čas.

Výskumná otázka teda znie: Aké hlavné fenomény sa ukazujú ako významné v živote aktívnych seniorov vo veku nad 75 rokov? Ako títo ľudia vnímajú svoj život a čo je pre nich v živote dôležité?

3.3 Popis výskumného postupu

3.3.1 Výskumný súbor

Výskumný súbor je tvorený šiestimi osobami, s ktorými bol uskutočnený pološtrukturovaný rozhovor. Všetky rozhovory boli nahrávané na záznamník alebo na video, ich celková dĺžka je 7 hodín a 46 minút. Nahrávky boli následne prepísané doslovne (verbatim).

Kritériom výberu do výskumného súboru bol vek na 75 rokov a skutočnosť, že daná osoba je vo svojom okolí známa tým, že je na svoj vek výnimočne aktívna, že sa to o nej „vie“, že sa to hovorí. Pýtali sme sa preto ľudí, či vedia o niekom, kto je vo vysokom veku výnimočne aktívny, vitálny, má bohaté záujmy, mnoho aktivít a podobne. Ďalej sme sa snažili z doporučených ľudí vybrať čo možno najpestrejšiu vzorku vzhľadom ku vzdelaniu, pohlaviu

a záujmom¹. Týchto ľudí sme následne oslovili so žiadosťou o rozhovor o aktívnom starnutí. Konkrétne dôvody, pre ktoré boli jednotliví participanti zaradení do výskumného súboru uvádzame v ďalšej kapitole pre každého zvlášť. Súhrnné charakteristiky výskumného súboru sú uvedené v tabuľke č. 1.

Veľkosť súboru je primeraná použitej metóde IPA, jej autor Jonathan Smith hovorí, že ideálna veľkosť vzorky na to, aby sa výskumník mohol dostatočne hlboko venovať individuálnym analýzám, je 3 až 6 participantov (Smith & Shinebourne, 2012).

Tabuľka č. 1. Súhrnné charakteristiky výskumného súboru

	počet	priemerný vek	maximálny vek	minimálny vek
ženy	3	84,3	89	75
muži	3	85,7	93	80
spolu	6	85	93	75

3.3.2 Scenár rozhovoru

Vývoj scenára rozhovoru prešiel niekoľkými verziami a konzultáciami. Pri tvorbe scenára sme sa snažili v zmysle doporučení k metodológii IPA o zoznam otázok, alebo tém, ktoré by čo najviac stimulovali participantov k voľnému rozprávaniu, aby bol vytvorený priestor pre ich premýšľanie, reflexiu (Smith & Shinebourne, 2012). Scenár je teda chápaný skôr ako akési vodítko, ku ktorému sa vraciame v prípade, že rozhovor nenapreduje sám od seba.

Na začiatok scenára sme zaradili predstavenie výskumu, v ktorom už priamo participanti oznamujeme, čoho sa výskum týka. Tento postup sme zvolili z toho dôvodu, že nás zaujíma to, ako sa participanti vidia vo svetle našej výskumnej otázky. Inými slovami, po predchádzajúcich skúsenostiach s danou cieľovou skupinou starších ľudí sme usúdili, že je vhodné rozhovor hneď od začiatku zamieriť, aby nedochádzalo k veľkým odklonom od témy. Táto stratégia sa ukázala ako správna.

¹ Počas fázy predvýskumu sa ukázalo, že pomerne vysoká koncentrácia extrémne aktívnych seniorov, a to aj vo veku nad 75 rokov, je v radoch akademických pracovníkov. Aj keď to bola pre nás zároveň najjednoduchšie osloviteľná skupina, v súbore máme iba jednu vysokoškolskú docentku.

V prípade, že niektorý participant až príliš odbočil od témy výskumu, snažili sme sa ho taktne vrátiť späť.

Výsledná verzia scenára:

Úvodné predstavenie, informovaný súhlas a výzva k rozprávaniu.

Robíme výskum aktívneho starnutia, vás sme si vybrali pre to, lebo sme o vás počuli, že ste výnimočne aktívny človek. Tento výskum bude slúžiť na vedecké účely a aj pre ostatných ľudí, aby sa naučili lepšie využiť svoje možnosti v starobe.

1. Prosím, môžete mi povedať, ako sa vám žije v posledných rokoch? Pokiaľ tomu veku, v ktorom teraz ste, budeme hovoriť staroba, aké to je byť starý?

Pokiaľ nezačne po predchádzajúcej otázke príbeh, povieme si o neho:

Mohol by ste mi porozprávať ako sa staroba vo vašom živote objavila, kedy ste si začal pripadať starý a ako to pokračovalo, ako sa to vyvíjalo?

2. Keby sa vás spýtal nejaký váš priateľ – čím to je, že ste takto aktívny? Čo by ste mu odpovedal?

Doplňujúce otázky (pokiaľ neboli zodpovedané v prvej, naratívnej časti)

A) Povinné

1. Keď sa tak pozriete na ľudí vo vašom veku, niektorí sú aktívnejší, iní menej, čím myslíte, že to je?
2. Čo je pre Vás v živote dôležité?
3. Riadite sa v živote niečím? Máte nejaké krédo, motto?
4. Aké sú vaše očakávania, plány a vízie do budúcnosti?
5. Je niečo, čo by ste na svojom živote zmenili, keby ste mohli?
6. Čo by ste chceli odkázať ľuďom, ktorých staroba čaká?
7. Na čo sme sa vás nespýtali – je nejaká oblasť, ktorá je významná, a my sme ju opomenuli?
8. Ako sa staviate k tomu, čo nás všetkých raz nevyhnutne postretne, k smrti, k tomu, že život má svoj koniec, že tu nie sme večne?

B) Doplnujúce barličky:

9. Čo vás teraz najviac baví?
10. Popíšte mi svoj bežný deň
11. Čo robíte, keď sa vám nechce?

3.3.3 Priebeh rozhovorov, etické aspekty

Rozhovory prebiehali v domácnostiach participantov č. 1, 2, 4 a 6. Participantka č.3 sa s nami rozprávala vo svojej práci a participant č. 5 si vybral pre rozhovor svoju obľúbenú pražskú kaviareň. S výnimkou rozhovoru s participantom č. 5 všetky ostatné rozhovory prebehli vo dvojici a v ničím nerušenej atmosfére. Rozhovory 3, 5 a 6 boli nahrávané na video, z dôvodu zaradenia do výskumnej vzorky projektu TAČR TD020339 „Metodika DIPEX v oblasti aktívneho stárnutí“, rozhovory 1, 2 a 4 boli nahrávané na záznamník.

Pred každým rozhovorom prebehlo stručné vysvetlenie cieľov a účelu výskumu, oboznámenie participantov so zásadami informovaného súhlasu, s ich právami na odmietnutie odpovede na akékoľvek otázky, na prerušenie rozhovoru, na odstúpenie z výskumného súboru. Boli podpísané formuláre informovaného súhlasu.

So všetkými participantmi bol pred začiatkom vlastného rozhovoru naviazaný neformálny prívetivý vzťah a navodená priateľská, uvoľnená atmosféra. Ani u jedného participanta sme nebadali známky úzkosti z nahrávania, aj keď väčšinou boli na začiatku mierne strnulí vo výraze aj vo výpovediach, a uvoľňovali sa až postupne. Výraznou pomocou bolo empatické počúvanie a humor.

V jednom prípade u participanta č.6 došlo k emocionálnej reakcii – slzám z dojatia, následne bolo ihneď navrhnuté pozastavenie nahrávania, vypnutie kamery a krátka prestávka v rozhovore. Tento návrh participant prijal s úľavou a po krátkej prestávke bol schopný pokračovať.

3.4 Analýza a interpretácia

3.4.1 Reflexia vlastnej skúsenosti s témou výskumu a očakávaní

Ako píše Smith, pri IPA je potrebné, aby si výskumník uvedomil a zmapoval na začiatku výskumu svoje vlastné očakávania, presvedčenia a predsudky, ktoré má ohľadom témy

výskumu. Pomôže mu to neskôr pri analýze aby dokázal rozpoznať prípadné ovplyvnenie interpretácie svojimi vlastnými názormi (Smith & Shinebourne, 2012) a zvýšiť tak validitu štúdie. Podľa Koutnej Kostínkovej a Čermáka môžeme reflexiu vlastnej skúsenosti s témou spraviť rôznymi spôsobmi, napríklad metódou prázdnej stoličky, ktorá pochádza z gestalt terapie, vedením vnútorného dialógu sám so sebou alebo požiadať kolegu, aby s nami spravil rozhovor na danú tému (Koutná Kostínková & Čermák, 2013)

V tejto práci sme sa rozhodli postupovať metódou vnútorného dialógu, ktorý bol zapísaný a následne spracovaný formou tematickej analýzy.

Hlavné témy, ktoré sa objavili pri reflexii:

- Prevažovať bude potreba ešte stále byť súčasťou spoločnosti – či už niečo tvoriť alebo pre niekoho byť oporou
- Budú mať asi veľa záľub, veľa cestovať, čítať, zaujímať sa o kultúru, niektorí budú aj aktívne športovať
- Spokojnosť v starobe bude vyvierať z celoživotnej spokojnosti a bude dosť záležať na vlastnostiach osobnosti
- Za aktivitou môže byť aj úzkosť zo smrti, z toho, že sa kráti čas
- Očakávame prevahu vnútornej motivácie (sú už príliš starí na to, aby robili veci, ktoré ich nebavia)
- Význam spirituality a uvedomovania si zmyslu vlastného života by mal byť v tomto veku výrazný

3.4.2 Participantka 1. (pani s bonsai)

(89 rokov, dĺžka rozhovoru 1:17:33, apríl 2014)

Vysokoškolská docentka sinológie a japonológie, prekladateľka a spisovateľka. Spoluzakladateľka Bonsai klubu Praha a členka mnohých zahraničných odborných spoločností. V roku 2006 prevzala priamo od Japonského veľvyslanca v ČR Rád vychádzajúceho slnka, mimoriadne vyznamenanie od Japonského cisára, za propagáciu japonskej kultúry. Žije v Prahe, v jednom dome s rodinou svojej dcéry, ale má oddelenú časť domu.

Dôvod zaradenia do výskumného súboru: participantka je stále aktívna po odbornej stránke, pracuje na príprave odborných publikácií, denne cvičí, rozvíja svoje záujmy v klube Bonsai.

Rozhovor sa odohral u participantky doma a nebol ničím prerušovaný.

Analýza rozhovoru

Prvotné poznámky z textu sú uvedené v prílohe č. 7. Tieto poznámky boli následne prevedené na témy a pri opakovanej kontrole s pôvodným textom, aby nedošlo ku strate vernosti, boli nachádzané súvislosti naprieč témami (Koutná Kostínková & Čermák, 2013) a nadradené témy, alebo zhluky tém, ktoré sú prezentované v tabuľke tém²:

Tabuľka tém a nadradených tém:

Témy	Citácie
UŽIŤ HODNOTNE ČAS, KTORÝ ZOSTÁVA Žiadny deň sa neopakuje	„žiadny deň se neopakuje, žít úplně blaženě to by člověk nevěděl, že žije blaženě“ (1.5.45)
Vedieť prijať aj neúspechy a problémy	„život v každém případě je dobře, aby byl rozmanitý, abychom se neupínali na jedinou věc a pak byli zklamaní, že nevyšla, abychom byli schopní i neúspěch prostě přijmout, poučit se z něj a jít dál“ (1.5.43)
Nevedieť čo je nuda	„No to taky to slovo nuda, to jsme nějak tak nepoznali s manželem, že bychom se někdy nudili a seděli jen u televize“ (1.6.9)
Bytie ako dar	„podléháme řádu přírody a musíme se s tím smířit, musíme být rádi, že jsme se vůbec narodili, což je ohromný dar, vlastně ten jsme dostali a toho si musíme vážít“ (1.5.34)
Radosť z učenia sa	„No tak nesedět na místě, snažit se poznávat nové věci, přijímat“ (1.2.48)
Sila prírody	„pocit zadostiučinění, že alespoň něco jsem pochopila a že takhle běžně ho (internet) mohu používat a stejně tak je to s mobilem“ (1.2.32)
	„příroda dodává člověku odvahu a když vidíte jak se to klube k životu ty rostlinky, nebo jaká je to krása pozorovat jejich vývoj“ (1.6.19)

² Číslovanie citácií: (rozhovor . strana. riadok) Tj (1.5.45) znamená rozhovor 1, strana 5, riadok 45

<p>BYŤ BLÍZKO DRUHÝM LUDOM Potreba kontaktu s druhými</p> <p>Kontakt s mladými ľuďmi</p>	<p>„starý člověk si potřebuje povídat, že číst je krásné, poslouchat rozhlas a televizní pořady, ale že si potřebuje povídat, živý kontakt s někým, kdo je vedle něho“ (1.1.48)</p> <p>„důležité je taky mít přátele, to je důležité a není to snadné“(1.3.38)</p> <p>„kontakt s mladými lidmi je pro starého člověka velice důležitý“(1.1.51)</p> <p>„pár vět když mladí lidé promluví se starým člověkem, to je jako lék“(1.1.54)</p>
<p>PRIJAŤ STAROBU, ALE NEPODDAŤ SA JEJ Nevzdat' sa</p> <p>Prijatie staroby</p> <p>Byť pripravený na zdravotné problémy</p> <p>Pohyb</p> <p>Humor a nadhľad</p>	<p>„No tak nepřipouštět si ho, neříkat si pořád a neztěžovat si, já už jsem starý a prostě nemůžu to a to. Spíš se na to dívat z té kladné strany, že ještě vůbec můžu chodit nenechat se udolat, když jeden den to nejde, nepodaří se to, tak to zkusit druhý den nebo po kouskách a nenechat se odradit, nevzdat to“ (1.2.5)</p> <p>„nedat se zdeptat stářím, nebo třeba nějakým deficitem zdravotním a podobně, nevzdávat to, tak...“(1.2.15)</p> <p>„nedívat se už apriorně negativně na to co se, na to co se děje, tak abychom pořád jenom nemluvili o tom, jak je všechno špatné“(1.2.48)</p> <p>„poprat se s tím, pokud je to možné, ale nevzdávat to...“(1.6.32)</p> <p>„tohleto je taková věc, kterou si ten starý člověk musí uvědomit a nějak se s tím vyrovnat...“(1.3.42)</p> <p>„musí se tomu člověk přizpůsobit, je to běh života, věčně nemůžete bejt mladej, jednou jste starej tak je nutný se s tím vypořádat“(1.4.4)</p> <p>„ted' mám právě ta dýchátka po kapsách a taky se snažim, podle počasí, abych to nepřehnala“(1.2.11)</p> <p>„chůze našťestí, to si musim zaklepat, chůze mi nedělá problémy a pohyb taky, snažim se tady každý den, vidíte, cvičim a snažim se každý den pohybovat“(1.1.30)</p> <p>„říkam si, když mě slyší dolu po těch schodech tak že jim naskakuje kopřivka, co zas babička provedla s počítačem“(1.2.30)</p> <p>„Myslím si, že je nejdůležitější, aby si člověk zachoval smysl pro humor“(1.5.7)</p> <p>„to jsem si vzala vysoké pojištění, jak říkám, na kovovou rakev až domu, kdyby se mi někde něco stalo“(1.5.3)</p> <p>„Somerset Maugham, to je můj oblíbenej anglickej autor, tak jednou taky dostal, dožil se dost vysokýho stáří, přesně už nevím kolik, měl nějaké životní jubileum, tak se ho ptali, co stáří a on říkal „no stáří má mnoho výhod“ a odmlčel se „a ted' si na žádnou nemůžu vzpomenout“ (smích) (1.4.5)</p>

<p>LÁSKA K LUDOM, SPOLUBYTIE Ludia sú dobrí</p> <p>Úcta k druhým, tolerancia</p> <p>Starosť o spoločnosť</p>	<p>„třeba já obdivuju jak jsou, když se jedná třeba o nějaké nemocné dítě a potřebuje, sbírka, jak jsou u nás lidi ochotní a obětaví“(1.2.50) „ale lidi, mě to překvapuje jak ta dobročinná, jak té dobročinné činnosti se i staří lidé, pokud jenom trošku mohou, tak přispějí“(1.2.55) „osobně mohu říct, že jsem se nesetkala, skutečně ne, nesetkala s hrubostí mladých lidí, naopak, spíše s laskavostí“ (1.3.17)</p> <p>„máme takové pravidlo, že když jdeme, já jdu k nim, tak zaklepu vždycky, oni když jdou sem, zaklepu abychom, no tak hlavní pravidlo je, abychom neobtěžovali jeden druhého, nebo abychom zachovávali soukromí“(1.2.24) „reagovat rychle na email je součástí slušného chování“(1.2.43)</p> <p>„No víte, co je nejdůležitější, aby nebyla válka, aby společnost se prostě probrala z toho věčného hašteření“ (1.3.29) „s ohledem na děti a na všechno ostatní, co s rodinou souvisí, tak že lidi by měli být tolerantnější, víc si rozmyslet, proč se vlastně chtějí rozejít, to chce trpělivost“(1.3.53) „bohužel teď třeba ty aféry s těmi fanoušky, tak to mi trošku, nebo dost vadí“ (1.3.23) „je hanba, že se musíme v téhle době skládat třeba na lék pro nějaké nemocné dítě“(1.2.54)</p>
<p>PARTNERSKÝ VZŤAH - TO NAJKRAJŠIE</p>	<p>„jedině tedy mě trápí, že jsem ztratila, že mi zemřel manžel, se kterým jsme byli, se znali strašně dlouho, s manželem jsme spolu byli přes padesát let, tak ten mi pochopitelně velice chybí“(1.1.4)</p> <p>„No tak my jsme s manželem měli to krédo, že žít šťastně s někým je vůbec to nejkrásnější, co vás může potkat, ve šťastném vztahu ať už manželském nebo s partnerem tak to, že je vůbec největší štěstí“(1.3.46)</p>
<p>INTEGRITA, SPOKOJNOSŤ Užili si maximum</p> <p>Má výhodu, šťastie</p>	<p>„užila jsem, já jsem měla teda to štěstí, že jsem užila toho i toho, cestování dost i sporty jsme dělali, do hor chodili, takže jsme, můj manžel byl velice činorodý, takže jsme si užili“(1.5.8)</p> <p>„mam štěstí, že žiji s dětmi, se synem, jeho manželkou a mají teď už dvě dospělé děti a i oba jsou vysokoškoláci, tak z nich mam radost“(1.1.7) „mě pomáhají ty děti a ti vnuci, takže mám tuhle velkou výhodu“(1.2.22)</p>

Ďalšou fázou analýzy je naratívny zápis, teda interpretácia tabuľky. Tu máme dve možnosti postupu – buď prikročiť k interpretácii u každého participanta osobitne, alebo nechať interpretáciu na záver spoločne pre celý výskumný súbor. My sme sa rozhodli interpretovať každého participanta zvlášť a zároveň ako celok na záver.

Interpretácia - Pani s bonsai

Láska k bytiu a múdrosť prestupujú ako ústredné témy celým rozhovorom s participantkou. Má zdravý odstup od svojich osobných problémov a vníma bytie vo svete ako dar a zároveň ako sled udalostí, ktoré nemôžu byť stále iba príjemné.

Ako prvý silný motív sa ukazuje život sám – žiť, kým je čas, pretože „žiadny deň sa neopakuje“ nenechať sa znechutiť problémami, učiť sa nové veci, vychutnávať si prírodu. Je presvedčená, že bytie je dar, ktorý sme dostali, keď sme sa narodili a musíme si ho vážiť: „musíme byť radi, že jsme se vůbec narodili, což je ohromný dar“. Bez problémov a ťažších chvíľ by sme nemohli oceniť chvíle, keď sme šťastní: „žiť úplne blaženě to by člověk nevěděl, že žije blaženě“.

Ďalším výrazným motívom u participantky sa ukazuje potreba prijať starobu, ale nepoddať sa jej, nenechať sa starobou zničiť, „udolať“, nevzdávať sa, bojovať, nedopustiť, aby sa z nás stal mrzutý človek, ktorý sa na všetko sťažuje, „nenechat se zdeptať stářím“. Dívat' sa na veci pozitívne, vedieť si urobiť zo seba srandu, ale aj sa aktívne pripravovať na rôzne ťažšie situácie, napríklad mať po ruke lieky. Dôležitý je podľa nej aj pohyb: „cvičím a snažím se každý den pohybovat“.

Participantke záleží na tom byť blízko k ľuďom, mať okolo seba svojich blízkych v kvalitnom uspokojivom vzťahu. Potrebuje „živý kontakt s někým, kdo je vedle něho“, „mít přátele, to je důležité“. Veľmi pekne sa participantka rozhovorila o potrebe kontaktu s mladými ľuďmi, ktorý je podľa nej pre starého človeka liečivý: „pár vět když mladí lidé promluví se starým člověkem, to je jako lék“.

S tým súvisí aj láska k ľuďom, ktorá sa prejavuje vo všetkých dimenziách spolubytia – od citovo nabitých spomienok na životného partnera ako na ten najkrajší vzťah, cez popis súžitia s rodinou, ktorý je naplnený úctou, vzájomnou pomocou a toleranciou „máme takové pravidlo, že když jdeme, já jdu k nim, tak zaklepu vždycky, oni když jdou sem, zaklepu“, až po hlboké, často sa opakujúce presvedčenie, že ľudia sú obecně dobrí, „ochotní a obětaví“. Participantka cíti starosť o budúci vývoj spoločnosti – aby nebola vojna, znepokojujú ju niektoré negatívne javy v spoločnosti.

Po niekoľkokrát opakovanom čítaní rozhovoru s touto participantkou sa v nás vynára silný pocit jednoty. V „dátach“ nenachádzame žiadny ani zdanlivý rozpor, všetko spolu „sedí“, jej myšlienky sú konzistentné a celkove vytvárajú obraz šťastnej, vyrovnanej a predovšetkým múdrej ženy, s bohatou vnútornou motiváciou k životu, ktorý ju úžasne baví, ktorý si chce užít do poslednej chvíle.

3.4.3 Participantka 2. (ležiaca pani)

(75 rokov, dĺžka rozhovoru 1:39:30, máj 2014)

Participantka je momentálne po úraze už dva roky pripútaná na lôžku, ale každý deň cvičí v nádeji, že raz bude opäť samostatne chodiť. Žije sama, je vdova a s nevlastným synom neudržiava kontakt. Od detstva mala ťažké zdravotné problémy, ktoré ju s prestávkami sprevádzajú celý život, v súčasnosti nemôže vstať, ani sa posadiť na lôžku. Navzdory týmto komplikáciám participantka udržiava aktívny spoločenský život – má mnoho priateľov, ktorí ju chodia navštevovať, je medzi ľuďmi obľúbená. Jej stav sa pomaličky zlepšuje.

Dôvod zaradenia do výskumného súboru: húževnatosť, nezdolnosť, z participantky vyžaruje vyrovnanosť, humor, autenticita. Aj napriek veľmi ťažkým okolnostiam nestráca chuť a energiu do života.

Rozhovor sa odohral u participantky doma a bol jeden krát prerušený na 10 minút.

Tabuľka tém a nadradených tém:

UCHOVAŤ SI NADHEAD A SLOBODU	
Humor	„jak jsem se divila, jak ty lidi kolem mě stárnou jo (smích)“(2.1.3) „podívala jsem se do toho zrcadla, tak říkám „Fuj babo, kdo jsi?““(2.1.7) „všude na mě koukala Bartošová, rozhodila mi potvora celý program (smích) a nutila mě k přepínání ... ta koza, ta mě bude otravovat i po smrti“(2.2.2)
Vedieť sa zhodiť	„důležitý je umět se shodit, ale před zase určitejma lidma“(2.3.58)
Nebrať život veľmi vážne	„nesmí člověk taky brát ten život moc vážně, von je dramatickej, tragickej a vážnej dost sám o sobě“(2.4.3) „Mávat nad vším rukou: „Necháme to koňovi, on má větší hlavu.““(2.4.12) „bojím se jí (smrti) jako každej neznámýho, až budu umírat podruhý, potřetí, tak už budu vědět do čeho jdu a už se nebudu bát třeba“(2.5.15)

<p>Nebát' sa robiť chyby</p>	<p>„je pravda, že pokud se vystupuje takhle do popředí, tak že nějaká ta facka odněkud přiletí že jo, ale pokud s tím počítáte, tak vás to nějak moc nepřekvapí a jde se dál, ale zase když i když je to špatná zkušenost, tak zase máte na co vzpomínat poněvadž s odstupem času pokud není člověk jó mrzout a blbec, tak to vezme z té stránky, že se z toho dá udělat sranda“(2.7.47)</p> <p>„takže život je krásnej, ale jinak stojí za hovno“(2.7.52)</p> <p>„Snažit se nebát se toho, co přijde. Moc to nerozebírat, já teda většinou jsem šla instinktivně a nějak tak, dá se říct po hlavě“(2.4.7)</p> <p>„je fakt, že si člověk často nabije hubu, to je fakt, ale zas děláte svoje chyby a né chyby těch druhých“(2.4.8)</p>
<p>STAROBA NIE JE SÚČASŤOU SELF Poprenie staroby</p> <p>Neuvedomovala si, že je stará</p> <p>Kontakt s mladými omladzuje</p> <p>Nepripúšťať si, že je stará</p>	<p>„když jsem udělala těch pár krůčků tady k umyvadlu a podívala jsem se, najednou jsem zvedla hlavu a podívala jsem se do toho zrcadla, tak říkám „Fuj babo, kdo jsi?““(2.1.6)</p> <p>„moje mysl prostě nepřipouští, že jsem baba, zaprvé se ňák moc s babama nestýkám, kolem mě jsou mladý lidi nebo lidi středního věku“(2.1.37)</p> <p>„To nevím, já si ho nepřipouštím, když si nemyslíte a nevsugerováváte si, že jste starěj, no prostě si nepřipouštíte, život jede dál, tak snažit se jet furt, furt jet tak jak jsem byla zvyklá jo, a to že jsem stará. A kdo to je ta stará baba (smích)? Tu neznam.““(2.12)</p> <p>„já jsem si to do té sedmdesátky vůbec neuvědomovala, že je mi už sedmdesát“(2.1.33)</p> <p>„moje mysl prostě nepřipouští, že jsem baba, zaprvé se ňák moc s babama nestýkám, kolem mě jsou mladý lidi nebo lidi středního věku“(2.1.37)</p> <p>„kolem mě jsou mladý lidi nebo lidi středního věku, což pro mě jsou mladý lidi, já si myslím, že to jsou moji vrstevníci, myslím, že mam i poměrně moderní názory na to, jak jsem hluboko z minulého století“(2.1.37)</p> <p>„Já bych řekla, že fyzickéj stav člověka určuje psýché jo, a podle toho, až na ty kosti, to asi teda to psýché moc neurčuje, spíš by se to týkalo nějak těch vnitřních orgánů, jestli jsou či nejsou nějak v pohodě, no ale, já nevím, nepřipouštět, nepřipouštět si to“(2.2.18)</p>
<p>BYŤ V KONTAKTE SO SVETOM Byť v obraze</p> <p>Účastniť sa života</p>	<p>„udržovat v činnosti mozek, zajímat se vo všechno, bejt tak zvaně v obraze, abych věděla, že v Americě maj Obamu třeba a v Rusku Putina jo, nemusim znát podrobnosti, ale jenom abych se zorientovala“(1.2.30)</p>

<p>Záujem o svet</p> <p>Kamaráti</p>	<p>„je důležité, aby lidi nebyli lhostejný k životu kolem sebe, aby se dokázali zúčastnit toho všeho, čili aktivní přístup k životu a né se postavit do kouta a čekat, co se bude dít“(2.7.43)</p> <p>„No tak já se těším, a je to taky moje hnací síla, na to až zase vyjedu s Hankou na vozejku ven, podívám se, co maj novýho ve Valdštejnský, co tam vosázeli za kytičky“ (2.4.41)</p> <p>„když budou dávat zajímavýho Shakespeara, von je zajímavěj celej žejo, ale vobsazení, na Hradčanech, tak aby mě tam vzala zase“ (2.4.45)</p> <p>„takovou tu kamarádkskou otevřenost, tu mám, to mám dobrý kamarády s kterýma můžu otevřeně mluvit o všem“(2.3.38)</p>
<p>BYT SEBESTAČNÁ</p> <p>Nevzdáva sa, bojuje o každý deň</p> <p>Stát' na vlastných nohách</p> <p>Cvičit', aby neschátralo telo</p>	<p>„bolesti mě doprovázej celej život jo, ale zatím nejsou tak k nevydržení, abych si řekla: „ no tak teď už by to bylo vysvobození“, zatím ne a už párkrát jsem sklouzla hrobníkovy z lopaty, už v dětství raným i pozdějš, já se prostě vo ten život rvu a každěj další den je báječnej, i když voprúz“(2.5.17)</p> <p>„zuby nechty trénuju, trénuju, cvičim, abych se už konečně mohla postavit na nohy a mohla se alespoň ty dva kroky došourat na gramofon a případně si i něco málo uvařit, sednout si k tomu a tak, abych se zbavila všech těch bab kolem sebe“(2.1.27)</p> <p>„tatínek mě k tomu vychovával...musim umět stát na vlastních nohách a musim sama vědět, jak se vo sebe postarat“ (2.5.34)</p> <p>„radost mi činí, když se mi povede a udělám dva tři kroky bez toho, abych byla hodně moc podpíraná, že mě skutečně to chodítko, že mi to takzvaně jde samostatně jo, jo že sice mám jištění, ale dá se říct, že morální než fyzický jo, tak to je taky druh radosti, velkej“(2.7.11)</p> <p>„samozřejmě né sedět někdy jako buchta a čekat až ta s tou kosou přijde že jo, to ne, to je blbost, to chce trochu aktivity do toho života, cvičit, ne jenom mysl, pokud to jde jo, tak hlavně tělo cvičit, aby neschátralo tělo“(1.2.29)</p>
<p>UŽÍVAT SI ŽIVOT</p> <p>Drobné radosti života</p> <p>Čo chce jest' a pit' na sté narodeniny</p>	<p>„radost, to že třeba k jídlu mám něco dobrýho jo, to že právě přijde ta návštěva, Honzík s Pepou, teď se naučil Honza, že vždycky přijde a něco uvaří, pro všechny jo, specialitku“(2.7.7)</p> <p>„tak si jednou za to léto nebo dvakrát odbočit do zahrádky na pivo no, a nebo když budou dávat zajímavýho Shakespeara“(2.4.45)</p> <p>„že si přeju na ty stý, i když ono to s těma zubama bude blbý, tatarák jo a buďto skleničku slušnýho, velmi slušnýho piva nebo nějakýho vínečka červenýho“(2.1.21)</p>

Maximalistka	„nabídla se, že mi sežene nahrávku (opery), to není vono, to je bez té atmosféry ... prostě atmosféra marná sláva, dostihy totéž...já mám problém, že jsem maximalista“(2.5.2)
BYŤ SAMA SEBOU Stárnúť dôstojne, zmieriť sa	„nepochopim to u normální ženy, že začne si barvit vlasy kvůli tomu, aby nebylo vidět, že je stará“(2.2.23)
Neuhýbat', zotrvať vo viere	„to čemu věříte, tak je dobrý jako v tom setrvat a né uhýbat“(2.7.28)
Stát' si za svojím slovom	„špatný rozhodnutí zase vedly k některým závěrům, že je dobře si stát za svým slovom“(2.7.26)
ŽIVOT JE ŤAŽKÝ Traumatické zážitky v minulosti	„život není žádné peříčko, že je to pořádná traverzička, to není žádná procházka růžovým sadem“(2.5.36)
	„je pravda, že jsem přišla vo takový nevinný dětství jo, že jsem žila takovej ten jó život se všema bolestma a tím všim vod ranýho dětství“(2.5.36)
	„moji maminku rodina div neusmažila zaživa a nepředhodila těm estébákům blbejm na talíři“(2.5.29)
	„i když tomu staršímu synovi jsem obětovala spoustu energie, života, peněz a tak, tak ve finále byl šťastnej, když se mě mohl zbavit: „...já s tou paní nemám nic společnýho, já se o ni nemusím starat“(2.5.31)
Obava z přílišného optimizmu	„v životě to mam takový, dá se říct nalinkovaný, že když se na něco moc těším a i když je to dobrý, tak vzápětí za tím přijde nějakej trest“(2.7.18).

Najvýraznejšou témou, ktorá sa objavuje v rozhovore s participantkou č. 2, je potreba uchovať si nadhľad a slobodu. Mala dosť ťažký život, skoro celé detstvo prežila na vozíčku, a asi aj vplyvom toho sa naučila veci zľahčovať, robiť si srandu aj so seba samej, „viedť se shodit“. „nebrat život zas až tak vážně“, nebát sa robiť chyby, pretože sú to „vaše chyby a né chyby těch druhých“. Táto sloboda dáva participantke silu do života a určite je aj jedným z dôvodov, pre ktoré je medzi ľuďmi tak obľúbená. Dalo by sa povedať, že v určitých chvíľach rozhovoru až „šaškuje“, aby zabavila výskumníčku a odľahčila situáciu. Napadá nás, že vo vnútri je stále mladá, bláznivá ako dieťa. Môže to byť trochu aj tým, že mala veľmi ťažké detstvo, keď nemohla byť dieťaťom „je pravda, že jsem přišla vo takový nevinný dětství“.

Ďalšou silnou témou, ktorý sa tu ukazuje, je poprenie staroby. Participantka sa necíti byť stará, tá „baba“, ktorú vidí v zrkadle nie je ona: „fuj babo, kdo jsi?“. Hovorí, že pokiaľ si to nepripustí, tak pre ňu staroba neexistuje, a teda vlastne starobu neguje: „no prostě si

nepřipouštíte, život jede dál, tak snažit se jet furt, furt jet tak jak jsem byla zvyklá jo, a to že jsem stará. A kdo to je ta stará baba (smích)? Tu neznám.“. Dlouho si ani neuvedomovala, že je stará, protože okolo nej sú mladší ľudia a ona je jednou z nich: „já si myslím, že to jsou moji vrstevníci“. Staroba má u nej negativnu konotáciu: „fuj babo“, „zbavit se těch bab kolem“.

Ďalším silným fenoménom, ktorý vystupuje u tejto participantky do popredia, je telesnosť. Asi práve pre to, že je jej telesnosť v realite potlačená a frustrovaná, zaoberá sa participantka telesnými prejavmi veľmi často, či už je to potreba cvičenia u žien po 40 aby „telo nezbabovatelo“, „nesedieť jako buchta, cvičit“, mnohé odkazy na jedlo, až po používanie metafor ako – celý život sa snaží stáť na vlastných nohách, stáť si za svým. S telesnosťou tak trochu súvisí sklon k hedonizmu, rada si vychutná pivo, má presné plány aké jedlo sa bude podávať na jej stých narodeninách.

Stáť na vlastných nohách je pre participantku veľmi dôležité aj v doslovnom význame, je to jej hlavná motivácia, pre ktorú denne cvičí. Stáť na vlastných nohách jej umožní samostatnosť „zbavit se těch bab kolem“, slobodu pustiť si gramofón alebo pripraviť si obľúbené jedlo kedy sama chce.

3.4.4 Participantka 3. (pani terapeutka)

Participantka je usmievavá drobná pani, celý život pracovala ako terapeutka a sociálna pracovníčka v liečebni závislostí. Momentálne vo veku 89 rokov sa stále zúčastňuje stretnutí s pacientami a je zamestnaná na čiastočný úväzok na vysokej škole, kde pôsobí ako výpomoc rôzneho druhu a chodí aj pravidelne na porady pedagogického zboru. Medzi kolegami je veľmi obľúbená pre svoj milý a úprimný prístup k ľuďom. Žije sama, celoživotný partner umrel pred siedmymi rokmi.

Dôvod zaradenia do výskumného súboru: pozitívny prístup k životu, aktivita

Rozhovor sa odohral v škole, kde participantka pracuje, bol jeden krát krátke prerušený.

Rozhovor bol zaznamenaný na video.

Tabuľka tém a nadradených tém:

<p>BYŤ S ĽUDMI, ALE NEBYŤ NA OBŤIAŽ Blízkosť vs. byť nezávislá</p>	<p>„být mezi lidma, být s nima jako v souznění, bych řekla, ale nebýt jako vázaná na nich“(3.3.12)</p>
---	--

Byť s ľuďmi ale neprekážať	„(partner) říkal: „být při tom ale nikomu nepřekážet“ (3.1.6)
Nebyť na obtiaž	„ještě teda něco pro lidi udělat abych nebyla lidem na obtíž. Když jsem říkala že se dívám, teda teď jakej bude odchod, odchod z tohoto světa, tak mám strach, abych nebyla lidem na obtíž.“(3.4.25)
Nechce do nemocnice	„Prostě, prostě mně zlobí někdy žaludek a já nejdu k doktorovi. Poněvadž mně to přestane. A proč bych chodila k doktorovi, kterej, mně v mém věku, pošle na to, na to, na to vyšetření. A teď tam zjistěj a řeknou – pani, musíte jít teda na operaci. A já si říkám, já jakoby se připravovala na ten odchod takovej docela normální, že jo. Ale já nevím, jakej bude, jestli tam nebude několik měsíců, že budu teda odkázaná na pomoc těch druhých, tak to přijmu, ale rozhodně nechci, nechci si jako nějakým způsobem ten život prodlužovat tím že budu“(3.4.29)
Jej smrťou nikto neutrpí	„Ale mým odchodem, mým odchodem nikdo neutrpí. Jo? Lidi si zapláčou, třeba co mně mají rádi, ale ten můj odchod neovlivní jejich život nějak negativně“(3.5.7)
Nezostať sama	„mám ten malej úvazek, kde jsem našla krásný zázemí, a vím že, mám takovej pocit, že mně berou (smích), i když, i když je člověk, a tohle je myslím v životě velmi důležitý, aby člověk nezůstal, nezůstal“(3.1.20)
NEPODDAŤ SA STAROBE Nepripúšťať si, že je stará	„já prostě si neříkám že jsem stará. Jo tak jako to, jako toto, to nějak jako si nepřipouštím“(3.1.33)
Staroba sa objavuje iba v detailoch	„opravdu nevím, opravdu nevím, že bych nějak, jako možná v takových nějakých jednotlivostech. Například před rokem jsem ještě hupsla dobře do tramvaje, když jako není ten můstek. A teď se musím chytit a vytáhnout se. Tak takovéhle nějaké situace jsou, kdy já si to uvědomím“(3.1.29)
Nevzdávať sa	„jako v tom stáří já vidím jak je důležitý jako se nevzdat a nejezdit jenom, chodit do klubu domova důchodců a jezdit s autobusem na nějaký ty (smích) šmejdi vidíte nebo jak se to teď říká“(3.3.46)
Pozitívny prístup	„můžu plakat pořád – jé, já do tý tramvaje nevylezu, a co když přijede tadleta tramvaj a to, a jestli mi někdo pomůže a tak je to, myslím, blbý je říct, neproduktivní“(3.2.20) „A potom co je důležitý, je že mi pán bůh dal tu schopnost, že snažím se, prostě de to automaticky, na věcech vidět to pozitivní. že se nezabývám moc tím, jakže to nevyšlo“(3.2.16) „Ale (partner) vždycky říkal – nespekulujte nad tím moc, že to nešlo, ale špekulujte nad tím, aby to šlo. A tohleto taky je myslím k tomu pozitivnímu přístupu k životu i ve stáří“(3.2.19)
Nuda je najhoršia	„A je to myslím taky abych ne, ne... odehnala pocit nudy. To je nejhorší.“(3.2.11) „Tam bych jako viděla, jak jste se mně ptala před tím, jako že pocituju stáří, když najednou se začnu nudit“ (3.2.15)
Kontakt s aktivnými ľuďmi	„bydlím blízko seniorského domu, kde se taky scházejí penzisti, ale tohleto se mi zatím nechce, jako radši jsem mezi lidma, kteří jsou ještě aktivní, a nejenom kteří vzpomínají na to co žažili“(3.1.24)

<p>BYTĚŠTE PROSPEŠNÁ Ešte niečo pre ľudí urobiť</p> <p>Zodpovednosť voči povinnostiam</p> <p>Pomáhať – celoživotné nastavenie</p> <p>Chcuť robiť veci</p> <p>Záujem o svet</p>	<p>„A jinak krédo života, ještě teda něco pro lidi udělat“ (3.4.25)</p> <p>„Ale (věci) který já považuju, že jsou důležitý, tak tam se mi, tam se mi, neomluvím se, dneska jsem špatně spala, nebo jo, dneska nepřijdu nebo, to ne, to ne.“(3.4.17)</p> <p>„Ale když mám povinnost, tak to, to nemůžu zase říct že by se mi nechtělo.“(3.4.3)</p> <p>„Takže, takže jsem, jako, těm druhým lidem pomáhat, nebo bejt k nim vstřícná“(3.2.54)</p> <p>„pomoc, to u mě pořád ještě je, jo když přijde někdo do tramvaje tak já vstanu, jo a když je s hůlkou a to, to mně přímo nutí“(3.3.13)</p> <p>„Teď mám přítelkyni, která je, ne přítelkyni, známou... tak je ve velmi svízelný situaci a já hledám, hledám, jak bych jí pomohla, jo. A (bratr) říká – ty furt musíš něco organizovat“ (3.3.16)</p> <p>„chci ještě něco udělat, chci jít se podívat na výstavu, mám zázemí tady na škole, chci pravidelně chodit na schůze, je mi líto když jako bych měla něco jinýho“(3.1.11)</p> <p>„zajímám se ještě o svět, dívám se na televizi, chci a na 24, kde si můžu taky tam dolů přečíst to důležitý, co se ve světě děje“(3.1.36)</p> <p>„Když dívám se na Zoom anebo... žádný seriály, to je, to je (nesouhlasně točí hlavou). Samozřejmě chci vědět co se děje ve světě“(3.3.49)</p>
<p>VIERA A VYROVNANOSTĚ Viera pomáha</p> <p>10 prikázání – tam je všetko</p> <p>Vyrovnanosť so smrťou</p>	<p>„zase jsem se stala v tom stáří, jsem se stala zase jako zamlada, jo jako zamlada jsem se stala praktikující katoličkou a to mně myslím taky hodně pomáhá“(3.2.47)</p> <p>„život křesťana. Jo, že tohleto je, že respektuju desatero přikázání. A tam vlastně je obsaženo všechno“(3.4.24)</p> <p>„Ale třeba kdybych měla nějaký infarkt, třeba jo? A věděla bych že to asi takhle je, tak to už bych... jako (známý) odešel, ten to měl teda tak zlý, že zavolal tu záchranku a ta záchranka přišla, ale já už bych ji nevolala, asi. Jo? To už to, jako. Víím, že to musí přijít a je v rukou božích kdy to bude, jak to bude, já to ovlivnit nemůžu, a tak čekám až to přijde.“ (4.58)</p> <p>„Když člověk je jako ve věku, kdy je aktivní, tak jako si říká, co bude. Teď musím udělat to, ještě bych ráda udělala to. A potom když je v mém věku, tak už vlastně převládá myšlenka, jak z toho světa odejdu.“(1.8)</p> <p>„No a člověk se tomu nemůže vyhýbat, že jo. Není to jako, já si pamatuju, nevím proč, tak jsem slyšela někdo jak ty primitivní národy, jak jim záleželo na tom, aby člověk byl prospěšný, aby nezavazel. A že ten starý člověk musel vylízt vždycky na strom, oni to zaskřepali s tím</p>

	(ukazuje jako trasie stromom), vysoko nahoru, a když tam vydržel, tak ještě byl schopen jako. A když s tím zatřepali a on to nevydržel, tak byl konec. (smích). Tak tohleto já nevím kde jsem to četla, nebo slyšela, tak si to velice, si to pamatuju.“ (5.54)
--	---

Ústřednou motiváciou participantky je byť s ľuďmi, ale nebyť hlavne nikomu na obtiaž, neprekážať, nepridávať prácu, aby sa o ňu nemuseli druhí starať. Ona sa celý život starala o ostatných, a aj tak je jej hlavnou obavou, aby sa v starobe nestala závislou na pomoci druhých. Pani kvoli tomu ani nejde k doktorovi, aj keď má určité problémy, bolesti. Bojí sa, že by si ju nechali v nemocnici a bola by na druhých závislá, bola by „na obtíž“. Aj to, že je sama, považuje v tomto svetle za výhodu – vraj nikomu svojim odchodom nespôsobí utrpenie, nikoho „negatívne neovplyvní“. (Druhá vec je, že pani participantka sa v tomto veľmi mylí, pretože v komunite školy, na ktorej stále ešte pracuje, je svetlom pre všetkých ostatných, jej odchodom by utrpela celá táto komunita.)

Možno je to osobnostným rysom tejto participantky, že svoje potreby pokladá často za druhotné a chce predovšetkým pomáhať. To je ostatne vidieť aj pri ďalšej veľkej téme, a to je jej pranie byť ešte ľuďom prospešná, mať plány, aktivity. Môže to byť aj forma vzdoru proti starobe, mať dosť aktivít, mať čo robiť, aby sa nenudila, lebo nuda je najhoršia a keď sa nudí, práve vtedy sa cíti stará: „pocit'uju stáří, když najednou se začnu nudit“.

Vo svojich 93 rokoch si inak participantka nijak zvlášť neuvedomuje, že by bola stará. Staroba sa jej ukazuje iba „v jednotlivostiach“, napríklad keď sa musí pridržať zábradlia. V električke automaticky vyskočí a uvoľní miesto, keď nastúpi niekto o paličke. Vyzdvihuje, že sa starobe netreba poddať netreba si to pripustiť: „já prostě si neříkám že jsem stará... to nějak jako si nepřipouštím“, nesťažovať, vidieť veci z tej lepšej strany, proste nepoddať sa starobe, aby sa z nás nestali dôchodci čo „chodia na výlety ku šmejdům“.

V starobe sa participantka opätovne stala praktikujúcou katolíčkou. Viera jej pomáha vyrovnáť sa s blížiacou smrťou: „Vím, že to musí přijít a je v rukou božích kdy to bude, jak to bude, já to ovlivnit nemůžu, a tak čekám až to přijde“. Silný moment, keď participantka priblížila svoje zmierenie so smrťou, nastal, keď hovorila o nedávnej smrti svojho známeho, ktorýbol ešte relatívne mladý a dostal infarkt: „jako (známý) odešel, ten to měl teda tak zlý, že zavolał tu záchranku a ta záchranka přišla, ale já už bych ji nevolala, asi“.

3.4.5 Participant 4. (pán s ružami)

Muž 80 rokov, dĺžka rozhovoru 1:36:07, marec 2014

Participant žije v rodnej dedine v rodinnom dome, ktorý sám postavil, obýva spodné poschodie. V hornom poschodí žije jeho dcéra s rodinou, ale vzťah majú minimálny, obmedzený na technické záležitosti okolo spoločného kotla. Participant sa stará o sliepky, králiky, dom, les a chatu v lese. Je vdovec.

Dôvod zaradenia do výskumného súboru: životný optimizmus, elán, fyzická aktivita, neutuchajúci záujem o druhé pohlavie

Rozhovor sa odohral u participanta doma, nebol ničím prerušovaný.

Tabuľka tém a nadradených tém

<p>NEBYŤ SÁM Aby človek nezostal sám</p> <p>Samota je zlá</p> <p>Dôležitosť vzťahu</p> <p>Spomienky na manželku</p> <p>Spomienky na priateľku</p>	<p>„Takže záleží predovšetkým na tom, aby človek nezostal sám.“(4.1.6)</p> <p>„Takže samota je zlá a teď práve tu samotu já mám. Si myslím prostě, že není dobře být sám.“(4.1.8)</p> <p>„To je možná taky to, co člověka drží při životě....byly trampoty, ale právě proto, že Marunka držela při mně a že mě vždycky v tom nejhorším podepřela, to je taky základ toho všeho.“(4.5.43)</p> <p>„Prostě tvrdím, že základ pro život, kterej přináší radost je doopravdy být ve dvouh“(4.1.14)</p> <p>„byl to hezkej život, nemohu si naříkat a to díky tomu, že Marunka ho se mnou žila“(4.2.53)</p> <p>„chtěl bych se vrátit zpět a chtěl bych teda změnit, chtěl bych, abych byl ještě vůči manželce, Marunce teda, ještě víc vstřícnější a abych jí doopravdy, jak jsem jí to sliboval, nosil na rukou“(4.5.36)</p> <p>„měl jsem teda to štěstí, že jsem našel družku, která byla taky při mně a pomáhala mi“(4.1.51)</p>
<p>MAŤ VŽDY DOST PRÁCE Aby človek nepremýšľal</p> <p>Práca je dôležitá pre psychické aj fyzické zdravie</p> <p>Robiť to, čo chce</p> <p>Prace ochráni pred smrťou</p> <p>Má dost práce takže nechce zomrieť</p>	<p>„No mít pořád dost práce a rozdělit si nějak tu práci a provádět jí. To je jako myslím základ takovýho, prostě mít ještě hodně práce, aby člověk nepřemejšlel nad ničím“(4.3.12)</p> <p>„ta práce, mít práci, že je to velikánský plus pro duševní a nakonec i pro fyzickou část člověka“(4.3.52)</p> <p>„nesedět u něčeho, ale doopravdy mít pořád, co dělat a chtít to dělat.“(4.3.15)</p> <p>„já teda osobně ještě práce mám až nad hlavu, takže umřít nemůžu“(4.5.5)</p> <p>„když už to vezmu, nechtěl bych těžko umírat, to ne, ale na druhý straně ještě pořád mám toho hodně co udělat, takže bych umřít nechtěl“(4.4.53)</p>

<p>Hodnota člověka = produkovat'</p>	<p>„nejsme tady na věčnost, jsme tady doopravdy jenom na krátkou dobu, takže si to musíme uvědomit, že prostě pak už jsme spíš na obtíž než abysme produkovali nějakou nadhodnotu“(4.4.33)</p> <p>„Co mě teď nejvíc baví? Mě, nevím, nemám, to co by mě nejvíc bavilo, ale mám to, co musím udělat, to jako beze sporu“(4.7.26)</p> <p>„důležitý, no pochopitelně, vůbec pro celý život, je tedy žít aktivně, to znamená mít práci, nebo mít nějakého koníčka a tomu se věnovat, převážně, žejo“(4.1.21)</p>
<p>UDRŽAŤ SI ZDRAVIE Význam zdravia</p> <p>Aktivita potrebná pre zdravie</p> <p>Najdôležitejší je pohyb</p> <p>Šport – kolo, plávanie, turistika</p>	<p>„pro mě je důležité, jak se říká, já vím je to banalita, když se to tak vezme, prostě to zdraví“(4.4.31)</p> <p>„Ten život je přece jen takovej aktivní a projevuje se to i na tom zdraví člověka.“ (4.1.22)</p> <p>„pomohlo mi poměrně, pomohla mi poměrně práce a tělocvik, jako když jsem překonal jednotlivý potíže“(4.1.25)</p> <p>„pohyb, myslím si, že pro ten život je nejdůležitější pohyb a jak se člověk přestane pohybovat, tvrdím, že přestává žít.“(4.2.7)</p> <p>„No tak dnes zůstalo kolo. Ale hlavně je to dopravní prostředek“(4.2.16)</p> <p>„Plavu, ale už s obavama, abych vyplaval. (Smích).“(4.2.21)</p> <p>„Procházky lesem anebo túry, to ano, to jsou, to jako beze sporu“(4.2.23)</p>
<p>PRÍRODA AKO ZDROJ SILY Les je chrám</p> <p>Oddych v lese</p>	<p>„je fakt, že jsem měl a pořád mám rád vycházky do lesa, les je pro mě chrám přírody, kde načerpám veškerou sílu, která je zapotřebí k tomu, aby člověk mohl aktivně žít.“(4.1.53)</p> <p>„když jedu na tu chatu a tam jako musím pracovat že jo taky a spravovat, a tam jsem teda v lese, takže je to bezvadnej oddech, to mě těší jako“(4.7.34)</p> <p>„rád využívám procházky a samosebou les, v lese dělám, že jo, dělám dřevo, nebo třeba chodím na borůvky a tak dále“(4.2.22)</p>
<p>VIERA Význam náboženstva</p> <p>Viera chrání pred strachom zo smrti</p>	<p>„kdyby člověk měl žít podle desatera Božího přikázání, tak si myslím, že by na světě ten ráj byl taky, takže proto věřím, že nechce nikdo nic špatného nebo nějak tak, „miluj sebe samého jako“ nebo „miluj svého bližního jako sebe samého“, to je přece velká věc“(4.4.45)</p> <p>„myslím si, že to náboženství, určitě, i když nějakou tu chybu mělo, tak že přece jenom ta víra toho člověka povzbuzuje k životu ještě, no a nebo na druhé straně nemá strach z toho, ze smrti, tak....protože běžnej člověk, asi já nevím, má strach ze smrti, ale ten věřící by nemusel mít strach“(4.4.49)</p>

SMRŤ Nech je rýchla a bezbolestná	„takhle, když už to vezmu, nechtěl bych těžko umírat, to ne“(4.4.54) „jako lidi jsme smrtelní a nevíme kdy nás to potká a jak nás to potká, v čom.....dlouhý umírání by asi nebylo, nebylo tak nějak, takže, ale zase dobrovolnej odchod, taky to neberu v potaz...“(4.5.7)
---	--

Ústrednou témou u pána s ružami je túžba po vzťahu, strach zo samoty a časté spomienky na pekný vzťah s manželkou, ktorá „držala pri ňom“. Participant cíti, že žena a muž k sebe patria a že sú stvorení jeden pre druhého, že je správne žiť vo dvojici, vzťah je to, čo človeka drží pri živote: „Prostě tvrdím, že základ pro život, kterej přináší radost je doopravdy být ve dvou“. Po smrti manželky si sice našiel družku, tá ho však pred rokom opustila a zostali „kamaráti“, a to ho tiež mrzí.

Na otázku ako vyzerá jeho bežný deň nasleduje dlhý výpočet všetkých činností ktoré pán musí urobiť, pretože „to je zcela jasný“, „to je samo sebou“. Tých aktivít je tak veľa, že máme pocit, že pán nemá čas sa zastaviť ani na chvíľku. Skutočne priznáva, že musí mať stále čo na práci, aby nemusel rozmýšľať „mít ještě hodně práce, aby člověk nepřemejšlel nad ničím“. Z ďalších odpovedí vyplynie, že dostatok práce pre neho znamená že ešte nemôže zomrieť: „práce mám až nad hlavu, takže umřít nemůžu“ a následne prizná, že ani nechce zomrieť „nechtěl bych těžko umírat, to ne, ale na druhý straně ještě pořád mám toho hodně co udělat, takže bych umřít nechtěl“, bojí sa, že smrť bude ťažká.

Na prvý pohľad sa zdalo, že participant žije podľa vonkajších noriem, tak ako „sa to má“. Musí mať stále veľa práce, aby nerozmýšľal (nad samotou? nad smrťou?). Smrti sa bojí, ako priznáva. Zdá sa, že nežije svoj život, ale život nejakého človeka, ktorý musí pracovať, musí k niekomu patriť. Aj o náboženstve hovorí veľmi nevlastným spôsobom, akoby to robil preto, že sa to má. Zmena prichádza až keď začne pán s ružami hovoriť o lese a svojom vzťahu k lesu: „les je chrám přírody“, čerpá tam silu, aby bol aktívny, je to oddych, ktorý „ho těší“. Pri podrobnejšej analýze nachádzame ďalšie znaky aktérstva (agency). Hovorí napríklad: „mít pořád co dělat a chtít to dělat“. Je možné, že vlastne všetko čo participant robí, vychádza z neho, iba o tom proste nepremýšľa a, čo je ešte podstatnejšie, nevie o tom hovoriť?

3.4.6 Participant 5. (pán, ktorý prežil koncentračný tábor)

Muž, 93 rokov, dĺžka rozhovoru 0:36:34, apríl 2014

Participant žije sám, je vdovec. Po návrate z koncentračných táborov sa stal obchodným riaditeľom v malom nakladateľstve, často cestoval a prednášal o svojich zážitkoch z koncentračného tábora doma i v zahraničí. Tento rok už z dôvodu obmedzenej pohyblivosti (problémy s chôdzou, o paličke) do zahraničia necestuje, ale občas sprevádza turistov v Terezíne a prednáša na školách.

Dôvod zaradenia do výskumného súboru: vo svojich 93 rokoch je participant neuveriteľne vitálny, plný životnej sily, rád predáva svoje skúsenosti ďalším generáciám

Rozhovor prebiehal v kaviarni, ktorú si participant sám vybral. Žiaľ miesto rozhovoru pôsobilo trochu rušivo (hluk, ľudia)

Tabuľka tém a nadradených tém

ABY LUDIA NEZABUDLI Morálna povinnosť	„Tak já si myslím, že přednášení o tom holokaustu ve školách, že to je moje morální povinnost. Protože, holokaust se samozřejmě stane součástí historie, už je součástí historie. Ale já to stále dělám.“(5.2.2)
Aby sa nezabudlo	„Oni vždycky do těch takových knížek které tam jsou, že nikdy se to nesmí opakovat, že nikdy to nesmí být zapomenuto. No a já říkám, že nejsem takovej optimista, aby to nebylo nikdy zapomenuto, ale aby to nebylo moc brzy.“(5.2.6)
Prednášky v zahraničí a na školách	„Do roku 2011 jsem jezdil 17 let po celý Evropě a v Spojených Státech.“(5.1.35) „Přednášel jsem ve školách a taky jsem byl mnohokrát v zahraničí, kde jsem přednášel v kostelech a v různých křesťanských organizacích.“(5.1.38)
Niečo, čo človeka drží	„Nemusí to být fyzická aktivita, ale musí to být něco, co člověka trochu drží. Takže já provázím stále do Terezína, někdy Terezín a Lidice.“(5.2.11)
ZOSTAŤ AKTÍVNY Bez aktivity človek starne rýchlejšie	„Já si myslím, že člověk pokud není aktivní, pokud se jenom povaluje doma, takže stárne rychleji“(5.2.10) „Aktivitu, aktivitu. Jakmile člověk zůstane jenom ležet na kanapi anebo v posteli tak je konec. Je nutno něco dělat, nemusí to být fyzická práce, že jo. Může dělat výzkum, může studovat univerzitu třetího věku, něco“(5.3.24)
Nepripúšťal si starobu, až kým nespadol	„Já jsem teď byl ještě poslední týden v lednu ještě v Norimberku přednášet ve škole. A třikrát se mi najednou stalo, že jsem byl na

<p>Kontakt s mladými lidmi</p> <p>Humor</p>	<p>zemi. Najednou jsem spadnul. První co člověka napadne na té zemi je údiv. Co tady dělám, jakto že jsem na zemi, kdo mě sem... no a pak mě lidi zvedali na nohy. Tak už si to ale nemůžu dovolit.“(5.1.35)</p> <p>„A styk s mladými lidmi, a můžu říct, že je to vždycky pochopení. Jo, já jsem vždycky pookřál ve styku s těma mladejma lidma a oni mě téměř vždycky pochopili“(5.3.26)</p> <p>„V: jaké to pro vás je, být starý? P: lepší je bejt mladej, zdravěj, hezkej a bohatej“ (5.1.47)</p>
<p>PRÍPRAVA NA SMŤ Jediná istota</p> <p>Umrieť v spánku</p>	<p>„je to to jediný v životě, co je daný, co je pevný. Bohužel, je to tak.“(5.2.45)</p> <p>„je mi devadesáttři. Chtěl bych umřít ve spánku.“(5.2.41)</p>
<p>BILANCOVANIE Mal krásny život</p> <p>Úcta a láska k manželke</p> <p>Veľká rodina</p>	<p>„Víte já jsem byl svým způsobem šťastný v tom, že jsem si vzal ženu, kterou jsem miloval, se kterou jsme se opravdu milovali, bohužel zemřela před 17 lety, bylo to velmi krásný.“(5.2.47)</p> <p>„No, ja například tadytou knížkou se snažím pro ní vytvořit takový literární pomníček. Protože ona byla opravdu osobnost, Jsem si ji vážil. Nejen miloval ale i vážil. Ten náš vztah skutečně byl mimořádněj, silný.“(5.3.16)</p> <p>„No ale mám dost velkou rodinu, mám dva syny, čtyři vnuky, teda tři kluky a jednu vnučku, a pět pravnoučat. Tak zítra oslavujeme narozeniny mé vnučky, tak se tam část rodiny sejde.“(5.1.41)</p>
<p>DÔLEŽITOSŤ LÁSKY Priateľstvo medzi ľuďmi</p> <p>Všetky druhy lásky</p>	<p>„Prostě přátelství mezi lidmi, přátelství je základ, a to všechno, tolerance, sebeobětování, každej druh lásky.“(5.4.52)</p> <p>„V: co je pro vás v životě důležité? R: to je přece láska. Ve všech svých podobách“(5.2.15)</p> <p>(citát z jeho knihy spomienok – úvodné motto) „<i>The most important thing in life is love It has as many appearances as there are facets on an artistically shaped diamond Without love, love between man and woman, parents and children, grandparents and grandchildren, love of God, one only vegetates. The faces of love also include friendship, understanding, tolerance, self-denial, self-sacrifice and many others.</i>“(5.2.18)</p>

U tohto participanta bolo cítiť, že je zvyknutý dávať rozhovory a že má odpovede na väčšinu otázok premyslené. Aj pri otázkach, ktoré mali provokovať určité zamyslenie

a otvorenie sa, tento participant reagoval často vecne a pomerne stroho. Mohlo to byť aj prostredím kaviarne, ktoré nepridávalo atmosfére na intimitu, mohlo to byť spôsobené aj potrebou ochrániť sa.

Je nám to trochu ľúto, pretože participant mal veľmi zaujímavý životný príbeh a keby sa rozhovoril viac, určite by sa objavili ešte ďalšie súvislosti. Hlavnou linkou jeho príbehu je vzťah s jeho manželkou, s ktorou sa sobášili v koncentračnom tábore Terezín a to z toho dôvodu, aby mohli ísť spoločne na istú smrť do Osvätimi. Nakoniec po všetkých útrapách obaja manželia vojnu prežili a šťastne sa zvitili v Prahe v máji 1945. Odvtedy spolu strávili šťastný život a mali veľkú rodinu, dvoch synov, štyroch vnukov a momentálne päť pravnúčat. Manželka žiaľ pred sedemnástimi rokmi umrela. Participant spojuje svoj pocit šťastne prežitého života práve so svojim životným vzťahom, aj knihu spomienok, ktorú vydal vlastným nákladom, venoval svojej zosnulej manželke: „tadytou knižkou se snažím pro ní vytvořit takový literární pomníček“.

Vnútoraná sila tohto participanta je obdivuhodná. To, že stárne, si uvedomil až tento rok v zime, keď bol prednášať v Norimbergu a v priebehu pobytu tri krát spadol na zem. Popisuje zážitok padnutia na zem ako prekvapenie, údiv: „čo tu robím na tej zemi, kto ma sem...“. Vlastne až teraz, v deväťdesiatich rokoch, si začína uvedomovať a pripúšťať starobu s jej obmedzeniami. A stále sa vie na svoju životnú situáciu pozrieť s humorom, či trochu ironie. Napríklad na otázku ohľadom plánov do budúcnosti odpovedá: „Je mi devadesáttři. Chtěl bych umřít ve spánku“.

Participant má silné zdroje vnútornej motivácie. To sa prejavilo aj v rozhovore, pán cíti morálnu povinnosť prednášať hlavne mladým ľuďom o holokauste, aby ľudia nezabudli: „...že nikdy se to nesmí opakovat, že nikdy to nesmí být zapomenuto. No a já říkám, že nejsem takovej optimista, aby to nebylo nikdy zapomenuto, ale aby to nebylo moc brzy.“

3.4.7 Participant 6. (pán zbormajster)

Muž, 84 rokov, dĺžka rozhovoru 1:06:20, júl 2014

Participant žije s manželkou v menšom mestečku pri Prahe, majú dvoch synov, ktorí majú svoje rodiny. Po rodičoch zdedili bytový dom, o ktorý sa starajú. Pôvodným zamestnaním projektant elektrární, celý život aktívny člen Sokola a člen chrámového speváckeho zboru. Denne ráno minimálne hodinu cvičí, s manželkou ešte tancujú v seniorskom súbore country tancov, ktorý zas vedie jeho manželka. Pôsobí veľmi zdravo a vitálne, na rozhovor si priniesol gitaru, aby mohol aj zahrať a zaspievať.

Rozhovor sa konal na záhrade u jeho syna v Prahe, bol nahrávaný na video a bol raz prerušený, pretože participantovi sa pri hovore o vzťahu s manželkou spustili slzy od dojatia.

Tabuľka tém a nadradených tém:

<p>ZOSTAŤ FIT Najlepší liek je pohyb</p> <p>Samoliečba – cvičenie a masáže</p> <p>Cíti sa zdravšie, ako za mlada</p> <p>Nepripúšťa si starobu</p>	<p>„jsem přesvědčenej, že vůbec nejlepším lékem, jsem přesvědčenej, že pro každého člověka, je pohyb. Samozřejmě úměrný, úměrný tomu neduhu, který by se tím měl léčit, no i úměrný věku, že, ale pravidelný. Prostě každý den, anebo i třeba několikrát za den provádět.“(6.1.17)</p> <p>„A... žádná věda, žádný zázrak, podstata tohohle výsledku je v tom, že už desítky let denně cvičím. Jednu hodinu ráno cvičím.“(6.1.8)</p> <p>„Samozřejmě v průběhu života to moje cvičení si upravuji podle toho, jaké mám problémy zdravotní.“(6.1.12)</p> <p>„Třeba já jsem usoudil, že by to chtělo prostě masáže těch dolních končetin“ (6.1.19)</p> <p>„já jsem totiž tímhletím, jsem sledoval, i tím novým prvkem, který jsem tam zařadil, tak jsem sledoval i to, jak si vyřešit další problém“ (6.1.28)</p> <p>„...kupodivu, nebo, je to v podstatě logické, nemám teď v 84 letech, mám menší potíže s tím kotníkem, než jsem měl ve 25 letech, kdy jsem studoval v Praze“ (6.1.6)</p> <p>„Proč bych si měl připadat jako starej když mně nic nebolí?“ (6.2.27)</p>
<p>OPTIMISTICKÝ POHLED NA SVET Optimistický pohľad je dôležitý</p> <p>Sťažovanie sa ničomu nepomáha</p> <p>Humor je zdravý</p>	<p>„tohleto myslím že je velmi důležité, pro spokojený život ve třetím věku. Prostě optimistický život prostě, optimistický pohled na svět vůbec.“(6.3.13)</p> <p>„ta kolegyně, vlastně, pak ženy, ta měla pořád takové negativní připomínky a vztahy k životu a... proti věku není léku, a... a teď bolí ji kotník, ona nemůže jít na procházku, ona nemůže jít na koncert, poněvadž ji bolí kotník“ (6.3.4)</p> <p>„Ve všem hledat, i když někdy třeba je taková situace nepříjemná, tak i tam, pokud to je trochu možný, nebo, když má člověk nápad, tak prostě to zhumornit, jo? Udělat si z toho legraci, i když to může být třeba i taková vážnější věc, jo? Veselá mysl je půl zdraví.“ (6.3.15)</p>
<p>SPOKOJNOSTĚ SO ŽIVOTOM Najkrajšie obdobie života</p>	<p>„Já bych řekl, že je to (stáří) nejkrásnější období mého života“ (6.1.2)</p>

Nedostatok času	„My s ženou máme velký nedostatek času (usmívá se).“(6.5.35)
Dôležité je mať radosť z toho, čo robí	„jak vyplnit ten čas a nejenom, nejenom prostě zaplnit, ale aby z toho měli uspokojení z té činnosti. A nejenom uspokojení ale pokud možno i radosť“(6.5.21)
LÁSKA K MANŽELKE Vzťah k žene – dojatie	„ale ta největší, já bych řekl, spokojenost s tím životem plyne z toho, že... že máme s ženou pěkný vztah“(slzy).(6.2.44)
Vďačnosť	„Takže žena mi už po druhý zachránila život.“(6.1.47) „A díky teda tý ženě, poněvadž mně moc pomáhat nemohli, ale duševně mně tak povzbudili, že jsem přeci jenom doplaval na ten břeh.“(6.2.20)
KRÁSA V HUDBE Radosť zo spevu	„V: čo cítíte dnes, keď spievate v tom kostele? Je tam nejaké spojenie s niečím vyšším? R: Já jsem, nesmírně mám oblíbenou, barokní skladby. To je nádherné, jo? Ale i ti třeba noví skladatelé, kteří se věnujou tomu, píšou nádherné věci. Tak to mě především jako přitahuje k té mojí činnosti v tom pěveckém zboru Svaté Cecílie.“ (6.4.23)
Boj o udržanie zboru	„ten sbormistr to byl taky profesionální muzikant ale on byl v Praze a nějak se mu to nehodilo, léta s nami pracoval, ale pak prostě přestal, já jsem ho tehdy prosil, aby nás dva ve sboru, ty starce dva, jeden tenor ještě, aby nás seznámil s tím vedením sboru a s tím dirigováním ... abychom ten zbor, když tam nebude chodit, tak abychom to mohli udržet, jo? V provozu.“(6.4.27)
Založil vlastný zbor	„takže se nám podařilo takovou svépomocí ten sbor udržet“(6.4.36) „když to vypadalo taky špatně s tou perspektivou našeho sboru, před těmi 4 – 5 lety, tak jsem založil, abych měl taky nějakou činnost v Poděbradech sbor, Senior-Cantilena, pouze z důchodců. A docela máme slušné výsledky.“(6.5.25)
Krása	„moc rádi spívají a některé písně, takové perly, jako, tak to je třeba polochrámové, tak to zpívají úplně s nadšením. Jako třeba taková píseň Tobje pajom, to je od carského dvorního skladatele známého v celém světě. Nádherná harmonie, prostě krásný sbor. Tak to vždycky chtějí prostě si zazpívat. Když to zpívá ten sbor, tak to umocňuje ty prožitky.“(6.5.30)

Do popredia vystupujú dve základné, na prvý pohľad protichodné, osy: technický rozum (aj vo vzťahu ku svojmu telu a zdraviu, aj v spôsobe vyjadrovania a chápania svojho konania) versus hlboký cit a zmysel pre umenie a transcenciu v umení.

Hneď na začiatku sa zveruje s rozziarenými očami (ktoré žiaľ z prepisu nahrávky nie je vidieť), že staroba je najkrajšie obdobie jeho života. Nič ho nebolí, dokonca aj kotník, s ktorým mal problémy celý život, ho už teraz bolí oveľa menej. To, že je v takej skvelej kondícii pre neho znamená, že vlastne nie je starý: „Proč bych si měl připadat jako starej když mně nic nebolí?“

Zdrojom jeho radosti a spokojnosti je jednak zdravie, ale neskôr sa ukazuje, že hlavne uspokojivý vzťah s manželkou.

Jeho vzťah ku cvičeniu a zdraviu nám pripomína zodpovedne vedený projekt. Nie náhodou participant pracoval ako projektant. Každý deň ráno hodinu cvičí a cviky si upravuje podľa svojich aktuálnych zdravotných potrieb: „v průběhu života to moje cvičení si upravuji podle toho, jaké mám problémy zdravotní“, „i tím novým prvkem, který jsem tam zařadil, tak jsem sledoval i to, jak si vyřešit další problém“, „usoudil jsem, že by to chtělo prostě masáže těch dolních končetin“.

Čo je za tou obrovskou snahou byť fit a zdravý? Je to poprenie smrti a boj o čas, ktorý zostáva? Je to chuť čo najdlhšie si užívať „najkrajšieho obdobia života“ po boku ženy, ktorú miluje? Pravdepodobne kombinácia oboch. Vo chvíli, keď sa participant rozplakal (počas rozhovoru mal slzy v očiach dva krát, prvý krát keď hovoril o manželke, druhý krát, keď hovoril o svojich rodičoch), bolo evidentné, že k svojej žene má veľmi hlboký vzťah.

Participant má silný sklon k technickému detailu, ktorý sa prejavuje aj pri popisoch situácií – stále začína zoširoka uvedením všetkých okolností, ktoré predchádzali situácii, aby sa nevynechalo nič dôležité. Vidno, že podobne zodpovedne pristupuje aj k životu.

Zvláštna a ťažko intepretovateľná situácia nastala pri otázkach ohľadne viery. Tri krát zopakovanú otázku participant síce začal odpovedať, ale stále sa vyhol priamej odpovedi a hovoril o tom, ako bola viera dôležitá pre jeho matku, ako zamlada ministroval, alebo zmenil tému úplne. Pri tom sa ukázalo, že je pre neho veľmi dôležitý jeden z jeho koníčkov – spev v chrámovom zbore. Dokonca keď pred 4 rokmi hrozilo, že ich zbor opustí vedúci, sám si zohnal vysokoškolské skriptá a naučil sa základy dirigovania, aby v prípade potreby zbor udržal. Neskôr, keď sa situácia vyriešila, tak založil ešte jeden zbor pre seniorov, takže teraz spieva v dvoch chrámových zboroch a z toho jeden aj vedie. Odmieta hovoriť o svojej viere, ale keď hovorí o tom zbore, nevieme sa ubrániť dojmu, že v speve zažíva transcenciu, spojenie s niečím, čo ho presahuje. Navyac spomína ako obľúbené skladby, ktoré sú silne religiózne. Možná interpretácia je, že o viere nemohol hovoriť pre to, že je to pre neho až príliš silná téma.

3.4.8 Zhrnutie

Témy a podtémy u všetkých participantov boli prevedené do zhrňujúcej tabuľky a navzájom porovnané (tabuľka v prílohe), pričom sme sa snažili hľadať fenomény, ktoré sú výrazné pre väčšiu časť participantov. V tomto procese porovnávania a skladania čriepkov tém a podtém k sebe boli opäť spätne prehodnotené témy u niektorých participantov a objavili sa nové súvislosti, čo znovu viedlo k úprave jednotlivých tabuliek z úvodnej fázy analýzy.

Ako základné sa ukazujú nasledujúce témy:

1. Nevzdávať sa

Nevzdávať sa znamená vydržať, prekonať ťažkosti, neustúpiť - zo stavu duševnej mladosti, radosti a vyrovnanosti do stavu staroby. Staroba znamená nudu, pasivitu, sklamanie, sebelútosť, prijatie typickej stareckej role, neustále sťažovanie sa a očakávanie najhoršieho.

Participantka 1. – nevzdávať sa v zmysle nepoddať sa zúfalstvu, výčitkám, starobe:

„nenechat se udolat, když jeden den to nejde, nepodaří se to, tak to zkusit druhý den nebo po kouskách a nenechat se odradit, nevzdat to, tak“ (1.2.15)

„získáte určitou zkušenost, pochopíte, že někdo, koho jste pokládala za přítele třeba nebyl, je dost zklamání, někdo vás podtrhne ani se nenadějete, tak že život v každém případě je dobře, aby byl rozmanitý, abychom se neupínali na jedinou věc a pak byli zklamání, že nevyšla, abychom byli schopní i neúspěch prostě přijmout, poučit se z něj a jít dál.“ (1.5.40)

„jsou tak stateční lidi, jak vidím, slepci vylezou na velehory a lidé na vozíčku, tam bychom si měli brát příklady, i když bychom to třeba nedokázali, ale vzít si příklad od těchleť lidí, kteří se nedaj zdeptat, to je to, nedat se zdeptat stárím, nebo třeba nějakým deficitem zdravotním a podobně, nevzdávat to, tak“ (1.6.25)

Participantka 2. – nevzdávať sa v zmysle nepodľahnúť bolesti a slabosti

„bolesti mě doprovázej celý život jo, ale zatím nejsou tak k nevydržení, abych si řekla: „no tak teď už by to bylo vysvobození“, zatím ne a už párkrát jsem sklouzla hrobníkovi z lopaty, už v dětství raným i pozdějš, já se prostě vo ten život rvu a každé další den je báječněj, i když vopruz“ (2.5.17)

Participantka 3. - nevzdávať sa v zmysle prijatia stareckej role, nevzdávať sa v zmysle nest'ážovať sa a nemať negatívne očakávania.

„jako v tom stáří já vidím jak je důležitý jako se nevzdat a nejezdit jenom, chodit do klubu domova důchodců a jezdit s autobusem na nějaký ty (smích) šmejdi vidíte nebo jak se to teď říká“ (3.3.46)

„můžu plakat pořád – já, já do tý tramvaje nevylezu, a co když přijede tadleta tramvaj a to, a jestli mi někdo pomůže a tak je to, myslím, blbý je říct, neproduktivní. Kdyžto já vidím, že lidi jsou ke mně ochotní, když vylezu do tý tramvaje a že mně pustěj sedět a nepláču nad tím, že si nemůžu sednout“ (3.2.21)

Participant 5. - nevzdávať sa v zmysle nepoddať sa lenivosti

„Jakmile člověk zůstane jenom ležet na kanapi anebo v posteli tak je konec“ (5.3.23)

2. Poprenie staroby

Niektorí participanti sa nielenže starobe nechcú vzdať, ale oni ju vlastne ani necítia, jednak si ju takmer neuvedomujú, alebo iba miestami, keď niekde niečo zabolí, a jednak zdôrazňujú, že starobu si netreba pripúšťať. Dokonca dvaja z nich popisujú zážitok prekvapenia, údivu, pri uvedomení si staroby. Staroba nie je súčasťou ich sebeobrazu.

Najviac sa tento fenomén prejavil u participantky 2., ktorá je z našej vzorky aj najmladšia (75r).

„jak jsem se divila, jak ty lidi kolem mě stárnou jo“ (2.1.2)

“a uvědomila jsem si to zrovna před tejdnem ... když jsem udělala těch pár krůčků tady k umyvadlu a podívala jsem se, najednou jsem zvedla hlavu a podívala jsem se do toho zrcadla, tak říkám „Fuj babo, kdo jsi?“ (2.1.6)

„já jsem si to do tý sedmdesátky vůbec neuvědomovala, že je mi už sedmdesát“ (2.1.33)

„moje mysl prostě nepřipouští, že jsem baba, zaprvé se nák moc s babama nestýkám, kolem mě jsou mladý lidi nebo lidi středního věku“ (2.1.37)

„To nevim, já si ho nepřipouštím, když si nemyslíte a nevsugerováváte si, že jste starej, no prostě si nepřipouštíte, život jede dál, tak snažit se jet furt, furt jet tak jak jsem byla zvyklá jo, a to že jsem stará. A kdo to je ta stará baba (smích)? Tu neznám.“ (2.2.13)

Participantka 3. (93r) si nevie spomenúť, kedy si uvedomila, že je stará. Aj keď o tom vie, vlastne o tom vôbec nerozmýšľa, napadne ju to iba vo chvíľach keď sa staroba ohlási fyzicky.

V: jak sa to stárí vo vašom živote objevilo, kdy jste začala mít pocit, že už to jako přichází a jaký to bylo?

R: (asi 5 sec přemýšlí). Víte já jsem o tomhleto nikdy nepřemejšlela. Jako... opravdu nevím, opravdu nevím, že bych nějak, jako možná v takových nějakých jednotlivostech. Například před rokem jsem ještě hupsla dobře do tramvaje, když jako není ten můstek. A teď se musím chytit a vytáhnout se. Tak takovéhle nějaké situace jsou, kdy já si to uvědomím. Anebo, nebo (přemýšlí) jestli nějaký příklad.. já prostě si neříkám že jsem stará. Jo tak jako to, jako toto, to nějak jako si nepřipouštím. Já to vím, a nemusím si to pořád jako připomínat v nějaký situaci. (3.1.28)

Participant 5. (93r) si starobu uvedomil tento rok v zime, keď bol prednášať v Norimbergu a v priebehu pobytu tri krát spadol na zem. Popisuje zážitok padnutia na zem ako prekvapenie, údiv:

V: jak se to stárí ve vašem životě objevilo, kdy jste si začal připadat třeba starý, a jak to pokračovalo?

R: No to víte. Já jsem teď byl ještě poslední týden v lednu ještě v Norimberku přednášet ve škole. A třikrát se mi najednou stalo že jsem byl na zemi. Najednou jsem spadnul. První co člověka napadne na té zemi je údiv. Co tady dělám, jakto že jsem na zemi, kdo mě sem... no a pak mě lidi zvedali na nohy. (5.1.50)

Participant 6. (84r) na tú istú otázku odpovedá s úsmevom:

Proč bych si měl připadat jako starej když mně nic nebolí? (6.2.27)

3. Hodnota času

Niektorí participanti zmieňujú, že majú alebo mali nedostatok času na to, aby spoznali alebo zakúsili v živote všetko, čo by ich bavilo. Vyzdvihujú hodnotu času – každý ďalší deň je cenný, úžasný. Nuda, ako protipól využitia cenného času je znakom staroby.

Participantka 1. nemala s partnerom dost' času na všetko čo chceli, nikdy sa nenudili:

vůbec to nejdůležitější, že žádný den se neopakuje (1.5.45)

S partnerom nemali dost' času na všetko čo chceli, nikdy sa nenudili:

to jsme nějak tak nepoznali s manželem, že bychom se někdy nudili... spíš vždycky jsme neměli dost času, abychom udělali všechno, co nás zajímá a co bychom chtěli uskutečnit (1.6.9)

Participantka 2. Hovorí, že bojuje o každý ďalší deň:

já se prostě vo ten život rvu a každej další den je báječnej (2.5.18)

Participantka 3. bojuje proti nude, nuda je najhoršia a vlastne vtedy, keď sa nudí, cíti že je stará:

A je to myslím taky abych ne, ne... odehnala pocit nudy. To je nejhorší. (3.2.11)

Tam bych jako viděla, jak jste se mně ptala před tím, jako že pociťuju stáří, když najednou se začnu nudit. (3.2.15)

Participant 6. hovorí s úsmevom:

„My s ženou máme velký nedostatek času“ (6.5.35)

4. Starosť o zdravie, cvičenie

Téma, ktorá sa objavila v štyroch zo šiestich rozhovorov sa týkala pravidelného cvičenia, pohybu. Je zjavné, že participantov do cvičenia nikto nenúti, robia ho z vlastnej vôle a radi. Je tu cítiť prepojenie s „nevzdať sa“, ale aj potešenie z pohybu samotného:

Participantka 1. je rada, že doma majú schody, takže po nich „behá“ a aj inak cvičí:

chůze naštěstí, to si musím zaklepat, chůze mi nedělá problémy a pohyb taky, snažim se tady každý den, vidíte, cvičim a snažim se každý den pohybovat no a mam i výhodu, že je tu tolik schodů, takže během pořád (1.1.30)

Participantka 2. cvičí intenzívne každý deň, pretože má silnú motiváciu aby bola samostatnejšia:

„samozřejmě né sedět někdy jako buchta a čekat až ta s tou kosou přijde že jo, to ne, to je blbost, to chce trochu aktivity do toho života, cvičit, ne jenom mysl, pokud to jde jo, tak hlavně tělo cvičit, aby nezchátralo tělo“ (1.2.29)

zuby nechty trénuju, trénuju, cvičim, abych se už konečně mohla postavit na nohy“ (2.1.27)

Participant 4. jazdí na bycikli, pláva, chodí na prechádzky aj túry do lesa:

pomohlo mi poměrně, pomohla mi poměrně práce a tělocvik, jako když jsem překonal jednotlivý potíže (4.1.25)

*No tak dnes zůstalo kolo. Ale hlavně je to dopravní prostředek (4.2.16)
Plavu, ale už s obavama, abych vyplaval. (Smích). (4.2.21)
Procházky lesem anebo túry, to ano, to jsou, to jako beze sporu (4.2.23)*

Participant 6. sa z celej skupiny pravdepodobne venuje pohybu najviac:

jsem přesvědčen, že vůbec nejlepším lékem, jsem přesvědčen, že pro každého člověka, je pohyb. Samozřejmě úměrný, úměrný tomu neduhu, který by se tím měl léčit, no i úměrný věku, že, ale pravidelný. Prostě každý den, anebo i třeba několikrát za den provádět. (6.1.17)

A... žádná věda, žádný zázrak, podstata tohodle výsledku je v tom, že už desítky let denně cvičím. Jednu hodinu ráno cvičím. (6.1.8)

Samozřejmě v průběhu života to moje cvičení si upravuji podle toho, jaké mám problémy zdravotní. (6.1.12)

Třeba já jsem usoudil, že by to chtělo prostě masáže těch dolních končetin (6.1.19)

já jsem totiž tímhle tím, jsem sledoval, i tím novým prvkem, který jsem tam zařadil, tak jsem sledoval i to, jak si vyřešit další problém (6.1.28)

...kupodivu, nebo, je to v podstatě logické, nemám teď v 84 letech, mám menší potíže s tím kotníkem, než jsem měl ve 25 letech, kdy jsem studoval v Praze (6.1.6)

5. Význam kontaktu s mladými ľud'mi

Participantka 1. hovorí, že kontakt s mladými ľudmi je pre seniora ako liek:

kontakt s mladými lidmi je pro starého člověka velice důležitý, i když vám to asi nepřijde, řekněte si co s babkou si budu povídat, nebo třeba že toho starého člověka, maj pocit, že to může obtěžovat, tak to v žádném případě, myslím takový ten kontakt, pár vět když mladí lidé promluví se starým člověkem, to je jako lék. (1.1.54)

Participantka 2. má okolo seba veľa mladých ľudí a sama sa vďaka tomu cíti mladšie:

„kolem mě jsou mladý lidi nebo lidi středního věku, což pro mě jsou mladý lidi, já si myslím, že to jsou moji vrstevníci“ (2.1.37)

Participantka 3. sa ešte nechce zaradiť medzi ľudí svojho veku, lepšie sa cíti medzi aktívnymi:

bydlím blízko seniorského domu, kde se taky scházejí penzisti, ale tohleto se mi zatím nechce, jako radši jsem mezi lidma, kteří jsou ještě aktivní, a nejenom kteří vzpomínaj na to co žažili. (3.1.24)

Participant 5. tiež oceňuje kontakty s mladými:

Jo, já jsem vždycky pookřál ve styku s těma mladejma lidma a oni mě téměř vždycky pochopili (5.3.26)

6. **Humor** je podľa participantov pre dobré starnutie dôležitý. Je fajn nebrať veci vážne, vedieť vážne veci obrátiť na srandu. Niektorí z nich nás vcelku rozosmiali.

Participantka 1:

Somerset Maugham, to je můj oblíbenej anglickej autor, tak se ho ptali, co stáří a on říkal: „no stáří má mnoho výhod“ a odmlčel se „a teď si na žádnou nemůžu vzpomenout“ (smích) (1.4.5)

Participantka 2.:

„všude na mě koukala Bartošová, rozhodila mi potvora celej program (smích) a nutila mě k přepínání ... ta koza, ta mě bude otravovat i po smrti“ (2.2.2)

„podívala jsem se do toho zrcadla, tak říkám „Fuj babo, kdo jsi?“ (2.1.7)

„nesmí člověk taky brát ten život moc vážně, von je dramatickej, tragickej a vážnej dost sám o sobě (2.4.3)

Participant 5.:

V: jaké to pro vás je, být starý?

P: lepší je být mladej, zdravej, hezkej a bohatej (5.1.47)

Participant 6:

Ve všem hledat, i když někdy třeba je taková situace nepříjemná, tak i tam, pokud to je trochu možný, nebo, když má člověk nápad, tak prostě to zhumornit, jo? Udělat si z toho legraci, i když to může být třeba i taková vážnější věc, jo? Veselá mysl je půl zdraví. (6.3.15)

7. Spiritualita má silný význam pre participantov 3., 4. a 6., aj keď pre každého trochu inak. Participantka 3. sa vyznáva zo svojej radosti, že opäť v starom veku sa vrátila k aktívnej viere, ktorá jej dodáva nádej:

„zase jako zamlada, jo jako zamlada jsem se stala praktikující katoličkou a to mně myslím taky hodně pomáhá. Protože chodím do kostela, mám ráda mši svatou, latinskou mši svatou, protože mi to zase připomíná mládí, protože tehdá, takže takhle shoda náhod, já nevím kdo, jako si myslím, že to řídí tam někdo nahoře, a že mně, že mně jako chrání, abych nepropadla beznaději.“ (3.2.47)

Kresťanská morálka je pre ňu základom, ktorým sa riadi celý život:

„život kresťana. Jo, že tohleto je, že respektuju desatero prikázání. A tam vlastně je obsaženo všechno“ (3.4.24)

Participant 4. si váží obsahovú náplň náboženstva, ktorá mu okrem iného dáva nádej na posmrtný život:

„kdyby člověk měl žít podle desatera Božího prikázání, tak si myslím, že by na světě ten ráj byl taky, takže proto věřím, že nechce nikdo nic špatného nebo nějak tak, „miluj sebe samého jako“ nebo „miluj svého bližního jako sebe samého“, to je přece velká věc“ (4.4.45)

že přece jenom ta víra toho člověka povzbuzuje k životu ještě, no a nebo na druhé straně nemá strach z toho, ze smrti, tak.....protože běžnej člověk, asi já nevim, má strach ze smrti, ale ten věřící by nemusel mít strach (4.4.49)

Participant 6. to nejak nie je schopný pomenovať, spiritualitu zažíva vďaka hudbe:

„V: a ten kostel, ten kostel pro vás, jaký má význam?“

R: no tak já jsem vlastně byl v tom vychovanej a dokonce jsem i ministroval.

V: co cítíte dnes, keď spievate v tom kostele? Je tam nejaké spojenie s niečím vyšším?“

R: Já jsem, nesmírně mám oblíbenou, barokní skladby. To je nádherné, jo? Ale i ti třeba noví skladatelé, kteří se věnujou tomu, píšou nádherné věci. Tak to mě především jako přitahuje k té mojí činnosti v tom pěveckém zboru Svaté Cecílie. To je patronka hudebníků a spěváků.“ (6.4.21)

Ďalšie témy, spoločné minimálne pre troch z participantov boli:

- Potreba sebestačnosti (prejavila sa iba u žien)
- Pozitívny, optimistický prístup k životu
- Záujem o svet, vedieť čo sa okolo deje
- Partnerský vzťah – spomienky na celoživotných partnerov, vďačnosť, láska

3.5 Diskusia

Motív „nevzdať sa“ by sa dal teoreticky nahliadnuť z pohľadu teórie motívu moci (McClelland et al., 1982), ako snaha udržať si moc nad vlastným životom, boj o udržanie vlastného statusu. Nám však príde prirodzenejšie vnímať „nevzdať sa“ z pohľadu V. Frankla, ktorý vymedzuje tri druhy hodnôt, a to tvorivé, zážitkové a postojové (Frankl, 1994). A práve postojové hodnoty, ktoré dávajú silu znášať ťažké, obmedzujúce situácie, sú tie, ktoré sa môžu významne podieľať na vyrovnanosti a šťastí u ľudí v staršom veku. Je to postoj k životu, keď človek, zocelený ťažkosťami, chce vydržať, lebo každý deň stojí za to. Zároveň „nevzdať sa“ poukazuje na nezdolnosť, čo korešponduje so závermi štúdie Jeste a kol (Jeste et al., 2013).

O aktivite v zmysle autonómie v protiklade ku „stáť v kúte“ a „vzdať to“, hovoria aj výsledky štúdie Stennera a kol. Aj títo autori sa stretli s tým, že staroba pre starých ľudí znamená pasivitu, vzdávanie sa, koniec. Kým je človek aktívny, má záujmy, má čo robiť, tak nie je starý v pravom zmysle slova (Stenner et al., 2011).

Výkonový motív bol zastúpený potrebou aktivity, pohybu, chuti ešte niečo urobiť. Aj keď sa nedá povedať, že by šlo u našich participatov o motív byť najlepší, určite mnohí z nich si denne dokazujú svoje schopnosti a prekračujú svoje hranice tým, že cvičia, chodia na prechádzky či dokonca pracujú. Môžeme v tom vidieť aj potrebu vyhnúť sa neúspechu.

Motív afiliácie sa v našom súbore prejavil veľmi výrazne, je to potreba byť s ľuďmi, vyhnúť sa samote, byť s rodinou, radosť z času stráveného s rodinou. Motív intimity (McAdams & Constantian, 1983) bol tiež zastúpený takmer u každého participanta, aj keď už väčšinou vo forme spomienok na milovaných partnerov.

Porovnanie našich výsledkov s teóriou sebadeterminácie tiež prináša zaujímavý pohľad na aktívne starnutie. Aj keď sme sa v rozhovoroch priamo na sebadetermináciu nepýtali, z dát je evidentné, že činnosti, ktoré respondenti vykonávajú, majú interne vnímaný bod príčinnosti (locus of causality), či už sa jedná o vonkajšiu motiváciu, keď je potrebné prednášať o holokauste, pracovať okolo domu, cvičiť, chodiť do práce alebo do klubu, alebo o vnútornú motiváciu, kedy participanti zažívajú potešenie z činností samotných, ako je napríklad spev v zbore, prechádzky v lese, sledovanie bonsaí ako rastú, čas strávený s rodinou.

Aj v štúdiu realizovanej Vallerandom sa ukázalo, že väčší podiel sebadeterminovanej a intrinsickej motivácie významne súvisel so zlepšeným fyzickým aj psychickým zdravím,

aktivitou, sebeúctou a významne negatívne koreloval s depresivitou (Vallerand et al., 1995). To by mohlo vysvetľovať fakt, že v našej zámerne vybranej vzorke aktívnych a v podstate spokojných seniorov sa objavilo minimum náznakov na činnosti, ktoré by boli determinované zvonku. Vlastne možno iba u participanta č. 4, pána s ružami, boli určité náznaky toho, že prácu alebo chodenie do kostola vykonáva preto, že sa to má, ale ani v tomto prípade nemáme istotu.

Všetci participanti nejakým spôsobom prejavili svoj zmysel pre humor, v rozhovoroch bolo často počuť smiech (smiech je aj najčastejším slovom, ktoré sa vyskytuje v prepisoch). Súvisí nejak humor s umením dobre starnúť? Literatúry na túto tému je pomerne málo, ale napríklad podľa Solomona a kol. humor naozaj môže starým ľuďom pomôcť lepšie sa vyrovnávať so stratami v starobe (Solomon, 1996).

4 Záver

V našej práci sme sa snažili podať prehľad aktuálnych teoretických poznatkov z oblasti psychológie starnutia, ktoré naznačujú, že pohľad na starnutie bol ešte donedávna zbytočne pesimistický. Je mnoho oblastí života, ktoré, pokiaľ sú na to vytvorené správne podmienky, sa v starobe rozvíjajú: medziľudské vzťahy, emočná regulácia, schopnosť transcendencie, múdrosť, zmysluplné využitie času.

Vo výskumnej časti práce sme hľadali odpoveď na otázku, čo je dôležité v živote aktívne starnúcich ľudí. Ako vzorku sme vybrali šesť výnimočne aktívnych ľudí, vo veku od 75 do 93 rokov. Z výsledkov analýzy vyplynulo, že najdôležitejšie pre nich je nevzdať sa, nepodľahnúť starobe, vydržať, prekonať ťažkosti, neustúpiť. Staroba pre nich znamená nudu, pasivitu, sebaľútosť, prijatie typickej stareckej role, neustále sťažovanie sa. Niektorí z našich participantov si dokonca vo svojom vysokom veku starobu ani nepripúšťajú, niektorí si uvedomia, že sú starí, iba keď ich niečo práve zabolí. Čas má veľkú hodnotu, každý deň je pre nich cenný a neopakuje sa. Skoro všetci participantí pravidelne cvičia a vyzdvihujú dôležitosť pohybu pre svoje zdravie. Vážia si kontakt s mladými ľuďmi, ktorý je pre nich „ako liek“. Majú zmysel pre humor a často a radi sa smejú.

Dá sa povedať, že hlavným prínosom tejto práce pre nás bola možnosť stretnutia s týmito ľuďmi, pretože tieto stretnutia boli veľmi inšpiratívne a obohacujúce, aj z pohľadu našej vlastnej blížiacej sa staroby.

Zoznam literatúry:

- Baltes, M.M., & Carstensen, L. L. (1996). The process of successful ageing. *Ageing and Society*, 16, 397-422. doi: 10.1017/s0144686x00003603
- Baltes, P.B., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49(2), 123-135. doi: 10.1159/000067946
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom - A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122-135. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.122
- Blecha, I. (2007). *Proměny fenomenologie. Úvod do Husserlovy filozofie*. Praha: Triton. ISBN 978-80-7254-938-2
- Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition - Aging and the positivity effect. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 117-121. doi: 10.1111/j.0963-7214.2005.00348.x
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality - The forgotten factor. *Gerontologist*, 42(5), 613-620.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1024-1037. doi: 10.1037//0022-3514.53.6.1024
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi: 10.1207/s15327965pli1104_01
- Depp, C.A., & Jeste, D.V. (2006). Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger quantitative studies. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14(1), 6-20. doi: 10.1097/01.JGP.0000192501.03069.bc
- Depp, C.A., Vahia, I. V., & Jeste, D. (2010). Successful Aging: Focus on Cognitive and Emotional Health. In S. NolenHoeksema, T. D. Cannon & T. Widiger (Eds.), *Annual Review of Clinical Psychology, Vol 6* (Vol. 6, pp. 527-550). Palo Alto: Annual Reviews.
- Erikson, E. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: Doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny. ISBN 80-7106-291-X
- Fernandez-Ballesteros, R., Schettini, R., Santacreu, M., & Molina, M. A. (2012). Lay Concept of Aging Well According to Age: A ReAnalysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 60(11), 2172-2173. doi: 10.1111/j.1532-5415.2012.04232.x
- Foster, L., & Walker, A. (2013). Gender and active ageing in Europe. *European Journal of Ageing*, 10(1), 3-10. doi: 10.1007/s10433-013-0261-0
- Frankl, V. E. (1994). *Člověk hledá smysl: Úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství. ISBN 80-901601-4-X
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality - Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64-74. doi: 10.1037/0003-066x.58.1.64
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2010). Social and Emotional Aging *Annual Review of Psychology* (Vol. 61, pp. 383-409). Palo Alto: Annual Reviews.

- Idler, E. L. (1995). Religion, health, and nonphysical senses of self. *Social Forces*, 74(2), 683-704. doi: 10.2307/2580497
- Jeste, D. V., Savla, G. N., Thompson, W. K., Vahia, I. V., Glorioso, D. K., Martin, A. S., . . . Depp, C. A. (2013). Association Between Older Age and More Successful Aging: Critical Role of Resilience and Depression. *American Journal of Psychiatry*, 170(2), 188-196. doi: 10.1176/appi.ajp.2012.12030386
- Koenig, H. G., George, L. K., & Titus, P. (2004). Religion, spirituality, and health in medically ill hospitalized older patients. *Journal of the American Geriatrics Society*, 52(4), 554-562. doi: 10.1111/j.1532-5415.2004.52161.x
- Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). Interpretativní fenomenologická analýza. In Č. Ivo, Ř. Tomáš, H. Roman & a. kol. (Eds.), *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy* (pp. 190). Brno: Masarykova Univerzita. ISBN 978-80-210-6382-2
- Křivohlavý, J. (2011). *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3604-4
- Lawton, M. P., Moss, M. S., Winter, L., & Hoffman, C. (2002). Motivation in later life: Personal projects and well-being. *Psychology and Aging*, 17(4), 539-547. doi: 10.1037//0882-7974.17.4.539
- Little, B. R. (1983). Personal projects - a rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15(3), 273-309. doi: 10.1177/0013916583153002
- McAdams, D. P., & Constantian, C. A. (1983). Intimacy and affiliation motives in daily living - an experience sampling analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(4), 851-861. doi: 10.1037//0022-3514.45.4.851
- McAuley, E., Lox, C., & Duncan, T. E. (1993). Long-term maintenance of exercise, self-efficacy, and physiological change in older adults. *Journals of Gerontology*, 48(4), P218-P224.
- McClelland, D. C., Alexander, C., & Marks, E. (1982). The need for power, stress, immune function, and illness among male prisoners. *Journal of Abnormal Psychology*, 91(1), 61-70. doi: 10.1037//0021-843x.91.1.61
- Ouwehand, C., de Ridder, D. T. D., & Bensing, J. M. (2007). A review of successful aging models: Proposing proactive coping as an important additional strategy. *Clinical Psychology Review*, 27(8), 873-884. doi: 10.1016/j.cpr.2006.11.003
- Phelan, E. A., Anderson, L. A., LaCroix, A. Z., & Larson, E. B. (2004). Older adults' views of "successful aging" - How do they compare with researchers' definitions? *Journal of the American Geriatrics Society*, 52(2), 211-216. doi: 10.1111/j.1532-5415.2004.52056.x
- Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1499-3
- Reichstadt, J., Sengupta, G., Depp, C. A., Palinkas, L. A., & Jeste, D. V. (2010). Older Adults' Perspectives on Successful Aging: Qualitative Interviews. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18(7), 567-575. doi: 10.1097/JGP.0b013e3181e040bb
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.68
- Ryff, C. D. (1989). Beyond deLeon, ponce and life satisfaction - new directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.
- Sadler, E., & Biggs, S. (2006). Exploring the links between spirituality and 'successful ageing'. *Journal of Social Work Practice*, 20(3), 267-280. doi: 10.1080/02650530600931757
- Smith. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis: a reply to the commentaries and further development of criteria. *Health Psychology Review*, 5(1), 55-61. doi: 10.1080/17437199.2010.541743
- Smith, & Shinebourne. (2012). Interpretative Phenomenological Analysis. In H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf & K. J. Sher (Eds.), *APA handbook of*

- research methods in psychology, Vol 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 73-82). Washington, DC, US: American Psychological Association. ISBN 1-4338-1005-0
- Solhaug, H. I., Romuld, E. B., Romild, U., & Stordal, E. (2012). Increased prevalence of depression in cohorts of the elderly: an 11-year follow-up in the general population - the HUNT study. *International Psychogeriatrics*, 24(1), 151-158. doi: 10.1017/s1041610211001141
- Solomon, J. C. (1996). Humor and aging well - A laughing matter or a matter of laughing? *American Behavioral Scientist*, 39(3), 249-271. doi: 10.1177/0002764296039003004
- Stenner, P., McFarquhar, T., & Bowling, A. (2011). Older people and 'active ageing': Subjective aspects of ageing actively. *Journal of Health Psychology*, 16(3), 467-477. doi: 10.1177/1359105310384298
- Stuart-Hamilton, I. (1999). *Psychologie Stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2
- Stuchlíková, I. (2010). Motivace a osobnost. In M. a. k. Blatný (Ed.), *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné přístupy*. (pp. 137-167). Praha Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3434-7
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0
- Vallerand, R. J., Oconnor, B. P., & Hamel, M. (1995). Motivation in later life: Theory and assessment. *International Journal of Aging & Human Development*, 41(3), 221-238. doi: 10.2190/yilm-dgue-hrl2-vwlg
- Walker, A. (2006). Active ageing in employment: Its meaning and potential. *Asia-Pacific Review*, 13(1), 78-93. doi: 10.1080/13439000600697621
- Wallace, K. A., & Lahti, E. (2005). Motivation in later life - A psychosocial perspective. *Topics in Geriatric Rehabilitation*, 21(2), 95-106.
- WHO (2002). Active ageing: a policy framework. Available online at whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf
- Wiesmann, U., & Hannich, H. J. (2014). A Salutogenic Analysis of the Well-Being Paradox in Older Age. *Journal of Happiness Studies*, 15(2), 339-355. doi: 10.1007/s10902-013-9425-z

Priloha č. 1 prepis rozhovoru č. 1

Respondentka č. 1 (pani s bonsai)

Úvodní info, téma a účel výzkumu, informovaný souhlas s rozhovorem.

1	Výzkumník: Na úvod bych se zeptala, pakliže to období, ve kterém teď žijete, vlastně
2	současnost, budeme nazývat stářím, jaké to je, jak se vám teď žije?
3	Respondentka: Smích. To je docela složitá otázka. Není to tak docela jednoduché, no ale
4	musím říct, že mě se žije dobře, jediné tedy mě trápí, že jsem ztratila, že mi zemřel manžel, se
5	kterým jsme byli, se znali strašně dlouho, s manželem jsme spolu byli přes padesát let, tak ten
6	mi pochopitelně velice chybí, ale už jsem se přizpůsobila, prostě že je to úděl, že to nějak
7	musím překonat a mam štěstí, že žiji s dětmi, se synem, jeho manželkou a mají teď už dvě
8	dospělé děti a i oba jsou vysokoškoláci, tak z nich mam radost, asi takhle.
9	V: Jsou šikovní, vnučata.
10	R: Jeden je ČVUT, inženýr a jeho sestra je bioložka a taky má titul, takže, i když si nemyslím,
11	že by tituly byly to hlavní, ale že prostě úspěšně dokončili vysokou školu. No ještě mám
12	vnuka od staršího syna a ten je sinolog a jeho sestra dělala svahilštinu, takže ti jsou jaksi
13	v oboru, v oboru mě blízkém, jak kdosi řekl, jak se jmenuje, Hejma, v nějakym televizním
14	pořadu, já jsem to neslyšela, že uů jsou sinologové už právnicki, protože ten vnuk si
15	zase vzal Čiňanku, takže máme v rodině i velice sympatickou, nevím co je moje, prasnacha
16	nebo jestli pro to máme nějaký výraz.
17	V: V češtině je to komplikovaný, nalézt vhodný výraz.
18	R: Dřív se s tím ani tak moc nepočítalo, že se někdo dožije takovýhle věku. No tak asi tak.
19	V: No my vlastně do toho našeho výzkumu vybíráme respondenty tak, že se zeptáme lidí
20	v našem okolí, jestli neznají někoho, kdo je ve stáří nějak neobvykle aktivní, kdo hezky
21	zvládá to stárnutí, koho by mohli považovat v tomto smyslu za svůj vzor. My se pak snažíme
22	s těmito lidmi zkontaktovat a požádat je o rozhovor. Takže my jsme si vás vybrali kvůli tomu,
23	že se o vás ví, že tak pěkně žijete, aktivně, hezky to zvládáte...
24	R: Smích. Nedělejme z toho idylu.
25	V: A není?
26	R: No skoro, jediné jsou to určitý zdravotní, právě teď mě potkalo, já mám, ačkoliv jsem
27	nikdy nekouřila, tak mám něco, čemu se říká rozedma plic a to umí pěkně potrápít, když
28	člověk se nachladí a takže to se pak těžko dýchá a musí se být velice opatrný, nosit s sebou, já
29	tomu říkám foukátko, abych vůbec došla domu, ale to je jenom když je takovéhle počasí nebo
30	jsou i jiné nepříznivé okolnosti, no jinak celkem, chůze naštěstí, to si musím zaklepat, chůze
31	mi nedělá problémy a pohyb taky, snažím se tady každý den, vidíte, cvičím a snažím se každý
32	den pohybovat no a mam i výhodu, že je tu tolik schodů, takže během pořád. Smích.
33	V: Říkáte, že se každý den snažíte cvičit, jak třeba vypadá váš běžný den?
34	R: No tak můj běžný den je, ráno vstanu, jako každej, většinou.
35	V: No tak někteří vespávají do oběda.
36	R: Ne, já nejsem, já se probudím v půl sedmé, to už je takový návyk, ale někdy si ještě
37	příležitost a tak v těch osm, abych si tady zacvičila a něco ještě udělala, aby z toho dopoledne
38	zbyl ještě nějaký čas na trochu práce.
39	V: Práce?
40	R: Práce, né uklizení. Smích. Ne tak já pořád, mám větší projekt, ale ten nevím, o jednom
41	čínském básníkovi, jmenuje se Su Tung-Pcho, vynikající osobnost sungské doby, tak na tom
42	pracuji, no a teď mě právě z toho vytáhlo to, že budu mít kulaté narozeniny a všichni chtěj,
43	mám žádosti o rozhovory, takže Su Tung-Pcho zůstal, je tedy prozatím opomíjen, ale snad se
44	budu moct někdy zase vrátit.
45	V: A kdyby se vás nějaký váš přítel zeptal, čím to je, že tak pěkně zvládáte to stárnutí, že tak
46	pěkně žijete, co byste mu odpověděla? Jak to děláte?
47	R: Smích. Ono to vždycky není tak, jak to na pohled vypadá. Čili, no co je nejdůležitější a to
48	ti mladí asi nemohou dobře pochopit, že starý člověk si potřebuje povídat, že číst je krásné,
49	poslouchat rozhlas a televizní pořady, ale že si potřebuje povídat, živý kontakt s někým, kdo
50	je vedle něho, no samozřejmě nevyzvídat (smích), kde si byla, kam si byla, proč jsi byla, ale
51	jako ty běžné, běžné otázky, to si myslím, že pro staré, kontakt s mladými lidmi je pro starého
52	člověka velice důležitý, i když vám to asi nepřijde, řekněte si co s babkou si budu povídat,
53	nebo třeba že toho starého člověka, maj pocit, že to může obtěžovat, tak to v žádném případě,
54	myslím takový ten kontakt, pár vět když mladí lidé promluví se starým člověkem, to

1	je jako lék.
2	V: Takže je důležité udržovat kontakt s mladší generací a ještě něco je pro úspěšné stárnutí
3	důležité?
4	R: No tak nepřipouštět si ho, neříkat si pořád a neztěžovat si, já už jsem starý a prostě nemůžu
5	to a to, no tak to ví každý, že když je někdo starý tak nemůže všechno, takže spíš se na to
6	dívat z té kladné strany, že ještě vůbec můžu chodit, tak, to je vlastně určitý klad, nebo někdo
7	jiný nemůže tolik chodit, ale má zase nějaké koníčky, kterými se zabývá, no a já, můj koníček
8	je práce (smích), takže je to docela nasnadě. Ale to zdraví, to je nejdůležitější a i překonávat
9	ty určitý zdravotní obtíže, taky není lehké, například když jsem se s tím dýcháním vypravila
10	na procházku, jen tady po té rovině a bylo, to to vlastně odstartovalo a najednou jsem si
11	myslela, že se udusím, nebyla jsem na to připravená, no tak teď mám právě ta dýchátka po
12	kapsách a taky se snažím, podle počasí, abych nepřešla, no jinak to víte i mladí lidé mají
13	třeba různé choroby, tak v tom stáří, v tom stáří se to graduje.
14	V: A je ještě něco důležitého?
15	R: No řekla bych ta aktivita, nenechat se udolat, když jeden den to nejde, nepodaří se to, tak
16	to zkusit druhý den nebo po kouskách a nenechat se odradit, nevzdat to, tak ...
17	V: A někteří lidé to stáří nebo obecně ten život zvládají lépe a někteří o něco hůře, čím
18	myslíte, že to je, že se někteří nevzdávají a někteří tak trošku ano.
19	R: Někdo třeba, kdo má obtížnější, kdo má větší potíže se zdravím nebo třeba nemůže chodit,
20	to mi připadá, mě tedy to připadá, že je to těžší, že jako mohu samostatně, že nejsem na
21	nikom přímo závislá, že kdybych chtěla, tak více méně se o sebe postarám, no a mě pomáhají
22	ty děti a ti vnuci, takže mám tuhle velkou výhodu....
23	V: A jak často se s nimi vídáte?
24	R: No tak my bydlíme tady, ale máme takové pravidlo, že když jdeme, já jdu k nim, tak
25	zaklepu vždycky, oni když jdou sem, zaklepu abychom, no tak hlavní pravidlo je, abychom
26	neobtěžovali jeden druhého, nebo abychom zachovávali soukromí, tak já třeba, v čem je
27	strašně otravuju, to je počítač (smích), práce na počítači a nebýt jich tak bych asi, no zrovna
28	teď jsem měla problém takže s tím, to mám pocit že, ne no oni nikdy, jsou jaksí velice hodní a
29	nikdy se nezatváří třeba nevrle nebo to musím říct nikdy, ale říkám si, když mě slyší dolu po
30	těh schodech tak že jim naskakuje kopřivka, co zas babička provedla s počítačem (smích). No
31	na druhé straně je to pro mě taková, takový pocit zadostiučinění, že alespoň něco jsem
32	pochopila a že takhle běžně ho mohu používat a stejně tak je to s mobilem a co ještě máme za
33	vynálezy?
34	V: Tohle jsou asi největší vynálezy, mobil a počítač to dělá problémy.
35	R: Dělá to problémy, na druhé straně zase to umožňuje komunikaci třeba emailová
36	komunikace, myslím mezi starými lidmi, pokud používají počítač a už je jich teďka taky dost,
37	tak to je výborná věc, protože mě například se třese ruka, a když bych měla někomu psát
38	dopis nebo tak, tak bych si to dost rozmyslela a ten počítač mě dost pomáhá, pokud tam
39	někdo neudělá nějakou fatální chybu, tak to by zase Janička nebo Kubík nebo i syn pomohou.
40	Takže někdy mám práce nad hlavu. Smích.
41	V: No já obdivovala, jak rychle jste odpověděla, tím emailem, když jsme si domlouvaly
42	rozhovor.
43	R: No tak to já dodržuju, třeba přátelé z ciziny na tohleto jsou velice citliví a reagovat rychle
44	na email je součástí slušného chování....
45	V: Co je pro vás důležité, může to být cokoliv.
46	R: Co je pro mě důležité, jako pro mě osobně myslíte?
47	V: No jako v životě.
48	R: No tak nesedět na místě, snažit se poznávat nové věci, přijímat, nedívat se už apriorně
49	negativně na to co se, na to co se děje, tak abychom pořád jenom nemluvili o tom, jak je
50	všechno špatné, třeba já obdivuju jak jsou, když se jedná třeba o nějaké nemocné dítě a
51	potřebuje, sbírka, jak jsou u nás lidi ochotní a obětaví, a říká se o nás jak jsme závistiví a
52	lakomý, ale já si myslím, že to vůbec není pravda, že je tady spousta obětavých lidí a skoro
53	mi to připadá, že je hanba, že se musíme v tihle době skládat třeba na lék pro nějaké nemocné
54	dítě, že to nemůže učinit normální lékařská služba ačkoliv si uvědomuji, že ty zásahy jsou
55	velice nákladné, ale lidi, mě to překvapuje jak ta dobročinná, jak té dobročinné činnosti se i
56	staří lidé, pokud jenom trošku mohou, tak přispějí. Co si myslím, že trošičku u nás například,
57	já nevím, já jsem strávila, to už je dávno, dva roky ve spojených státech a tam co mě první
58	překvapilo bylo, že když jste se někoho zeptala, jak se má, řekl „báječně“,

1	skvěle“ a pak se dozvíte že zrovna propadl u zkoušky, ale být úspěšný znamená jaksi nemít
2	neúspěch nebo nemluvit o vlastním neúspěchu, to my rádi mluvíme o vlastním, že se jako
3	trošku kocháme tím (smích), že si můžeme ulevit, no tak je to dobře, taky psychicky asi si
4	člověk skutečně uleví, když se vypovídá, ale nesmí se to přehánět, to si já myslím, třeba to tak
5	není ale taková ta trošku uplakanost, sklon vyprávět o svých trápeních, je trošku naší
6	vlastností, bych řekla, no ale pokud to člověku pomůže, uleví si, tak proč ne. Já nevím, jak vy
7	mladí se na to díváte....Jediné, co mě děsí je funkce exekutora, to mi připadá, to když jsem
8	byla v Americe tak mi to připadalo děsný, že vám mohou něco, viděla jsem, ale tady jsem to
9	viděla, jak holčička objímá televizor, nechce, nechce, třeba je to jediná její radost, nebo, tohle
10	to mě, abych tak řekla bolí, protože ta určitá generace nebyla připravená na to šetřit, to teprve
11	vlastně celá řada lidí si teprve teďko uvědomuje, že bude mít důchod, já nevím, nic
12	výjimečného, třeba nižší než je nájem, tak to je kruté, to je velká, velká zátěž a nějak by se
13	taky na to mělo myslet, aby nedocházelo k takovým věcem, ale teď jsem zrovna někde viděla,
14	jak rodiče se obětavě starají o dítě, které je třeba těžce postižené, že je hodně takových rodičů,
15	tak to velice obdivuju a pokládám to za kladné, stejně tak i třeba staré lidi vidím, že vozí na
16	vozičku, já sama osobně mohu říct, že jsem se nesetkala, skutečně ne, nesetkala s hrubostí
17	mladých lidí, naopak, spíše s laskavostí a dokonce se někdo, tuhle jsem byla v Praze, trošku
18	jsem se zakymácela a hned mladá žena přiskočila a říkala „...potřebujete pomoc.“, v tom mám
19	skutečně nejlepší zkušenost, protože nevím, většinou lidi nějak na ty mladé pohlížejí, možná
20	apriory, trošku už negativně, že chodí jinak oblečení, no to je jejich záležitost (smích), úprava
21	vlasů, no tak se mění, ale myslím si, že v celku to není v žádném, naše společnost v tomto
22	smyslu není v žádném katastrofickém stavu, bohužel teď třeba ty aféry s těmi fanoušky, tak to
23	mi trošku, nebo dost vadí a nevím jak asi se to bude vyvíjet...já mám sport velice ráda, sama
24	jsem ho dělala závodně v mládí, no a myslím si, že sport je důležitý, od mládí už věst lidi, aby
25	to nevzdávali, když jsou starší, to je moje rada (smích).
26	V: No a když se vrátíme k vám, říkáte, že v životě je důležité, aby na sebe lidi byly hodní,
27	laskavý, aby si pomáhali, pak aby třeba pěstovali nějaký sport a co ještě je pro vás důležité
28	v životě?
29	R: No víte, co je nejdůležitější, aby nebyla válka, aby společnost se prostě probrala z toho
30	věčného hašterení a já vím, že ty okolnosti jsou složité, ale my jsme zažili válku, generace
31	našich rodičů dvě války a i když se, ta paní Válková, nebo jak se jmenuje, co je ministryně
32	něčeho, řekla, no jako jí to ujelo, že za toho Protektorátu se toho až tak moc nestalo, no tak
33	v kontextu nějakým jí to ujelo, ale ono se řekne nic moc nestalo, ale my jsme prožili mládí,
34	nejkrásnější dobu, za války, kdy večer ztemnění, jídlo nebylo, nikam se jezdit nedalo, tak to
35	jsou sice malé věci, ale znehodnocují život, zvláště mladého člověka, doufám, že se svět nějak
36	umoudří nebo bude moudrý, teď ta situace zrovna je dost děsivá.
37	V: Aby nebyla válka, abychom žili v míru a ještě něco je pro vás důležité?
38	R: No abychom se naučili být k sobě vzájemně ohleduplní no a důležité je taky mít přátele, to
39	je důležité a není to snadné, protože lidi kolem mě, například já jsem chodila do gymnázia
40	Krásnohorské, to bylo takové prestižní, tehdy v mé době prestižní, tak z něho jsme byli ještě
41	před pěti lety tři, z naší třídy jsme zbyli, a teď už jsme jen dvě, takže ztrácíte přátele a noví se
42	těžko hledají, protože těch současníků je málo nebo vůbec nejsou, tak tohleto je taková věc,
43	kteou si ten starý člověk musí uvědomit a nějak se s tím vyrovnat....nesmím vás moc
44	vystrašit až budete stará....
45	V: A je třeba něco, čím se v životě řídíte, máte nějaké životní krédo?
46	R: No tak my jsme s manželem měli to krédo, že žít šťastně s někým je vůbec to nejkrásnější,
47	co vás může potkat, ve šťastném vztahu ať už manželském nebo s partnerem tak to, že je
48	vůbec největší štěstí, v tom mám pocit trošku, že současná doba je jiná, za nás rozvod byla
49	záležitost, vlastně, která toho člověka poznamenávala trošku negativně v rámci společnosti,
50	no teď jsou pochopitelně úplně jiné poměry, já to neodsuzuju, ale někdy si myslím, že lidi maj
51	málo trpělivosti s tím druhým a nebo i se sebou a že rozejít se nebo rozvést se není až tak
52	velký problém, ale s ohledem na děti a na všechno ostatní, co s rodinou souvisí, tak že lidi by
53	měli být tolerantnější, víc si rozmyslet, proč se vlastně chtějí rozejít, to chce trpělivost,
54	protože aby povahy odlišné, každý jsme jiní, aby odlišné povahy, aby lidé spolu uměli žít a
55	trošku si odpouštět a né hned se rozcházet, to pokládám za velice důležité.
56	V: Kdy jste si jakoby všimla toho, že třeba už vás nějak to stáří ovlivňuje, kdy jste si to
57	poprvé uvědomila a jak se to pak vyvíjelo?
58	R: No to ano, že nemůžete najednou všechno, co byste chtěla.

1	V: No tak to vnímám už i na sobě.
2	R: Smích. No to pak čím jste starší, tím je toho pořád víc, ale nakonec, když se podíváte
3	kolem sebe a třeba i srovnáváte, no tak, no musí se tomu člověk přizpůsobit, je to běh života,
4	věčně nemůžete být mladej, jednou jste starej tak je nutný se s tím vypořádat, nějak nenaříkat
5	nad tím, ale pokoušet se zjistit co, jednou, to jsem si zrovna vzpomněla, Somerset Maugham,
6	to je můj oblíbenej anglickej autor, tak jednou taky dostal, dožil se dost vysokýho stáří, přesně
7	už nevím kolik, měl nějaké životní jubileum, tak se ho ptali, co stáří a on říkal „no stáří má
8	mnoho výhod“ a odmlčel se „a teď si na žádnou nemůžu vzpomenout“ (smích), takže je to asi
9	v tomhleto smyslu, za Boha si nemohl vzpomenout, který to jsou, no tak už nemáte takové
10	ty starosti, co maj mladí, vy vlastně máte všechno před sebou a nevíte, jak to bude a my už
11	víme, jak to bylo, takže to je taková určitá, bilancujeme úspěchy i neúspěchy, ale už to máme
12	za sebou a na vás to teprve čeká, to vám teda přeju všechno nejlepší, ale je dobře, že máte
13	takovýhle projekt, že i pro vás, že si ty mladí mohou uvědomit, co všechno to
14	obnáší.
15	V: No to je hodně pro nás, doufáme, že získáme návod, jak to máme zvládnout.
16	R: Vy jste mladá, ale taky to nemáte jednoduché.
17	V: A kdo má, každý věk má něco.
18	R: Takže my už tohle máme za sebou a můžeme to nějak bilancovat nebo trošku třeba i
19	pomoci těm mladým lidem, aby se s některými problémy smířili, nezapadli do pesimismu,
20	možná nějakou tu výhodu si pan Somerset Maugham, možná taky třeba ho napadla.
21	V: Tak určitě, pak dodatečně.
22	R: On měl smysl pro humor.
23	V: Vy jste mluvila o bilancování, je něco, co byste ve svém životě změnila?
24	R: V tom, co se stalo, co bych změnila...já si ani teď...nevím, někdy mám pocit jestli, třeba
25	my jsme byli vychovávaní, třeba můj tatínek byl kantor, tak jsme byli a i ta naše generace
26	dost přísně vychovávána a jak zněla ta vaše otázka?
27	V: Jestli je něco, co byste na svém životě změnila, kdybyste mohla.
28	R: Já myslím, pravděpodobně, že ne, jenom si mylim, že na své děti někdy jsem byla dost
29	přísná, ale to byla, to byl trend tehdejší doby, myslím si, že teď rodiče jsou k dětem jaksi
30	vůlnější, mají k sobě blízko, v těch rodinách, které žijí šťastně, takže to mam pocit, že naše
31	generace vůbec žila v takových jaksi, i citově, že se příliš tyto otázky neprobírali a děti
32	musely poslouchat, to se pokládalo za normální, že děti poslouchaly rodiče a ne rodiče, že
33	poslouchali děti. A co bylo velký handikep, a myslím že dost všeobecně rozšířený, že mladí
34	lidé měli, nebo prakticky neměli informace o sexu, to byla, a já jsem se potom dodatečně,
35	přestože můj tatínek byl kantor a pedagogikou se zabýval, tak v tomhleto to bylo tabu, to
36	prostě a pak docházelo třeba i k tragédiím, protože nemanželský dítě byla strašná věc, to dítě
37	bylo postižený, matka byla postižená, často jí i vyhnali z domova, tohleto, často si na to
38	vzpomenu, v tomhle smyslu si myslím, že tato doba je lepší.
39	V: Takže kdybyste mohla, tak byste svoje děti vychovávala jinak?
40	R: No, možná trošku ano, jako nějaké, za naší generace se dost věcí pokládalo za
41	rozmazlování, věci, které teďko jsou běžné, příjemné, tak to myslím si, že jsem přejala ten
42	trend té minulosti, ale nebylo to do té míry, že by ty děti byly tím nějak zasaženy, ale já sama
43	osobně cítím, že pomazlit se, nebo promluvit si, tak jako hodně přátelsky s dětmi, tak to
44	možná se mi v určité fázi životní úplně nepodařilo, nevím, já jsem se jich neptala, tak nevím,
45	jaký oni v tomhleto smyslu mají pocit, ale vidím, že jejich vztahy k dětem jsou velice
46	přátelské, že s nima jednají jako s partnery a to my jsme jako museli kývnout a trošku i já
47	jsem to pokládala za důležitý, aby děti poslouchaly, není to tak, že bych je byla nutila
48	k něčemu, co oni nechtěly, ale taková ta vřelost, trošku, že chyběla.
49	V: A máte teď pěkné vztahy?
50	R: Jo máme, to já jsem na tohleto dost háklivá, takže když se dívám do minulosti, tak si
51	říkám, tak za tohleto jsem zrovna nemusela je kárat, ale většinou to byly, že jim to neškodilo
52	(smích).
53	V: A ještě něco byste změnila na svém životě?
54	R: ...Já myslím, že ne, samozřejmě všeho jsem nedosáhla, co bych si byla třeba
55	představovala, ale to ani neexistovalo, ne já nemám žádnéj pocit nějaké ztráty nebo selhání,
56	vždycky jsem se snažila udělat to, co jsem mohla a myslela jsem si, že je to to nejlepší a třeba
57	to ani nejlepší nemuselo být, ale měla jsem dobrý pocit.
58	V: Tak úmysl je důležitý a co plánujete do budoucnosti?

1	R: Mám plány, ale loni jsem byla v Norsku, tak to mě, se na mě ne zlobili, ale měli starost, co
2	jsem si to zase vymyslela (smích). Ne vim, že to jsem si vzala vysoké pojištění, jak říkám, na
3	kovovou rakev až domu, kdyby se mi někde něco stalo, ne to mě brzdí jedině, že ještě bych
4	měla plány, ale nechtěla bych způsobit někomu nepříjemnosti, tak se radši držím blíž domova
5	(smích).
6	V: Tak jenom do Norska a né až někam na severní pól.
7	R: Myslím si, že je nejdůležitější, aby si člověk zachoval smysl pro humor, aby se na to díval,
8	že jsem stará a nemůžu, tak co, užila jsem, já jsem měla teda to štěstí, že jsem užila toho i
9	toho, cestování dost i sporty jsme dělali, do hor chodili, takže jsme, můj manžel byl velice
10	čínorodý, takže jsme si užili, i když život nebyl vždycky k nám úplně nejpřívětivější, takže
11	jsme, že nemám čeho litovat a jsem spokojená, jak vidíte tady, tak my jsme, knihy byl náš
12	největší, my máme knihy všude a snacha moje říkala „No tak je odvezte na chalupu“ a já
13	říkala „Děvenko moje, chata je plná“ (smích). A odolala jsem jednomu kolegovi, který taky
14	likvidoval chalupu a měl celýho F. X. Šaldu a teď mě to mrzí, že jsem ho propásla (smích). A
15	ještě říká vám něco F. X. Šalda?
16	V: Na maturitu jsme se o něm učili nějaké základní informace, nečetli jsme.
17	R: No tak já teď si dovolím, ty otázky maturitní, ty nové státní maturity, tak teď jsem četla,
18	že jedna otázka je „V kolika letech bydlela v Praze Božena Němcová“, což mi připadá docela
19	absurdní otázka, jestli je to tak důležité, vím že bydlela Na Supi, jak jde ty ulice dolu, tam má
20	památník, a kde ještě bydlela v Praze, to si nevzpomínám, no tak jestli je to součást učební
21	látky. A jaký názor na ty státní maturity máte vy.
22	V:...
23	V: A ještě by mě zajímalo, jaký postoj máte ke smrti a umírání, každého z nás to jednou
24	potká, každý, kdo se narodí, musí zemřít. Jak se k tomu stavíte?
25	R: Řeknu vám, že třeba, nevím, jestli to bylo tím, že jsem věděla, že přijdete, že celou noc se
26	mi zdálo o smrti, překvapivě a dokonce jsem se probudila a měla jsem pocit, že musím něco
27	napsat, co se týká odchodu ze života, ale pak jsem usnula, ale fakt je, že ze vztahu k tomu
28	rozhovoru jsem si tak říkala, o čem budeme mluvit. No, co na to říct, je to něco čemu se
29	nevyhneme a musíme být na to připravení, tam není úniku, já nevěřím na nějaký posmrtný
30	život, to možná taky na to směřovala vaše otázka...
31	V: No jsou různé strategie, jak se vyrovnat se strachem ze smrti, tohle je jedna z nich.
32	R: A to já si myslím, že je nereálné, protože my jsme vždycky mívali pejsky a viděli jsme je
33	odcházet, což je smutné, ale nikdo si nepředstavuje, že ten pejsek má posmrtný život, tak proč
34	by ho měl mít člověk, já se na to dívám asi takhle že je to, podléháme řádu přírody a musíme
35	se s tím smířit, musíme být rádi, že jsme se vůbec narodili, což je ohromný dar, vlastně ten
36	jsme dostali a toho si musíme vážít a kdo si ho neváží tak má třeba i vážné důvody ale, někdo
37	mi právě taky při nějakém interview položil otázku, jestli věřím v posmrtný život, nevěřím.
38	V: O to to máte těžší.
39	R: Ne, když je to tak nějak plně, vidíte určité výsledky a nebo třeba i nevidíte, ale získáte
40	určitou zkušenost, pochopíte, že někdo, koho jste pokládala za přítele třeba nebyl, je dost
41	zklamání, někdo vás podtrhne ani se nenadějete, tak že život v každém případě je dobře, aby
42	byl rozmanitý, abychom se neupínali na jedinou věc a pak byli zklamaní, že nevyšla,
43	abychom byli schopní i neúspěch prostě přijmout, poučit se z něj a jít dál. Dneska zrovna bylo
44	v novinách, nebo jsem to někde četla, že žádný den se neopakuje a to je, myslím si, vůbec to
45	nejdůležitější, že žádný den se neopakuje. No to pro vás mladou ještě asi není, jaksi nespadá
46	to do série vašich úvah, že.
47	V: Jak koho (smích).
48	R: Smích. No taky se setkáváte třeba příbuzní, rodiče, musíte se s nimi loučit a uvědomujete
49	si, jaké jsou to ztráty, zase žít úplně blaženě to by člověk nevěděl, že žije blaženě, musí si to
50	uvědomit v kontrastu k tomu, co všechno by ho mohlo potkat, nebo potkalo někoho jiného
51	nebo jak s náma život zametá. Ale doopravdy si myslím, že by mělo to slovo válka vymizet
52	ze slovníku celého světa. K tomu vlastně že by měla ta mladá generace nějakým způsobem
53	směřovat.
54	V: A je ještě něco, co byste vzkázala těm, které to stáří teprve čeká, té mladé generaci?
55	R: No, já bych jim vzkázala, že se docela můžou těšit. Protože teď to zdravotnictví je takové,
56	že dokáže vyléčit nemoci, které dřív byly fatální, tak to je úžasná věc, že se věk prodlužuje a
57	že neustále máme před sebou nové obzory, že poletíme na Mars nebo něco takového,
58	

1	doufejme, že lidé budou rozumní a svět půjde dopředu a aby se taky o to přičinili, protože na
2	nich to záleží, no, aby si nemysleli, že mohou zůstat k některým věcem lhostejní, které jim
3	skutečně fatálně vadí, aby se je pokusili napravit, pokud je to možný, nic není jednoduché, ale
4	zase být třeba lhostejný k nedostatkům a podobně, to taky není dobře, takže chápu mladý lidi,
5	jak se bouří, maj svoje názory, vycházejí do ulic, aby protestovali, to si myslím, že není nic
6	špatného, to si musíme přiznat my staří, že třeba se nadělalo spoustu chyb a ti mladí nechtějí,
7	aby se opakovaly, tak mají právo se k tomu vyjádřit, takže práce budete mít plno (smích). Se
8	nemusíte bát, že se budete nudit, mám ten pocit (smích). No to taky to slovo nuda, to jsme
9	nějak tak nepoznali s manželem, že bychom se někdy nudili a seděli jen u televize, i když
10	jestli někoho baví se dívat na televizi hodně, tak nic proti tomu, ale nějak spíš vždycky jsme
11	neměli dost času, abychom udělali všechno, co nás zajímá a co bychom chtěli uskutečnit...
12	V: A co vás teď nejvíc baví?
13	R: Co mě teď nejvíc baví, já jsem, nebo s manželem, spíše to byl manžel, se zabýval
14	pěstováním bonsají, těch malých stromečků a japonskými a čínskými zahradami, tak teď já
15	v těch aktivitách pokračuji a jsem velice ráda, protože se tam setkávám s přáteli a bezvadnými
16	lidmi, máme stejné zájmy, to je pro mě ohromné štěstí, že se nemůžu nudit, no ta příroda, to
17	jsem možná opomněly, ta příroda dodává člověku odvahu a když vidíte jak se to klube
18	k životu ty rostlinky, nebo jaká je to krása pozorovat jejich vývoj, to bych doporučovala
19	každému třeba na balkóně nebo kdekoliv, myslím, že hodně lidí se teď zabývá zahradničením
20	a přírodou, no abychom zůstali zdraví alespoň jakš takš v tomhle věku....
21	V: A je ještě něco co jsme opomněly kromě přírody?
22	R: Vidíte, tu přírodu, ta měla být na začátku, tam jsme měli začínat, no tak jako neznat, co je
23	nuda, to jsme vlastně taky probrali, tak nějak by to z toho mělo vyplynout, no snažit se být, to
24	souvisí s tou nudou, snažit se být aktivní, jak jen je to možné a jsou tak stateční lidi, jak
25	vidím, slepci vylezou na velehory a lidé na vozíčku, tam bychom si měli brát příklady, i když
26	bychom to třeba nedokázali, ale vzít si příklad od těhle lidí, kteří se nedaj zdeptat, to je to,
27	nedat se zdeptat stářím, nebo třeba nějakým deficitem zdravotním a podobně, nevzdávat to,
28	tak...a myslím že, náš tisk, ale i televize, že se těmito otázkami zabývá a že to je dobře, když
29	si řeknete, když může někdo slepý vylézt na velehoru, tak proč bych tady já, když nemůžu
30	dýchat, tak vezmu si dýchátko a pro mě vylézt na tu, dojít tady čtvrt hodiny, v tu dobu, kdy
31	jsem byla nemocná, je totéž jako vylézt na Matterhorn, tak je to jako poprat se s tím, pokud je
32	to možné, ale nevzdávat to...tak máte ještě, co dělat (smích). Tu Boženu Němcovou si
33	zkontrolujte (smích).

Priloha č. 2 prepis rozhovoru č. 2

Participantka č. 2 (Ležiaci pani)

Úvodní info, téma a účel výzkumu, informovaný souhlas s rozhovorem

1	Respondentka: Já jsem si vůbec neuvědomila, až po Novým roce, že už tady budu, na tý
2	posteli, skoro dva roky a jak to strašně uteklo, jo hrozně, a jak jsem se divila, jak ty lidi kolem
3	mě stárnou jo (smích), a uvědomila jsem si to zrovna před tejdnem, ale strašně moc, jak mám
4	ty vlasy teď, jak mi narostly dlouhý, když chodím no mám je do půl zad, as když chodím, tak
5	si je dávám do gumičky, lépe řečeno ten můj drezér mi to vždycky šoupne do gumičky, a když
6	jsem udělala těch pár krůčků tady k umyvadlu a podívala jsem se, najednou jsem zvedla hlavu
7	a podívala jsem se do toho zrcadla, tak říkám „Fuj babo, kdo jsi?“ (smích), na mou duši, úplně
8	jsem se sama sebe lekla, jak vypadám jo, dyť já už jsem se neviděla jak dlouho jo (smích), a
9	teď mi jó propadly tváře bez těch zubů, ono občas se mě lidi ptaj, protože mi nerozumněj že
10	jo, tak musím se snažit artikulovat a ono mi to nejde jo, představte si, že budete bez zubů, jak
11	budete šišlat a musím dávat pozor, abych nepoprskala okolí no a tak nějak, stydim se no, ještě
12	že nemam kolem sebe malý děti, kolem sebe, nějaký vnoučata nebo tak, to by kór, ty
13	vytahují každéj rok o kus, opravdu, na dětech je vidět, jak stárnou jo, takže tím, že kolem
14	sebe mam lidi ve středním věku, většinou, tak na těch to není tak k poznání že jo, zvlášť když
15	toho člověka vídáváte každéj den nebo častějš, tak nepoznáte jestli stárne, vy jste teda vůbec
16	nezestárta, vy jste furt stejná, ne opravdu, furt stejná, vrásky ještě nemáte, ty se vám nedělaj a
17	dlouho nebudou, že jo zřejmě, v jináči taky nejste, že byste nosila bříško, takže jste furt
18	stejná, rozesmátá věčně, vy jste tady byla, když mě přivezli ze špitálu, jo to mě ještě bylo hej,
19	to jsem si myslela, že do dvou měsíců budu chodit no, třeba se toho ještě dožiju, páč já
20	nemíním jako ten svět opouštět, to jsem vyhrožovala, že tady budu smrdět aspoň ještě
21	pětadvacet let, do tý stovky, a že si přeju na ty stý, i když ono to s těma zubama bude blbý,
22	tatarák jo a buďto skleničku slušnýho, velmi slušnýho piva nebo nějakýho vínečka červenýho,
23	takže to budu asi spokojená a nějakou pěknou kyti, jo hele, támhle jsem dostala jaro (jarní
24	dekorace s orchidejí ve skleničce), orchidejka krásná...
25	Výzkumník: Když jste zmínila tu spokojenost, tak bych se vás ráda zeptala, jak se vám teď
26	žije.
27	R: Pokud mi nedělaj příkoří různá sousedi, tak dalo by se říct, že normálně dobře, zuby nechty
28	trénuju, trénuju, cvičím, abych se už konečně mohla postavit na nohy a mohla se alespoň ty
29	dva kroky došourat na gramofon a případně si i něco málo uvařit, sednout si k tomu a tak,
30	abych se zbavila všech těch bab kolem sebe no a na to se těším strašně moc, a doufám, že až
31	se přišťe podívám do toho zrcadla, že už to nebude tak strašný, když se do něj budu dívat
32	každéj den, že si na sebe zvyknu (smích) a že přijmu to, že hold jsem baba no (smích), já jsem
33	si to do tý sedmdesátky vůbec neuvědomovala, že je mi už sedmdesát...
34	V: Dalo by se říct, že to stáří jste začala pociťovat na sobě až od sedmdesáti?
35	R: Ale vůbec ne, jenom jsem si to uvědomila, ale pociťovat, pociťovala jsem fyzicky, že je mi
36	hůř a hůř, ale to neznamená, že je to stav myslí, moje mysl prostě nepřipouští, že jsem baba,
37	zaprve se nák moc s babama nestýkám, kolem mě jsou mladý lidi nebo lidi středního věku,
38	což pro mě jsou mladý lidi, já si myslím, že to jsou moji vrstevníci, myslím, že mam i
39	poměrně moderní názory na to, jak jsem hluboko z minulýho století (smích), ještě
40	předválečná, dá se říct, jo no já nevím, my jsme si dost povídaly, takže vy byste mohla říct,
41	jestli mám takový staromódní zkosnatělý názory.
42	V: No my do toho výzkumu úspěšného stárnutí vybíráme lidi tak, že se na nejrůznějších
43	místech ptáme lidí, jestli neznají někoho, kdo hezky zvládá stárnutí a pakliže ano, tak se
44	s danou osobou snažíme zkontaktovat a požádat jí o rozhovor, no a vy jste první člověk, který
45	se mi vybavuje, když se řekne „úspěšné stárnutí“, takže já si rozhodně nemyslím, že byste
46	měla zkosnatělé názory.
47	R: Ale mýlit se můžu, pochopitelně, ale v diskusi se daj i názory tříbit, že jo, to co si člověk
48	nepřizná sám sobě, tak objeví sám v sobě, tím že o daném tématu s někým diskutuje třeba i
49	s lidmi rozdílného názoru, což je to nejlepší, poněvadž tam se to vyčišťuje a člověk konečně
50	začne i sám v sobě cítit, že je tam nějaký posun, takže to poznání je samozřejmě v různých
51	názorech, tím že narážejí na sebe a tím se čistí, jo dá se říct, laicky řečeno.
52	V: Ale toho čištění je, ale podle mě, schopen pouze člověk s mladou myslí.
53	R: Pochopitelně a přiznat si že se buďto zcela mýlil nebo částečně mýlil, jo, že třeba jádro
54	zůstává stejný, ééé to je jako třeba s tou Bartošovou, národ se rozdělil jo (smích), já jsem ji

1	nemusela za života a po smrti mi dala takovou dardu, že včera jsem jí nadávala, protože na
2	všech televizích byly změněny programy a všude na mě koukala Bartošová, rozhodla mi
3	potvora celej program (smích) a nutila mě k přepínání a vono to bylo všude skoro stejný jo, i
4	když jinak pojatý a jiným způsobem, ale furt Bartošová (smích), tak jsem si říkala, ta koza, ta
5	mě bude otravovat i po smrti (smích), takže je to opravdu, národ je rozdělený, někdo říká
6	chudinka, ano chudinka, ale, no, blbá chudinka, moc ovladatelná, no nic, Bartošovou necháme
7	chrobu...
8	V:...a vrátíme se k úspěšnému stárnutí. Já bych se vás zeptala, kdybyste měla nějakému
9	svému příteli vysvětlit, kdyby se vás ptal, jak to děláte, že to stárnutí tak pěkně zvládáte, co
10	byste mu odpověděla?
11	R: Tak to nevím. To nevím, já si ho nepřipouštím, když si nemyslíte a nevsugerováváte si, že
12	jsste starej, no prostě si nepřipouštíte, život jede dál, tak snažit se jet furt, furt jet tak jak jsem
13	byla zvyklá jo, a to že jsem stará. A kdo to je ta stará baba (smích)? Tu neznam.
14	V: Na tuto otázku existuje řada odpovědí, jsou lidé, kteří se s tím, řekněme stárnutím,
15	vyrovňávají lépe, někteří méně dobře a jiní jen velmi špatně nebo vůbec...
16	R: Ti brzo umřou.
17	V: A čím myslíte, že to je, ten rozdíl?
18	R: Já bych řekla, že fyzickéj stav člověka určuje psýché jo, a podle toho, až na ty kosti, to asi
19	teda to psýché moc neurčuje, spíš by se to týkalo nějak těch vnitřních orgánů, jestli jsou či
20	nejsou nějak v pohodě, no ale, já nevím, nepřipouštět, nepřipouštět si to, ono je taky, jak
21	důstojně stárnout, nelíbí se mi, pokud to není profese, pokud to není herečka nebo modelka
22	nebo něco, ale zdá se jí, že má v padesáti vrásky, no tak ať si nechá ten ksicht vyžehlit, to
23	chápu, ale nepochopim to u normální ženy, že začne si barvit vlasy kvůli tomu, aby nebylo
24	vidět, že je stará, a v tom momentu, kdy si připustí, že je stará, tak je to špatný, když si na
25	sebe zvykne, že má ty vlasy prošedlý, tak se z toho snaží udělat přednost a řekne, hele jak
26	jsem pěkná, i když je mi tolik a tolik, jo, to bych řekla, že je ten správnej přístup k tomu hezky
27	stárnout, samozřejmě né sedět někdy jako buchta a čekat až ta s tou kosou přijde že jo, to ne,
28	to je blbost, to chce trochu aktivity do toho života, cvičit, ne jenom mysl, pokud to jde jo, tak
29	hlavně tělo cvičit, aby nezchátralo tělo...
30	V: Takže cvičení a co ještě je důležité?
31	R: Nevím, udržovat v činnosti mozek, zajímat se vo všechno, bejt tak zvaně v obraze, abych
32	věděla, že v Americe maj Obamu třeba a v Rusku Putina jo (smích), nemusim znát
33	podrobnosti, ale jenom abych se zorientovala, abych věděla, že třeba v Iráku to stojí za houby,
34	že jo a v Afgánistánu zrovna tak, že se to tu mele, tam mele, támhle jo, no, proč posíláme
35	vojáky támhle někam, vědět alespoň trochu důvod a jak se tam klucí maj, nevím no, ale
36	myslim si že je dobrý, aby se nějak člověk nějak zajímal o to, co je kolem něj, občas se
37	podíval do kina nebo alespoň když teda je někde na vesnici tak na tu televizi, tam dávaj
38	divadelní hry taky, no, teď myslim, že je nějaká speciální stanice Art, jsem se dívala, že tam
39	dávaj dobrý věci, no, nějaký čtení, nejen časopisy, kde je Bartošová, no to zas není až tak
40	důležitý, kdo, s kym, proč, no a komu se to líbí ať se stará alespoň vo tohleto, o to jaký jsou
41	nový směry ve výživě, já sice mám ráda tlustej bůček, ale vim, že si škodim, když ho žeru
42	(smích), takže asi takovýhle věci, to je všechno důležitý vědět (smích), vim, že nemůžu sežrat
43	takovou kůpu jako jsem jedla když mi bylo těch dvacet, třicet jo, že musim ani ne čtvrtinu,
44	abych se unesla, abych se pak jenom nekoulela (smích), no poněvadž takhle potřebuju
45	někoho, kdo by mi pomůže v chůzi a to by mě pak už jen kopal a kutálel mě před sebou, no to
46	né, to se mi nechce, nejde o estetický důvody, i když taky, ale ne z větší části, poněvadž na to
47	už jsem zase příliš stará, než abych stoprocentně něco dělala kvůli vizáži, je to třeba taky kvůli
48	tomu, pochopitelně, ale není to už jenom proto jo, nedržim diety jenom proto, abych byla
49	štíhlounká, držim diety proto, že mě ty nohy musí unést, ty klouby nemocný a tak jo, takže to
50	je hlavní důvod a pak takových těch deset, dvacet maximálně procent, teď už ani ne těch
51	dvacet, tak těch deset je ta vizáž, i když dá se říct, že zdravim seniorkám, tohle nedělá
52	problém, jako klouby a tak, každému trošku, že jo ve stáří, ale ne, takový jako lidem, kteří je
53	maj opravdu nemocný, tak bych byla pro, aby dávaly víc na tu vizáž, aby nerezignovaly, když
54	začnou tloustnout, a „to mám po dítěti“, „no jo to je po přechodu, to už nezhubnu“, no jo,
55	protože žere, žádný diety, tolik se necpat jo, já bych řekla, že pokud člověk jí a s chutí,
56	cokoliv a v malým množství, tak se mu nemůže nic stát, no pokud je to zdravěj člověk a tu
57	stravu zrovna může, taky jsou diety, kdy nemůže z jiných důvodů než že by tloustla, no nežrat
58	(smích), jediný, co těmhle, oni většinou to jsou takový ty maminkovský typy jo,

1	že stloustly, když dojívali po dětech jo, a nemaj čas na sebe dbát, a ten čas by si měla udělat
2	každá ženská, nejen ta stará, ta stará už samozřejmě je většinou už v penzi, taky zase nemá
3	čas, hlídá vnoučata a snaží se si něco přivydělat, aby jim mohla něco přistrčit, ale ta mamina
4	kolem čtyřiceti let, tam je to nejdůležitější, tam ten zlom, kdy začne ta žena vnitřně stárnout,
5	jo chytit a nedopustit, aby to tělo zbabovatělo, no a nedopustit to čím jiným než mozkiem...
6	V: Čímž se nám kruh uzavírá, jsme zpátky u psychiky...
7	R: Ano, ano, všechno souvisí se vším, no a vždycky je to v kruhu, ten kruh musí bejt vždycky
8	uzavřenej, já teda nevim, já jsem psychologii nestudovala, akorát mám z jednoho semestru
9	nucený zkoušky, abych dostala takovej ten papír, že můžu vést na praxi učně, tak jsme museli
10	mít rok na pajdárně no, takže částečně jako, ale já jsem se stejně neučila, já jsem to brala
11	všechno selským rozumem a vyšlo mi to (smích), oni taky páni profesori věděli koho zkouší,
12	že to nebudeme potřebovat k žádný nějaký důležitý práci a že to není proto, abych postoupila
13	dál, ale protože opravdu potřebuju to razítko k těm uličníkům, abych věděla co s tím, stejně by
14	mě k tomu žádný papír nepřipravil tak, abych ty gaunery zvládla, nejlepší je opravdu síla
15	osobnosti a nenechat si dělat na hlavu a nebat se jim dát pár facek...v mládí to jste prostě
16	intuitivní, ta ruka vyletí sama no, že ano...
17	V: Ona jedna dobře...
18	R: Áno, je lepší než, přesně no, a každé rozumnej rodič, kterej zná ty svoje drahoušky, tak to
19	uzná, jo...copak to, pro mě je neodpustitelný, když takovej ten sotva uzlíček, kterej se narodí,
20	že někdo zahodí, tak to jako, to je pro mě nepochopitelný, ale to že dejme tomu, no ono je to
21	většinou obráceně, že to dítě zabije rodiče...příklady táhnou, když jsou rodiče na sebe sprostý
22	a nevdá jim to, tak to dítě to okouká, pochopitelně, no jo no, ale na tomhleto opravdu si
23	uvědomuju, že jsem stará, protože začínám říkat, to za mladých let mých nebylo...
24	V: To říkám taky (smích).
25	R: No je pravda, že to mladí říkaj taky, to je pravda, jo přeci jenom zaprvé totáč to doved,
26	takovou tu pouliční kriminalitu, doved jako trošku ubrzdít, jo protože drogy v podstatě
27	začínaly že jo, kradlo se ,kradlo, ale né zas tolik, jo, kradli kdyžtak cikáni...
28	V: ...aby měli do pusy?
29	R: A to ne, oni měli vždycky dost, cikáni byli privilegovaní, jó, když vybydleli jeden byt, tak
30	jim honem přidělili jinej, no to byli privilegovaní odjakživa, no odjakživa, od totáče, předtím
31	se museli chovat jako normální slušní lidi no, no jo, ale za mýho mládí to nebylo (smích), na
32	tohleto jsem stará (smích)...
33	V: A ještě na něco jste stará?
34	R: Jo, na fyzickou lásku. A to už hodně dlouho jsem stará, to už tak třicet let...
35	V: A chybí vám to?
36	R: Nechybí. Vůbec ne. Právě proto, že mi to nějak nechybí a tím že mi před dvaceti, před
37	dvaadvaceti lety, zemřel manžel, tak jako mi to vůbec nechybí, to ee, ne, to nepotřebuju, a
38	takovou tu kamarádkou otevřenost, tu mám, to mám dobrý kamarády s kterýma můžu
39	otevřeně mluvit o všem jo, oni se mnou jo, většinou to jsou mladí lidi, kteří spíš řeknou
40	záležitost vztahový mně než matce, jo protože ta matka k tomu, k tomu jejich problému má
41	svůj osobní náhled: „...tomu mému chlapečkovi nebo holčičce se něco děje“, jo tak to ne...
42	V:...není objektivní...
43	R: To už není objektivní přesně jo, a nebo když, tak maminka: „...a s touhle ne, s tou nechod’
44	jo, podívej se jaký by měla blbý děti nebo tak, „...vždyť by jsi neměl co jíst, vždyť ta holka
45	neumí vařit“ (smích), jako většina mladejch dívek dnes neumí vařit a nejenom mladejch ona
46	je to už dnes generace čtyřicátnic jo, že chlap, když se chce najíst, musí se naučit vařit
47	(smích), už je toho dost, tak tohle je taky trošku, tam si člověk uvědomuje, že je rozdíl věků,
48	ale to je chvílička, to pomine a už si jde zas dál po svém, ale jsou momenty, kdy si bohužel
49	uvědomuju, že už nejsem nejmladší jo, no,...a kdybych chodila, asi bych nedokázala si vzít
50	minisukni, slamáček a nebo takovej ten hroznej klobouk pod kterej se dávaj všechny vlasy
51	dlouhý jo, abych vypadala jak s italskýho žurnálu jo, z nějakých těch periférií, tak to asi by né,
52	jo a určitě bych nechodila s nahým pupkem a s nahejma ledvinama (smích), protože si umim
53	představit, jak bych vypadala, nesmírně komicky jo, a já tady přece pro smích nikomu nejsem,
54	nejsem proti zasmání, ale nebudu ze sebe, pokud za to nejsem placená, dělat kašpara, jo
55	dovedu si ho udělat sama ze sebe, jistě, to je strašně důležitý se takhle očistit, ale proč bych se
56	zesměšňovala normálně, to ne (smích)....
57	V: Dalo by se říct, že i smysl pro humor je důležitý?
58	R: Jo ten je velmi důležitý a důležitý je umět se shodit, ale před zase určitejma lidma, no, to

1	né že bych se shazovala před davem, před davem jediňe tehdy, pokud bych byla kandidátka
2	na předsedu vlády, jo tak to ano, to bych to dělala s gusem a dívala bych se na to, jak na to
3	budou ty lidi reagovat...nesmí člověk taky brát ten život moc vážně, von je dramatickej,
4	tragickej a vážnej dost sám o sobě a ještě k tomu přispívat a myslet v černym, i když černou
5	mám ráda, ale v kombinaci s bílim, mi slušela, no, kdepak, tenhle život je míc vážnej....
6	V: A máte nějaké krédo, životní filosofii, kterou se řídíte?
7	R: Snažit se nebát se toho, co přijde. Moc to nerozebírat, já teda většinou jsoem šla
8	instinktivně a nějak tak, dá se říct po hlavě, jo, je fakt, že si člověk často nabije hubu, to je
9	fakt, ale zas děláte svoje chyby a né chyby těch drugejch, a ono čím víc jste otřískaná, tím líp
10	víte, co nemáte dělat, přece nebudete na horký kamna šahat furt do kolečka...
11	V:...pokud není člověk úplně blbej....
12	R: Ano, ano. Mávat nad všim rukou: „Necháme to koňovi, on má větší hlavu.“ A občas, a ono
13	se tohento ve mně měnilo, občas jsem takhle před sebou hrnula problémy a čekala jsem, že to
14	vyhynie samo takzvaně jo, no a když nic jinýho nezbejvalo, tak jsem se do toho vrhla a takhle
15	jsem to odfackovávala vod sebe a někdy když jsem prolezala potom tou prosekanou d'ourou,
16	občas mě to přimáčklo někde, občas jsem nějakou tu ránu schytala, ale v daný situaci to bylo
17	takový dá seříct nejlepší řešení, ono když jste zavřená v temnici, tak nemá smysl přemýšlet o
18	tom jestli svítí sluníčko nebo měsíček, to jsme nevěděli jestli je den nebo noc no v absolutní
19	tmě je to strašný a když vás pak vytáhne ten estébák, ne je lepší myslet na něco úplně jinýho a
20	nechávat ty problémy před sebou takzvaně vyhnít, buďto na vás všechno spadne, nebo jenom
21	část, nebo se tím prokoušete, to se uvidí až to přijde, to je tak nejlepší a krédo: „Žít tak, abych
22	se nemusela při nějakym tom vyúčtování za sebe stydět“, to je celý, no vono je to taky těžký,
23	no rozmyslet si, jestli se přizpůsobím hodně nebo minimálně nebo předstírám, že se
24	přizpůsobuju, aby se nezopakovala já nevim tahle nebo támhleta situace, jo vědět, že když se
25	nepřizpůsobím alespoň na voko, tak že zůstanu furt jen baba vod nádoví, no a nebo když budu
26	předstírat, že se přizpůsobuju, tak se můžu dostat ke svý profesi alespoň částečně, a ono se mi
27	to vyplatilo, vod toho nádobí během roku jsem se dostala na post ekonomickýho náměstka,
28	zase proto, že jsem znala lidi, kteří taky předstírali velmi dobře, no tak mě vytáhli že jo z toho
29	hnoje a dobrý, vždycky jsem musela vědět, že musím nejen umět, ale i dělat víc než ty ostatní,
30	aby nebyl důvod mě vyhazovat, no, musí se člověk hlídat no, né abych třeba tejden nepřišla
31	do práce jako dcerunka předsedkyně partaje no, ta si do práce chodila jenom pro výplatu, to je
32	prostě zlatá mládež, jestli to bylo é děti fabrikantů nebo děti funkcionářů tak to jako, jo princip
33	je stejnej, zaltá mládež v každym případě, nojo nechtěla bych být považována za takovýho
34	spratka (smích), a ono na to většinou dojedou, někdo dřív a někdo ve stáru, pokud nemaj,
35	pokud to jsou chlapi a nemaj ženu, která je z toho dostane jo, no, ale to zase, to už k nám jdou
36	zase bedny ananasu (smích). Já se musím napít, klidně si to vypněte, protože já tohle musím
37	vyžahnout...
38	Pauza cca 10 min.
39	V: Vy jste v průběhu picí pauzy zmínila některé své plány do budoucna, tak to by mě
40	zajímaly, jaké máte vize, očekávání, plány...
41	R: No tak já se těším, a je to taky moje hnací síla, na to až zase vyjedu s Hankou na vozejku
42	ven, podívám se, co maj novýho ve Valdštejnský, co tam vosázeli za kytičky, jestli maj dobře
43	sestříhaný plot, kolik je tam pávů novejch, jo, zjistit přírůstky „buba buba“ jo, no a případně,
44	když bude hezky a když já budu v kondici a ona nepojede autem, tak si jednou za to léto nebo
45	dvakrát odbočit do zahrádky na pivo no, a nebo když budou dávat zajímavýho Shakespeara,
46	von je zajímavěj celej žejo, ale vobsazení, na Hradčanech, tak aby mě tam vzala zase jo, no
47	vono to dá dost práci vyjednat to tak, aby mohla autem přijet až za bránu, poněvaď tam
48	většinou stojej ty s téma kulometama z tý zadní strany a vyběhat si povolení, aby mohla autem
49	i potom přes Hrad, jako přímo k tomu purkrabství a aby si taky udělala volno, že jo, no tak
50	takovýhle, nebo doufám, že ještě budou hrát na Bukách, to jsme nestihli, no ono je to předloni
51	už, nejdřív já nemohla, pak ona nemohla, no pak jsem si tu haksnu zlámala, tu pazouru, no
52	poněvaď to je jediná Verdiho opera, kterou jsem neviděla na jevišti a neznám ji celou,
53	vždycky z toho jenom pár těch zborovejch záležitostí, no tam v podstatě žádné árie nejsou, to
54	je ve sborech ta síla, takže jsem to chtěla vidět a jednou už jen tak tak jsem se mohla dostat,
55	ale zjistila jsem, že to bude chtít přípravu, protože to je velmi dlouhé představení, od sedmi do
56	jedenácti a ted' než se tam člověk dostane, než se dostane domu i tím autem a tak, takže by to
57	znamenalo šest hodin pro mě bez močení, jo to znamená už nepít minimálně čtyři hodiny před
58	tím než bych jela jo, no takže i určitou dietu, abych nějak to přežila pak to nepít no, pak se to

1	protáhlo, pak zase nebyly lístky, pak tohleto támhleto, prostě jsme to propásly a už jsem se na
2	to nedostala, a když už teda, nabídla se, že mi sežene nahrávku, to není vono, to je bez té
3	atmosféry, to je jako někdo jde na fotbal radši i za několik desítek tisíc než aby se na to díval
4	v televizi že jo, prostě atmosféra marná sláva, dostihy totéž...já mám problém, že jsem
5	maximalista, to vy nakonec víte sama že jo, jak to bylo s kalhotama jo, no...
6	V: Ještě nějaké plány?
7	R: No plány, v plánu mám to, že si upeču káču, udělám si svoje zelí se svým knedlíkem, ty
8	strašný buchty, který se rozpustěj v každý omáčce za pět minut, plány, že se dostanu na oční,
9	kde mi vypucujou čočky ležrem a budu si moct dočíst tuhleto haldu knížek, která na mě čeká
10	jo, že si zas budu moct objednávat, no to je tak všechno...
11	V: A teď bych se vás zeptala zas z jiného konce, povězte mi, jaký máte postoj k tomu, co nás
12	všechny jednou stejně nevyhnutelně čeká, ke smrti, k tomu, že život má svůj konec?
13	R: Éé takhle, bojím se jí jako každé neznámého, až budu umírat podruhé, potřetí, tak už budu
14	vědět do čeho jdu a už se nebudu bát třeba, é dobře tak trošku vážnějš, é takhle, ani to ne jako
15	vo strach jako vo přání umřít bez bolesti a pokud možno rychle jo, abych se netrápila někde
16	při vědomí strachem a bolestma, protože ty znam, bolesti mě doprovázej celý život jo, ale
17	zatím nejsou tak k nevydržení, abych si řekla: „no tak teď už by to bylo vysvobození“, zatím
18	ne a už párkrát jsem sklouzla hrobníkovy z lopaty, už v dětství raným i pozdějš, já se prostě
19	vo ten život rvu a každé další den je báječnej, i když voprúz, to je myslim dáno lidskýmu
20	pokolení, že i když se cítí úplně nejlíp, že na něco musí frňnat jo, to jako, to je i ze zvyku a je
21	to asi i mentalita národa, protože když se zeptáta Angličana, jak se má, tak se má dobře jo, my
22	říkáme: „Ále, nestojí to zanic...“ jo anebo: „Blbě.“, jo to je bych řekla takovej národní zvyk
23	(smích), ale je pravda, aby se neřeklo tak říkám „blbě“ jo, a jinak si v duchu říkám: „...holka,
24	co bys ještě nechtěla, dyť ti dohromady nic nechybí...rodinu sice nemáš, ale dá se říct zaplat'
25	pán Bůh, protože cizí lidi jsou k tobě většinou slušnějš než ta rodina a hodnějš“ jo, protože
26	znám i lásku rodiny...
27	V: A bohužel to není ojedinělý případ...
28	R: Ne, není, určitě se to vyskytuje i v jiných rodinách, ale moji maminku rodina div
29	neusmažila zaživa a nepředhodila těm estébákům blbejm na talíři, no a s rodinou mýho
30	manžela to je totéž...i když tomu staršimu synovy jsem obětovala spoustu energie, života,
31	peněz a tak, tak ve finále byl šťastnej, když se mě mohl zbavit: „...já s tou paní nemám nic
32	společného, já se o ni nemusím starat...“...no, no...takže to jako e-e, rodina ne...takže
33	radši...odjakživa vim a tatínek mě k tomu vychovával...musim umět stát na vlastních nohách
34	a musim sama vědět, jak se vo sebe postarat a tím, že jsem vyrůstala mezi dospělýma, je
35	pravda, že jsem přišlo vo takový nevinný dětství jo, že jsem žila takovej ten jó život se všema
36	bolestma a tím všim vod ranýho dětství, takže mě nepřekvapilo, to že život není žádná
37	peříčko, že je to pořádná traverzička, to není žádná procházka růžovým sadem, jak se říká, no
38	a dyť voni i ty růže maj trny a někdy se téma trnema blbě prolejšá, ale je to vokrášlený tím
39	květem navrchu, no jo no...jedna stará babča mi kdysi, no vidíte to „stará“ a to jí bylo něco
40	přes padesát (smích), no jo ale já byla dítě desetiletý jo, seděly dvě na lavičce a říkaly, protože
41	jsem jela kolem na vozejku, říkaly: „Podívejte se, taková hezká holčička a vona je mrzáček,
42	chudinka jedna malá.“, a to mě tak strašně dojalo jo, co si to ty baby dovolujou, vždyť já
43	nejsem žádněj chudinka a to že jsem mrzáček jo, a jak jsme tak jeli zpátky kolem nich, tak
44	jsem říkala: „Tati, podívej se na toho mrzáčka s tima blbejma nohama, křivejma, vždyť ta
45	baba musí táhnout prdel po silnici.“, tatínek nic, jenom prej se uculoval, a ještě jsem pak
46	říkala: „Chudinka malá“ (smích), no jo no, to byl takovej ten truc toho dítěte uraženého, já
47	jsem se neurážela, když mi někdo řek, děti, děti říkají pravdu a jsou zlý jo, tak to, že mi říkaly
48	„zrzavá“, tak to jako, to jsem říkala: „Jó, no jo, ale já mám výjimečný vlasy, nejsem obyčejně
49	černovlasá nebo tu pochcanou slámu, co má tadyhle...jó...já mám krásný vlasy, září“ jo,
50	prostě už vod toho dětství jsem se učila všechny takový ty jakoby negativa převádět na to, že
51	to je krásný a výjimečný .. a podporovala jsem se v tom, neměla jsem z toho mindráky jo, na
52	to že jsem nemohla na nohy, no tak dobře, tak jsem nemohla na nohy, jsem říkala: „já se
53	z toho můžu vyléčit, blbej se z toho nevyléčí.“, taky jsem měla pravdu a taky zlou jo, no jo,
54	co jste se mě to vlastně chtěla zeptat, na co jsem měla téma?
55	V: Mluvily jsme o vašem názoru na smrt a umírání.
56	R: Vidíte to, kam jsme se dostaly, až k babě s chudinkou, no jo no...
57	V: Ale to souviselo s tématem, to jsme se nedostaly zas až tak daleko. A já bych se teď vrátila
58	

1	zas do současnosti a zeptala bych se vás, jak třeba vypadá váš běžný den.
2	R: Strašně stereotypní, strašně, tak dalece, že mi ty dny splývají, no to se může stát i
3	normálnímu člověku, který chodí do stejné kanceláře, dělá stejnou práci, jo že pokud se
4	nepodívá na kalendář tak si není jistě, kterej den vlastně je, ale u mě je to to horší, že se
5	nedívám na ten kalendář, že si uvědomuju podle televize, co je za den, ale tím že, s tím lezu na
6	nervy sousem, že se tu střídají pečovatelky, že vůbec ke mně někdo přijde, že tady není
7	pusto, ticho, hrob, tak, ráno co, ráno přijde pečovatelka v devět, osobní hygiena, snídaně,
8	řekne se, co má koupit, co přinést, no vystřelí po půl, třičtvrtě hodině, dopoledne podle toho,
9	ošetřovatelka na převaz, dívám se na televizi, teď na Barandově dávaj starý francouzský
10	seriály tak si u toho cvičím, no to mi přines před Vánoci, dostala jsem to k Vánocům (činka –
11	2 Kg) a to 500x každou rukou, potom zadek, nohy, ty dělám v noci, to si odhrnu deku a tak,
12	no to jsme se dostaly do, dopoledne vyřizuju nějaké ty maléry a objednávky a záležitosti
13	telefonem, pak přijde pečovatelka s vobědem, nebo mi vohřeje voběd jo, no nabaštím se,
14	poprvé jdu na mísu, poprvé všechno kolem mě, židli, čaj a všechny takový ty prkotiny,
15	samozřejmě, že se ráno vtevře vokno a zavírá se až ve vosum večer, no a vypadne, rychle a
16	já většinou utrmácená z toho dopoledne (smích), nevím teda z čeho, asi z toho cvičení a tak a
17	z toho, že jsem najedená, tak dělám to, co jsem ještě před rokem nedělala, že mi spadne patro
18	a vzhledem k tomu, že běží televize, tak mě najednou nějaký zvuk z televize probudí, no a
19	většinou to trvá tak hodku, někdy více, někdy méně, snažím se dodržovat pitnej režim, musím
20	kvůli ledvinám a nejen kvůli tomu, abych měla tělo zavodněný dobře, no vodpoledne přijde ve
21	všední den pečovatelka, zase mísa, čaj, vypadne za čtvrt hodiny, no a pak přijde večer večerní,
22	to je to polohování a masáž nohou, večere a takový, samozřejmě léky že jo a takový ty ty,
23	vostříhat nechty, tu záděrky, tu tamto, takový ty ty drobnosti, namazat rameno
24	„opodeldokem“, jak to říkal Švejek „opodeldok“? Čím si mazal ty kolena? Myslím, že
25	„opodeldokem“, nejsem si jistá, mezitím jsou někdy odpoledne přijde drezér a cvičíme to, co
26	nemůžu bez někoho, že jo, a to jde o pohyblivost v kolenou a v kyčlích a to zase nemůže dělat
27	každěj, no a teď poslední dobou už mám dovoleno se na to částečně jako postavit a z 50 % se
28	opřít, ono zatím z více procent nemám nohu, to mám nohu takovou tu hokejku zkroucenou, no
29	a to je tak na dvě hodiny odpoledne mezi tou třetí a pátou a třikrát, teď už třikrát v tejdnu,
30	bejvalo to dvakrát v tejdnu, od tý doby, co jako chodim, chodim, no to jsou čtyři krůčky
31	dopředu, čtyři zpátky a nebo jeden krok dopředu a otočení se o třistašedesát stupňů a krok
32	zase zpátky, vono dostat se zpátky na tu strašně vysokou postel, podívejte se jak je vysoká, to
33	je minimálně o těch 10 čísel vyšší než ta vysoká nemocniční no, takže no přijde osmá hodina,
34	kdy odchází večerní pečovatelka no a začne televize, která mi jde stejně vod rána normálně,
35	no a teď co, kolem půlnoci, po půlnoci si musím dát plínky, no vono to chvilku trvá a je to
36	dost tělocvik a hlavně je to věc na to rameno, dát tu ruku jako za sebe, umejt se a tak, no a
37	pak mezi druhou, třetí začínám jakoby spát, no a do rána do těch osmi, devíti no a takhle to
38	jde kolem dokola, vyvede mě z rovnováhy změna pečovatelek jo, trošku tak jako protože s tím
39	starym vosazenstven už zhruba, speciálně s tou večerní, jako už se nemusim vo to starat, už
40	vim, že jí nemusim říkat a prosit: „teď léky, teď tohleto...“, nemusim hlídat hodiny, abysme
41	stihly všechno, tak to nemusim, ale když přijde někdo novej, tak to už mi jde dost na nervy,
42	když to musim říkat, mě to votravuje, nejradši, když vona za to nemůže zase no, já jsem
43	nevrlá, vošklivá a když něco nejde na podruhý, napotřetí, tak nad tím mávnu rukou a řeknu:
44	„to je dobrý, to nechte“ jo, no, no jo no, ano (smích)...
45	V: Tak už vím, jak vypadá váš běžný den a co vás teď těší?
46	R: Těší mě to , když mám ty voči natolik v pořádku, že si sama můžu přečíst program na
47	televizi, těší mě to, že jednou za tři neděle, za měsíc mi přijdou kamarádi jo, na to se těším
48	samozřejmě, těším se na každou změnu, é pardon, změnu, která je potěšitelná...
49	V: Ne na změnu pečovatelky.
50	R: Tak, tak, tak no, něco jiného je, když třeba, jako změna přijde někdo, koho jsem měla ráda
51	a objeví se mi třeba po roce jo, tak to je něco jinýho, vobčas se to vyskytne, že je takhle
52	víkend jo anebo mimořádk, že ta moje večerní se jí třeba vdává sestra a potřebuje volno,
53	jinak Veronika tvrdě všechno vobsáhne, jó to je taky ale věc, normální člověk v létě, pokud
54	mu rýma trvá dýl než měsíc, tak už to nebývá rýma, tak všichni kolem mě prskal, frkaj, kašlaj,
55	Jitka, ta trpí na alergii už léta, co jí znám, ten můj drezér, jak by smet, já samozřejmě vod
56	dětství, tenkrát se tomu říkalo senná rýma, takže já přesně poznám, kdy kvetou kaštany, kdy
57	kveta tahle tráva, támhle tráva, sice mám vod ušarčky lék na ty uši, kterej je vyrobenej na
58	ten tlak a zároveň je zčásti antialergickej, ale k ušarce se nedostanu, bohužel si tam nemůžu

1	dohobkat, ona mi s přístroji nepřijde jo, to je totéž jako s vočnim, ten taky s tím lejzrem
2	nemůže přijít (smích), takže ta moje normální obvodáčka, ta se bojí mi předepsat nějaký
3	antialergika, aby se to nepřetlouklo s tím mým ušním a vzhledem k tomu, že já jsem zase
4	alergická i na řadu léků (smích), abych nevyháněla čerta ďáblem, no se mnou je to taky sranda
5	(smích), no a tak jako no, no a kuli čemu, na co jsem to měla...
6	V: Co vám dělá radost (smích).
7	R: Radost, no jo radost, radost, to že třeba k jídlu mám něco dobrýho jo, to že právě přijde ta
8	návštěva, Honzík s Pepou, teď se naučil Honza, že vždycky přijde a něco uvaří, pro všechny
9	jo, specialitku, no posledně jsme měli panenku s pepřovou omáčkou, vynikající, povedlo se
10	mu to, no tak von nemusí koukat na to, že dal za ty tři panenky přes pět stovek jo, no takže no,
11	a perfektní, takže to jsou věci, který mi činěj radost, radost mi činí, když se mi povede a
12	udělám dva tři kroky bez toho, abych byla hodně moc podpíraná, že mě skutečně to choditko,
13	že mi to takzvaně jde samostatně jo, jo že sice mám jistění, ale dá se říct, že morální než
14	fyzický jo, tak to je taky druh radosti, velkej, a to se bojím se nějak moc radovat vehementně,
15	protože za to jsem potrestaná pravidelně, tím že další den nemůžu, a že zase to trvá, já nevím,
16	tři čtyři cvičení než se dostanu tam, kde jsem byla jo, takže už jako tu radost tlumím v sobě jo,
17	protože v životě to mam takový, dá se říct nalinkovaný, že když se na něco moc těším a i když
18	je to dobrý, tak vzápětí za tím přijde nějaký trest.
19	V: A když se podíváte na svůj život, jako zpětně, je něco, co byste změnila, kdybyste mohla?
20	R: Ani ne, ani ne, to bych musela né svůj život, ale okolí by se muselo změnit, chtěla bych se
21	narodit ve svý rodině o sto let dřív, zdravá, to bych chtěla, takže to jo, ale jinak svůj život...
22	V: Tak jak byl, jaká jste udělala rozhodnutí...
23	R: Ne, ne, ne...občas byly nějaký špatný, tím jsem se trestala sama, že jsem byla příliš
24	zásadová a nechtěla jsem, aby se za mě otec styděl, i když jsme byly nahoře že jo, é tak né, i
25	když pak špatný rozhodnutí zase vedly k některým závěrům, že je dobře si stát za svým
26	slovem a pokud v něco věřím, tak není dobrý tu víru zadržovat, ať je to víra v cokoliv, v pána
27	Boha, v to, že na jaře svítí sluníčko a všechno raší, je to víra v tom, že přijde jaro a bude něco
28	novýho, je jedno v co, ale to čemu věříte, tak je dobrý jako v tom setrvat a né uhýbat,
29	nemusím to zrovna ventilovat, ale zůstat si u toho a kdyžtak nezapírat, lae nemusím hlasitě
30	proklamovat že jo, ale snažit se nelhat, spíš nemluvit, no to je všechno...
31	V: A kdybychom to, o čem jsme teď mluvíly, shrnuly...
32	R: Hele, život je krásnej, ale jinak stojí za hovno (smích) a máte to shrnutý úplně perfektně že
33	jo a je nutný si najít a využít to (smích), to je celý...
34	V: A co byste poradila těm, na které to stáří teprve čeká?
35	R: Ať se stáří nebojí, to není nic špatnýho, to ať jsou rádi, že se toho dožili, dyť jsou mladí
36	lidí, kteří umírají v dětství, v mládí, v plným produktivním věku, ať jsou rádi, že se toho
37	dožili, ať žijou tak, aby až budou doopravdy starý měli na co vzpomínat, to je celý, aby věděli
38	proč žili, aby se snažili prostě žít tak, aby je to bavilo, sice je to dřina, to je fakt, ale vono nic
39	není zadarmo, vždycky je něco za něco, i v tom životě, nikdy nemůžete mít všechno a pokud
40	to máte, tak to vlastně nemáte, no, no, ále jo, pořád jsem hloupá, ale tak jako tak průměrně,
41	jsem průměrně myslící tvor, úplně blbá nejsem, nejsem génius jo, nejsem až tak chytrá, hlavně
42	né vychytralá, jsem nikdy nebyla, chytrá jsem chtěla bejt, poněvadž jsem zvědavá i zvědavá
43	jo, ale to mi teda zůstalo no, je důležité, aby lidi nebyli lhostejný k životu kolem sebe, aby se
44	dokázali zúčastnit toho všeho, čili aktivní přístup k životu a né se postavit do kouta a čekat, co
45	se bude dít a pokud možno tam div nevymáčknot d'olík, aby si mě jó nikdo nevšim, je
46	pravda, že pokud se vystupuje takhle do popředí, tak že nějaká ta facka odněkud přiletí že jo,
47	ale pokud s tím počítáte, tak vás to nějak moc nepřekvapí a jde se dál, ale zase když i když je
48	to špatná zkušenost, tak zase máte na co vzpomínat poněvadž s odstupem času pokud není
49	člověk jó mrzout a blbec, tak to vezme z tý stránky, že se z toho dá udělat sranda a vzpomínat
50	na to z tohodle úhlu jo a v tom momentě to není ani trapas, ani ublížení, ani tohle, ani
51	támhleto, vypráví se to jako veselá historka a musíte to tak taky brát, takže život je krásnej, ale
52	jinak stojí za hovno jo, to mě teď napadlo no (smích), vono většinou tak jak něco plyne, né že
53	bych něco měla připravenýho...

Príloha č. 3 prepis rozhovoru č. 3

Respondentka č. 3 (pani terapeutka)

1	V: Ďakujem, že ste si urobili čas na mňa
2	R: Ráda
3	V: Robíme výskum aktívneho stárnutia a vás sme si vybrali pre to, že ste výnimočne aktívna, je to o vás
4	známe. Tento výskum bude slúžiť na vedecké účely a taktiež pre ostatných, aby sa naučili lepšie stárnuť a
5	zažili ešte viac z toho života, ktorý majú pred sebou.
6	Prvá otázka je: Prosím môžete mi povedať, ako sa vám žije v posledných rokoch? Pokiaľ tomu veku,
7	v ktorom teraz ste, budeme hovoriť stáří, jaké to pro vás je, být starý?
8	R: No tak já právě jsem mluvila teď tady s kolegyněmi, že když člověk je jako ve věku, kdy je aktivní, tak
9	jako si říká, co bude. Teď musím udělat to, ještě bych ráda udělala to. A potom když je v mém věku, tak už
10	vlastně převládá myšlenka, jak z toho světa odejdu. I když jako člověk nezanedbává to, že chci ještě něco
11	udělat, chci jít se podívat na výstavu, mám zázemí tady na škole, chci pravidelně chodit na schůze, je mi
12	líto když jako bych měla něco jiného, takže takový malý perspektivy člověk má. A vzpomínám si na výrok
13	(bývalý partner), kterej říkal – „během života má člověk jednu kariéru a ke konci té kariéry se musí
14	postarat, aby si zajistil druhou kariéru.“ A to je právě to takový aktivní stáří. A taky je jedna jeho věta, já
15	jsem teď dělala pro institut takový ty jeho, měl rád takový bontóny, by jsme řekli, né prezidentský (smích),
16	a tak ten říkal: „být při tom ale nikomu nepřekážet“. Tak to je taky. A člověk musí mít přátele, buď rodinu,
17	ale tam se někdy jako všechno už odposlouchává, musí mít mimo rodinu přece jenom taky ještě něco jiného,
18	nějakou, nějaký společenství. A nejhorší je, no tak někdo snad, já jsem myslím individualista, já nemám
19	ráda velkou společnost, ale přece musím mít různé zázemí, a třeba v rodině, která žije v Olomouci a né
20	přímo tady, takže se scházíme a to je bezva anebo právě že mám ten malej úvazek tady na škole, kde jsem
21	našla krásný zázemí, a vím že, mám takovej pocit, že mně berou (smích), i když, i když je člověk, a tohle
22	je myslím v životě velmi důležitý, aby člověk nezůstal, nezůstal. Nezkoušela jsem, chodím do kostela teda
23	tak tam taky, taky jsou takový ty shromáždění těch penzistů, ale zatím se mi ne, nebo bydlím blízko
24	seniorského domu, kde se taky scházejí penzisti, ale tohleto se mi zatím nechce, jako radši jsem mezi
25	lidma, kteří jsou ještě aktivní, a nejenom kteří vzpomínaj na to co žažili. Stačí, jo?
26	V: čím více budete mluvit, tím lépe pro nás
27	R: smích
28	V: jak sa to stáří vo vašom živote objavilo, kdy jste začala mít pocit, že už to jako přichází a jaký to bylo?
29	R: (asi 5 sec přemýšlí). Víte já jsem o tomhleto nikdy nepřemejšlela. Jako... opravdu nevím, opravdu
30	nevím, že bych nějak, jako možná v takových nějakých jednotlivostech. Například před rokem jsem ještě
31	hupsla dobře do tramvaje, když jako není ten můstek. A teď se musím chytit a vytáhnout se. Tak takovéhle
32	nějaké situace jsou, kdy já si to uvědomím. Anebo, nebo (přemýšlí) jestli nějakej příklad.. já prostě si
33	neříkám že jsem stará. Jo tak jako to, jako toto, to nějak jako si nepřipouštím. Já to vím, a nemusím si to
34	pořad jako připomínat v nějaký situaci. Anebo jsem víc unavená třeba. Dřív jsem nikdy nespala po obědě a
35	teď jako cítím, vypiju si kafičko, teď mám ráda sladký, tak si vždycky něco k tomu a pak jako se
36	(naznačuje že ji padá hlava). No a zajímám se ještě o svět, dívám se na televizi, chci a na 24, kde si můžu
37	taky tam dolů přečíst to důležitý, co se ve světě děje a pak, pak mám velice ráda ruční práce. Já jsem jako
38	měla tu smůlu anebo to štěstí, že mně vyhodili za Hitlera ze sexty, nebyla jsem nějaká významná jako
39	premiánka a tam nás vyhodili ze šesti dvě, který museli opustit to studium, to byla nějaká vyhláška
40	tenkrát, a náhodou se tam otevřela u nás v Českým Brodě ta.. rodinná škola. A já jsem ty dva roky, jako do
41	maturity, tak já jsem chodila do rodinný školy a tam jsem se moc věcí naučila takových praktickejch.
42	Vyšívání a já nevím co všechno a hospodaření a takový věci, a potom jsem, potom jsem, v sextě mi kolega
43	řekl, že Masarykova zdravotně sociální škola na Vinohradech že přijímá tyhleto sextáky, který jako
44	vypadli. Takže to bylo ještě před převratem v čtyřicátým čtvrtým roce, tak já jsem tam dělala jako zkoušku
45	a udělala jsem jí. A potom mezi prvním a druhým ročníkem jsem si mohla udělat maturitu o prázdninách
46	tak jsem si udělala tu maturitu na gymnázium. A jako, myslím si, že ty dva roky nebyly ztracený v mém
47	životě, když to hodnotím zpět, že vlastně mimo tu haha já jsem nikdy nebyla vědeckej typ, že bych jako
48	dělala nějakou takovouhle práci, takže se mi to taky hodilo potom do života a samozřejmě my jsme neměli
49	velkej plat tak já jsem si mohla ušít, mohla jsem si dělat věci, trošku jako naše rodina je trošku výtvarně
50	nadaná, tak já jsem zase si vyšívala a dělala jsem takový všelijaký vzory anebo jsem pletla a tohleto. Tak
51	tohleto mně všechno vyvažovalo tu starost, kterou jsem měla o pacienty a pak jsem přišla domů a mohla
52	jsem se takto, jak se to říká, realizovat (smích). V těchleto ručních pracích.
53	V: a realizujete se dodnes v tom?
54	R: Realizuju se dodnes, ano a teď právě nemám, v současný době jsem nervózní (smích), že nemám, že
55	nevím, už k vánocům jsem dostala vlnu a z tý jsem si udělala tak jako podle sebe, já nemám ráda vzory,
56	udělala takovou vestu, no a teď, teď jsem dělala třeba takový papuče, který jsem rozdala, spousta lidem,

1	anebo takhle na to (ukazuje posunkem asi čepici), tak takovýhle, takovýhle jako. A ještě co dělám, tak já
2	nejsem tak jako, brat, kterej je o pět let mladší, tak ten dělá křížovky a já nemám takovej rozhled a nemám
3	todleto, tak já miluju sudoku. A ta sudoka mně, když mám nějaký starosti, tak já musím myslet na to,
4	jako, abych to vyluštila, žejo. Tyhlety myšlenky, který jsou takový, že pořád se vám vracej, že jak to
5	dopadne, a co bude, a měla jsem to udělat jinak, já trochu jsem taková úzkostná, tak neměla jsem tohleto
6	říct třeba jo a tyhlety, jako si vyčítám věci jo? A když si sednu k tý sudoku, tak prostě musím, musím, když
7	chci jí vyřešit tak prostě na všechny tyhlety myšlenky (mávne rukou). A je zajímavý, teda možná pro mě, že
8	já než usnu, tak luštím sudoku, mám takovou, si lehnu a mám takovou (ukazuje obdélník) a tam ťukám jo a
9	pak, pak se mi začnou zavírat oči. (Smích)
10	V: takže to je pre vás také jako relaxace?
11	R: no je to, je to vlastně relaxace (kýve hlavou). Ano. A je to myslím taky abych ne, ne... odehnala pocit
12	nudy. To je nejhorší. Jo? Takže jako si myslím v tom stáří, že člověk, pokud má zahrádku a baví ho to, tak
13	je to bezva, že něco kde by se jako realizoval, kde by, kde by co by ho těšilo teda. Tak právě já myslím, že
14	asi todleto je, a teď právě jako když nemám nic rozdělanýho a tak si říkám - pořád nemůžeš sedět u tý
15	sudoky. Víte jako, tam bych jako viděla, jak jste se mně ptala před tím, jako že pocítuju stáří, když
16	najednou se začnu nudit. (Smích). Jo? To myslím že je, že je jako důležitý. A potom co je důležitý, je že
17	mi pán bůh dal tu schopnost, že snažím se, prostě de to automaticky, na věcech vidět to pozitivní. že se
18	nezabejvám moc tím, jakže to nevyšlo. Ale zas ta úzkost trochu mluví proti tomu, ale to se nedá nic dělat.
19	Ale (bývalý partner) vždycky říkal – nespekulujte nad tím moc, že to nešlo, ale špekulujte nad tím, aby to
20	šlo. A todleto taky je myslím k tomu pozitivnímu přístupu k životu i ve stáří, že když člověk bude – můžu
21	plakat pořád – já, já do tý tramvaje nevylezu, a co když přijede tadleta tramvaj a to, a jestli mi někdo
22	pomůže a tak je to, myslím, blbý je říct, neproduktivní. Kdyžto já vidím, že lidi jsou ke mně ochotni, když
23	vylezu do tý tramvaje a že mně pustěj sedět a nepláču nad tím, že si nemůžu sednout. Tak asi takhle.
24	V: no... napada ma k tomu spústa otázok mimo scenár, například, jako vy vnímáte tých ľudí, ktorí sú
25	oveľa mladší ako vy, a majú spústu problémov a pozerajú sa práve, veľmi veľa dôchodcov sa pozerá na
26	ten svet negatívne.
27	R: ano (kýve hlavou)
28	V: jako to pre vás, jak to vy vnímáte, čo si o tom myslíte? Alebo prečo vy ste iná, vďaka čomu?
29	R: já si, já si myslím že, třeba v tramvaji si vzpomenu na nějakej příklad, že tam nějakej starej člověk třeba
30	hudruje nad tím mladým a tak já říkám, jako vevnitř si říkám – tak proč nejses tolerantní, proč teda na toho
31	mladýho, no tak, protože je takovej, nedá se nic dělat a takhle, takhle ho spíš poštvěš. Ale to si říkám jako
32	vevnitř, nehádám se s lidma. A vnímám to špatně, když vidím ty důchodce a takový, že jsou zatrpklí a že,
33	tak to vnímám špatně. Počkejte, ještě na něco jsem si vzpomněla a už mi to zase uteklo. To je ono, jo?
34	Někdy chci říct něco a už to mám tak v hlavě jako, a když začnu, tak si nevzpomenu na to jméno toho, o
35	kterým jsem chtěla, kterýho jsem chtěla pochválit nebo tak jo. Tak todleto je asi takto. A ještě jste se ptala,
36	já mám dojem, já jsem vyrůstala bez tatínka. Můj otec byl lesní inženýr a v zákopech heinleinovec kterej
37	kradl, tak tatínek si zavolal někoho z ředitelství, tak to šli vyšetřovat, a když to vyšetřili, tak šli dolů z tý
38	hájovny a on tatínka zastřelil. Sám se oběsil, ale to to. A my jsme byli zrovna v Jugoslávii, čekali jsme na
39	něj, takže jsme dostali telegram abychom se vrátili a mně bylo tenkrát deset let, takže já jsem takhle přišla,
40	přišla vo otce, a vyrůstala jsem vlastně s maminkou, která byla velice zbožná, a takže jsem tyhlety základy
41	toho křesťanského života měla hluboko v sobě a i když jsem potom, když jsem přišla do Apolináře žejo,
42	tak můj šéf vlastně se stal mým partnerem a mně to jako nešlo do kontaktu s tím křesťanstvím, takže jsem
43	přestala bejt, jak se tomu říká, praktikující. Ale nebyla jsem nevěřící, ale nebyla jsem praktikující a potom
44	to je taky taková shoda náhod, když (bývalý partner) zemřel, tak jedna kolegyně, která, psychoterapeutka,
45	která zase našla víru, a žádala mně, jestli bych jí nebyla kmotrou. Tak já jsem si řekla, tak proč ne, mám tě
46	ráda, tak proč bych ti nebyla kmotrou, ale, jako ona mě zase přivedla k tomu jít ke zpovědi, jo a k tomu
47	aktivnímu životu a já jí moc děkuju, že zase jsem se stala v tom stáří, jsem se stala zase jako zamlada, jo
48	jako zamlada jsem se stala praktikující katoličkou a to mně myslím taky hodně pomáhá. Protože chodím do
49	kostela, mám ráda mši svatou, latinskou mši svatou, protože mi to zase připomíná mládí, protože tehda,
50	takže takhle shoda náhod, já nevím kdo, jako si myslím, že to řídí tam někdo nahoře, a že mně, že mně
51	jako chrání, abych nepropadla beznaději. Poněvadž taky v tom mládí jsem toho tatínka neměla, takže jsem
52	byla nejstarší, takže jsem byla taková jako mamince jsem spíš pomáhala, a potom to studium na tý sociální
53	škole, jsem chodila, chodili jsme nejenom že jsme měli teda ty odborný, to byla výborná škola,
54	Masarykárna, dostala jsem diplom od Alice Masarykové (smích) tenkrát ještě to šlo, že jo. Takže, takže
55	jsem, jako, těm druhým lidem pomáhat, nebo bejt k nim vstřícná, jako ono se říká a taky to myslím někdo
56	říkal, že není, nebo když tady na škole přijímáme, tak když lidi říkaj – já chci pomáhat. Ale ono to je lepší
57	říct – já chci bejt tomu druhému prospěšnej. A najít... pomáhat je když dám dvacetník, že jo, nebo to a to
58	bejt pro něj prospěšnej je jako jako trochu víc než jenom pomáhat, no. Takže ale, když se to všeobecně
59	myslí, nejenom to, takový. Tak že můj život byl vlastně připravenej na to už v tom mládí, a že jsem našla
60	teda svojí parketu.

1	V: že ste sa realizovali.
2	R: no, no (kýve hlavou, dlhšie ticho, úsmev)
3	V: to je veľmi pekné. A teraz ako rozmýšľam, základnú otázku, ktorú my chceme zistiť, je, že tí aktívni
4	ľudia, ktorí su ako šťastní v tom staršom veku, vďaka čomu to je. Čo ich do toho akoby... čo to tam je, za
5	tým.
6	R: ano (kýve hlavou)
7	V: dá sa povedať, že u vás je to vlastne tá, pomoc druhým?
8	R: já si myslím že jo. Já nemám takovou, měla jsem v životě jenom jednu přítelkyni, který jsem řekla
9	všechno. A ta umřela na srdeční, psychologka, teda sociální pracovnice a vystudovala potom psychologii a
10	pak jsem měla jako bližší lidi, ale nikdy jsem už neměla nikoho, komu bych řekla všechno. Jo? Ale měla
11	jsem blízké lidi, a třeba, třeba v tý naší práci my jsme měli klub pacientů. Že jsme s nima chodili a to mi
12	jako vyhovovalo, být mezi lidma, být s nima jako v souznění, bych řekla, ale nebýt jako vázaná na nich, a
13	to jako pomoc, to u mě pořád ještě je, jo když přijde někdo do tramvaje tak já vstanu, jo a když je s hůlkou
14	a to, to mně přímo nutí. Někdo má asi jako v sobě asi vlivem dětství špatného že pořád nadává, tak já mám
15	tohleto a bratr mi právě vyčítá když mám takhle, ne vyčítá, ale říká mi – ty chceš všechno organizovat. Ted'
16	mám přítelkyni, která je, ne přítelkyni, známou, s kterou jsem celý život pracovala u nás na záchytcě a
17	stýkáme se, tak je ve velmi svízelný situaci a já hledám, hledám, jak bych jí pomohla, jo. A Václav říká –
18	ty furt musíš něco organizovat (smích). Takovou mám povahu. Holt takovej jsem holt tvor.
19	V: a vlastne pán (bývalý partner), on bol, od vás ešte starší?
20	R: devět let.
21	V: a keď on zomrel tak vám bolo kolik?
22	R: no to bylo nula sedm, tak to znamená že.., my jsme byli víc přátelé jako milenci bych řekla, jo? Tak
23	asi.
24	V: partneri
25	R: jo, partneri, ano. Ale já jsem se vždycky o něj jako starala, on měl volnej život, nejdřív byl, nejdřív byl
26	teda ženatej, to bylo asi dva roky myslím co jsme se znali, a pak se rozvedl, a jemu vyhovoval takovej
27	volnej život a mně vyhovovalo zase to přátelství a to že jsme mohli společně dělat na něčem, co mělo
28	smysl a moc toho volného času jsme netrávili, my jsme chodili na koncerty, my jsme chodili do divadel,
29	každý jsme teda bydlel zvlášť, my jsme trávili dovolený spolu, nejdřív pěší, potom na kole, to bylo, celou
30	republiku takhle jsme prošli, a potom až teprve když ke stáru (bývalý partner), v jejich rodě se zrakem to je
31	špatný, tak jako se přestěhoval do Sokolský kde měl byt, takže tam jsme potom byli sami a jako už jsem se
32	o něj starala od rána do večera že jsme takhle jako byli. Ale jinak jsme byli, opravdu jsme měli oba dva
33	dost jako času pro sebe a já jsem to užívala jak už jsme se zmínila v té výtvarný a v takový tý domácí práci
34	u sebe a (bývalý partner) zase si žil tak jak mu to vyhovovalo, prostě. Ale já si myslím že, právě jak jsem
35	neměla otce, a (bývalý partner) byl takovej jako rázněj, takže ten vzor toho muže, kterej je rozhodnej a
36	kterej, kterej... jako že mi taky ho trochu nahrazoval asi potom. I proto ta vazba na něj, že byla.
37	V: Ja som sa chcela ešte dostať k tomu, že vlastne raná fáze vašeho stáří bola vlastne ešte s panom
38	(bývalým partnerem), že to ste tak nejako plynule přešli, že tam nebol nějaký skok, že zrazu je důchod.
39	R: Ne, ne. My jsme taky vlastně ještě s (jméno), ted' měla ta škola dvacet let. Takže jsme založili (jméno
40	školy) počkejte to bylo před tím ještě to bylo. Jo tenkrát ještě říkali fakulta a bylo kolem toho, takže to byla
41	taková pomáhající, a teda tam jsme vlastně začali, to už jsme byli oba dva v důchodu, ale hodně nás to
42	naplňovalo, že jsme tam byli jako činní a (bývalý partner) přednášel anebo a jsme tam chodili a takový
43	ještě to člověk nebyl vyřazenej z toho pracovního prostředí. I když nepracoval denně a nějaký takový, tak
44	tam to vlastně začalo, ta druhá kariéra. A potom ještě já nevím za kolik let byla založena tady taky ta
45	vysoká škola, a ještě byl institut, tam jsem moc jako nechodila, ale že to bylo takový jako opravdu, jako
46	v tom stáří já vidím jak je důležitý jako se nevzdat a nejezdit jenom, chodit do klubu domova důchodců a
47	jezdit s autobusem na nějaký ty (smích) šmejdi vidíte nebo jak se to ted' říká. A nebo i, když jsou dva tak
48	prosím, na ty výlety dělat a tak, to taky je dobrá náplň, protože já nejezdím, ale velice se ráda dívám na ty
49	historický, ale spíš bych řekla archeologický věci mě zajímaj, jo? Když dívám se na Zoom anebo.. žádný
50	seriály, to je, to je (nesouhlasně točí hlavou). Samozřejmě chci vědět co se děje ve světě, tak ale taky je
51	zajímavý, čím jsme starší, takže dřív jsem spíš poslouchala rádio a ty zprávy a takový věci a hudbu a ted'
52	co jsem starší tak se víc dívám, to jsem si uvědomila před několika měsíci, že se víc dívá na televizi a na
53	zprávy teda, na televizní zprávy, že mi jako, jako ten obraz, nějak nevím proč no. Nevím proč jako se to
54	takhle trošku jako změnilo. Dřív mi stačilo opravdu ty správy na rádiožurnálu, taky někdy si to takhle
55	udělám no.
56	V: rozmýšľam ako sa to spýtať. Tak vy ste aktívna napríklad na tej fakulte. A môže sa vám stať, že sa vám
57	nechce? Napríklad, ísť do práce?
58	R: počkejte, já se zamýšlím. Počkejte, na něco se mi nechtělo, jo ale to nebyla fakulta, to nebylo tohleto.
59	Ale já chodím do Apolináře, třeba tam na klus, pacienti tam to nemaj, ale ženy jdou po tý koleji, jako jsme
60	to tenkrát my měli, a ještě ji velice dobře zorganizovali, a já jsem měla ujednáno, ještě s jedním pacientem,

1	se kterým se občas sejdu, že tam půjdeme oba dva. A když jsem mu to připomínala, tak on říkal – já
2	nemůžu, já jsem na to zapomněl. A tady se mi nechtělo. Jo, tady se mi už nechtělo, žejo, tam bych byla
3	jenom jako, jako posluchač. Ale když mám povinnost, tak to, to nemůžu
4	(konec první části videa)
5	zase říct že by se mi nechtělo.
6	V: takže to vůbec nepřipadá do úvahy
7	R: tak to si nemůžu zatím vůbec vybavit. Jako chodím, když tady rektor není, tu středu, a já musím, nebo
8	chci tady taky něco odevzdat, tak když tam dělám kontrolu všech a sepisuju jeho knihy a tak dále, tak to se
9	mi vždycky chce, to není, že by se mi nechtělo tu středu. Anebo na schůzi, když je tady. Anebo na to,
10	naopak se na tu fakultu se těším. Poněvadž už tam taky znám dost lidí, že jo. A dělám tam, razítkuju,
11	naučila jsem se dvojruč, razítkovat (smích), takže mi to odsejpá, nechci aby tam byla fronta, no a tak.
12	V: takže vám sa vlastne nestáva, že máte niekam ísť a nechce sa vám. Že by ste si povedali – ále, zase...
13	R: nó, podívejte se, to spíš na nákup. Jo? Ne na to. Na nákup, to ano. To mám. To jsem ráda, třeba dneska,
14	zejtra je čtvrtek tak nemám nic, ale pozvali mě na klus, tak to já určitě pudu. To ně že jako chce nehce,
15	když řeknu ano, tak to jako je pro mě. Jako ale nechce se mi uklízet, nechce se mi jo, takovýhle věci, jo?
16	Kde jako nemám závazek, že tam musím, tak to vodkládám. To vodkládám. No, tak, to je asi, asi, tam se
17	mi nechce, jo to se mi nechce. Anebo se mi nechce umejt nádobí. Jo takový tyhlety věci, takový, který
18	nemusej bejt, ale který já považuju, že jsou důležitý, tak tam se mi, tam se mi, neomluvim se, dneska jsem
19	špatně spala, nebo jo, dneska nepřijdu nebo, to ne, to ne. Ale to pocituju teďka dost často, že se mi nechce
20	do těch domácích prací anebo řeknu, jo už mám plnej koš odpadků, tak já ho vynesu, (mávně rukou) nó to
21	stačí až zejtra (smích). Jo takovýhle věci ano. A to je jako věkem se to stupňuje tyhlety.
22	V: No... potom je tu otázka, vy ste to už v podstate povedali ale – co je pro vás v životě důležité. Řídíte se
23	v životě dle něčeho, máte nějaký krédo, motto?
24	R: no to je já myslím ten, život křesťana. Jo, že tohleto je, že respektuju desatero přikázání. A tam vlastně
25	je obsaženo všechno. A jinak krédo života, ještě teda něco pro lidi udělat abych nebyla lidem na obtíž. Když
26	jsem říkala že se dívám, teda teď jakej bude odchod, odchod z tohoto světa, tak mám strach, abych nebyla
27	lidem na obtíž. A říkám si – neměla bys už jako, druhým to radím a sama to nedělám (smích), ale protože,
28	protože, když to má bejt teda upřímný, a má to být pro lidi, já (odmlka) mám různý obtíže zdravotní. Ale,
29	já nejdu k doktorovi. S maličkostma. Nevim, jo? Prostě, prostě mně zlobí někdy žaludek a já nejdu
30	k doktorovi. Poněvadž mně to přestane. A proč bych chodila k doktorovi, kterej, mně v mém věku, pošle
31	na to, na to, na to vyšetření. A teď tam zjistěj a řeknou – pani Mařová, musíte jít teda na operaci. A já si
32	říkám, já jakobych se připravovala na ten odchod takovej docela normální, že jo. Ale já nevím, jakej bude,
33	jestli tam nebude několik měsíců, že budu teda odkázaná na pomoc těch druhých, tak to přijmu, ale
34	rozhodně nechci, nechci si jako nějakým způsobem ten život prodlužovat tím že budu. Já chodím na oční,
35	já chodím mám moc dobrou pani doktoru..., Jéé ahoj! (někdo vešel do místnosti). Já chodím k pani
36	doktorce na Homolku, ortopedka, a ta řekla, že by mi píchala do kolen nějakou tu, tak k ní chodím na
37	kontrolu, a tam se necítím ohrožena tím, že mně pošle na nějaký tadydle ty věci (ukazuje na břicho). A pak
38	chodím na srdeční, poněvadž jsem měla s tlakem něco, a tak ta pani doktorka ta taky mě vždycky pošle na
39	nějaký, udělá ty vyšetření laboratorní všechny a takže. Tohleto jsou tři doktoři a pak přece jenom, tady
40	s pani doktorkou to když bylo s (bývalým partnerem) špatně tak takové drobný antidepressivum, tak to
41	beru pořád, tak nemyslím, že by toho bylo tolik, že bych jako byla euforická, ale že mně to trochu přece
42	jenom pomůže z nějakých těch. Tak to беру jeden prášek denně, ráno. Pod kontrolou tady psychiatra. Jo,
43	takže léky беру, ale nevím kdo mě to předepsal, jako je to taky podpůrné, gerentan, a to je na prokrvení
44	mozku, že jako, tak to беру, a kupuju si to. Pak praskali mi žilky, takže jsem, někdo mě doporučil, myslím
45	že ta pani doktorka srdeční, askorutin. Tak to je C vitamin nějaký a to si taky kupuju a vopravdu mi
46	nepraskaj, jo to jsem si řekla aby mi to nepraskalo v hlavě, no a pak, co беру ještě, na snížení cholesterolu,
47	oni jsou dva cholesteroly, tak ten druhej, tak to má podpořit nějak, to беру večer. Počkejte, co ještě беру.
48	Moduretik, no to mě říká, že to nemá smysl, ale já už když takhle něco začnu, tak už to dělám. No a to je
49	asi všechno. Takže spíš беру takový ty podpůrný, než že bych to musela mít, že když bych to nevezala tak že
50	by. S tlakem mám teď hodně dost nízký, takže se někdy tak jako to, takže si musím sednout a ne hned
51	vyskočit, protože člověk má jinej tlak, když sedí a jinej když, když to uděláte moc rychle, tak se zakolísáte.
52	V: vy ste sa už trošku toho dotkla, nemusíme o tom hovoriť, ale je to vlastne taká důležitá téma v tomto
53	veku, je vlastne příprava na ten koniec. Jak to, jak to beriete? Čo to pre vás znamená, rozmýšľate o tom
54	niekedy?
55	R: No já právě říkám, že se jako připravuju. Nechci, nechci, aby můj organizmus někdo jako uměle jako
56	udržoval. Pani vy máte, vy máte já nevím kde něco, musíme to operovat. Jo? To já jsem, to já nechci. Já to
57	beru tak, jak to přijde, tak to přijde. Nemůžu to ovlivnit a když teda už třeba bych měla bolesti, který
58	nemůžu snýst, no tak tu sanitku asi zavolám. Jo, to nevím teda, ale asi asi jo, že bych. Ale třeba kdybych
59	měla nějaký infarkt, třeba jo? A věděla bych že to asi takhle je, tak to už bych... jako (známý) odešel, ten
60	to měl teda tak zlý, že zavolal tu záchranku a ta záchranka přišla, ale já už bych ji nevolala, asi. Jo? To už

1	to, jako. Víím, že to musí přijít a je v rukou božích kdy to bude, jak to bude, já to ovlivnit nemůžu, a tak
2	čekám až to přijde.
3	V: vy máte tú strašnú výhodu, alebo dar, že ste taká vyrovnaná.
4	R: ano
5	V: s tým všetkým.
6	R: víite a nakoniec, nakoniec taky že jsem sama. Vííte, kdybych měla třeba děti a měla nemocnou dceru,
7	nebo, takže bych měla jako strach nebo co. Ale mým odchodem, mým odchodem nikdo neutrpí. Jo? Lidi si
8	zapláčou, třeba co mně mají rádi, ale ten můj odchod neovlivní jejich život nějak negativně. Když, když,
9	něco jsem si třeba našetřila nebo co jsem měla, takže jsem to rozdala, taky, takovej byt a tu chalupu, ale,
10	ale, takhle se na to dívám. Jo, že, že protože žiju sama, tak že člověk, třeba kdybych měla nemocného
11	manžela, a teď já bych odešla, tak bych si říkala tak co on chudák jako. Vííte, že tyhle ti lidi, kdo je na jejich
12	životě ještě nějakým způsobem závislejší, tak mají to horší, myslet na ten odchod. A musej to tak nějak
13	zajišťovat jinak. Ale já právě že tak, takhle to cejtím. Takhle to vidím. (smích)
14	V: to je hezký, Hm, ešte pár otázok máme...
15	(rozhovor na chvílu preruseny, participantka ide niečo vybaviť do vedľajšej miestnosti)
16	(koniec druhej casti videa)
17	V: ták. Chcem sa spýtať, aké sú vaše očakávania, plány a vize do budúcnosti.
18	R: (prekvapene dvíha obočie, chvíľu rozmýšľa) No, já bych. Jako nic už asi tvořit nebudu. Ale třeba
19	(jméno)(primář kliniky pozn.) chtěl na mně, že by to vydal, kdybych napsala svůj životopis. A to je pro
20	mě, to je pro mě teda velikánská zátěž. Já nevím, jestli se do toho pustit, nebo nepustit. Nějak se mi do
21	toho nechce. A já, když má (jméno) jako čas, tak si popovídáme, jak si povídáme s váma, tak si
22	popovídáme o tý naší aktivní pracovní čere, a tak to jsem schopna. Ale jako sednout si a psát, to, to nevím.
23	Takže to by byl, to by byl kdybych to přijala, tak to by byl plán do budoucnosti. Ale já, já váhám. Váhám.
24	A jinak teda, jsem ráda, že můžu chodit tak jako, já bych to chtěla ty drobný povinnosti, který mám, tak
25	bych chtěla, aby trvali, abych je nemusela jako opustit. Ale abych se do něčeho pouštěla, to ne. (chvíli
26	přemýšlí). Jako spíš ta příprava na smrt (smích). Tak, asi v tomhle věku. Abych jak říkal (bývalý
27	partner) – bejt ještě lidem prospěšná. To, to. Abych těm kolem co mám, třeba ta rodina, kterou mám, tu
28	milou rodinu mám v Olomouci, tak tam. Teď tady zrovna Jenda byl. Sestra je o tři roky mladší než já, a ta
29	je psychicky na tom špatně, ale má rodinu, která se o ní postará, i manžela druhého, ona se podruhý vdala.
30	Takže vidím, jak je to rozdíl, když člověk je solitér, anebo když je vlastně v rodině. Ta rodina se, jakože
31	myslíte plány do budoucna, tak. A taky se někdy zabejvám tím, že ten starej člověk má třeba nárok na to,
32	aby vodušel doma, ale má právo chtít na tý generaci budoucí, aby vona se něčeho zřekla, v zájmu toho, že
33	toho starýho člověka jako doprovodí? To je velkej otazník. Pro mě teda, když o tom přemejšlím. Já to
34	nemusím, já to nemusím řešit, ale když teda dcera by se měla jako omezit svoji pracovní činnost a neměla
35	by jet do Ameriky, kde to má vyjednávat, protože její maminka umírá, tak má to ta maminka chtít na ní?
36	Aby se zřekla tý cesty? Jo? Takovýhle myšlenky mě někdy teda napadaj. Když jako hodnotím, to co jistě,
37	to bylo jednoduchý dřív, když to byly statky a takový, a byly tam tři generace, tak ten člověk tam mohl
38	v tom domácím prostředí jako odejít, ale, když to vemu u tý sestry, tak oni se tam u ní vystřídaj, tak ona
39	taky chodila ven, demence a alzheimer nějak je to dohromady, a teď když oni maj platit, teda když
40	nemůžou sami tak platit pečovatelku, hodinu sto korun, a bude tam třeba jenom oni přídou třeba jenom se
41	tam vyspat, tak to stojí třeba osumset korun denně. Tak můžeme to chtít na tý generaci, aby se zadlužili,
42	aby si vypůjčili, a na splátky, to je taky, váš projekt teda taky by o tom měl jako přemejšlet a ptát se lidí
43	jestli je to ono. Ale zase ten stát tolik těch, dostat se do ústavu, nějakého solidního, péče o, to pořádně není,
44	že.
45	V: je to hodně těžké morální dilema, a myslím, že křesťané to mají jednodušší, ale nikdo nemá právo
46	rozhodnout za tu rodinu.
47	R. jistě, jistě.
48	V: ale vííte, například sa hovorí, že tie rodiny, ktoré pečujú o umierajúceho, tak že oni tým strašne veľa
49	získajú. Pretože pre nich to je, im sa to akoby, celé zmysluplne uzavrie.
50	R: ano, ano. No to já taky víím s (bývalým partnerem), ten umřel vedle nás. (chvíľu rozmýšľa, začne sa
51	usmievať). To bylo taky, taky... (známy, kněz) měl mši svatou a my jsme ho pozvali, aby udělal
52	(bývalému partnerovi) poslední pomazání. A on přišel, poslední pomazání, (bývalý partner) odešel, a
53	(kněz) mu zavřel oči. (dlhšie ticho, ale usmieva sa)
54	V: to je krásne
55	R: no jo. No a člověk se tomu nemůže vyhýbat, že jo. Není to jako, já si pamatuju, nevím proč, tak jsem
56	slyšela někdo jak ty primitivní národy, jak jim záleželo na tom, aby člověk byl prospěšný, aby nezavazel.
57	A že ten starej člověk musel vylízt vždycky na strom, oni to zaskřepali s tím (ukazuje jako trasie stromom),
58	vysoko nahoru, a když tam vydržel, tak ještě byl schopen jako. A když s tím zatřepali a on to nevydržel,
59	tak byl konec. (smích). Tak tohle to já nevím kde jsem to četla, nebo slyšela, tak si to velice, si to pamatuju.
60	(smích).

1	V: no jo, tak už tu máme jenom pár... Takže, je něco, co by jste na svém životě změnili, kdyby jste mohli?
2	R: (asi 3 sec ticho, přemýšlí) Já myslím že ne. (kroučí hlavou) Já myslím, že ne. Ne, já myslím, že já jsem,
3	že jsem, nechtě-, ne, opravdu ne.
4	V: dobře. A co by jste vzkázala lidem, které stáří čeká.
5	R: Tak aby věděli, že stáří přijde, aby nečekali, že budou mít potom volnost, a že se zbaví všech
6	povinností, poněvadž tím se dostanou do pekla, že nebudou jako vědět, aby věděli, jak říkal (bývalý
7	partner), že připravit si na to stáří něco, co budou moct dělat a co je jako, co je uspokojí. Ne jenom, aby oni
8	uspokojovali sami sebe, ale taky aby byli, jak říkám, pro mě to v životě moc znamená, aby byl člověk
9	prospěšnej k těm lidem a mohl jako, ještě, aby nebyl tak sobeckej, že bude jenom jezdit a já nevím co,
10	prostě aby myslel, aby se připravoval na to stáří. Aby se připravoval. A já kdybych, nevím, jak bych na to
11	reagovala, ale právě, často slyším – já se těším do penze. Joo, já se těším, už do penze, já se těším. A
12	nevím co za tím je, na co se těší. Jo, ten dotyčnej, co to říká. A aby ti, co to jako takhle cítí, aby si jako
13	řekli, na co se teda já těším. Na to, že nebudu muset vstávat? To tě neuspokojí. Jo? Aby si sami
14	zodpověděli, jestli to těšení má, jako nějaký smysl a, já nevím jak bych to vyjádřila. Ale možná, že mi
15	trošku rozumíte. Jo, že aby se netěšili na falešný věci, tak. Aby si připravovali dobré věci, prospěšné věci,
16	pro svou radost, ale ně prkotiny. (smích).
17	V: to je super. Posledná otázka: je něco, nějaká oblast, která je pro vás významná a my jsme se na ni
18	nezeptali?
19	R: Já nevím, já mám dojem, že jsem probrali všechno. Vopravdu nevím, že by něco bylo. Všecko jsme řekli.
20	V: super, ďakujem veľmi pekne, ak by vás ešte dodatočne niečo napadlo, môžeme ešte na pár minút niekedy
21	nabudúce. Bolo to veľmi krásne.
22	R: já taky děkuju.

Priloha č. 4 prepis rozhovoru č. 4

Respondent č. 4 (pán s ružami)

1	Úvodní info, téma a účel výzkumu, informovaný souhlas s rozhovorem.
2	Výzkumník: Tak můžeme jít na to?
3	Respondent: Můžeme jít na to.
4	V: Jak se Vám žije v posledních letech? Tedy pokud tomuto období, životní etapě, budeme
5	říkat stáří, protože oficiálně se ten výzkum věnuje tématu aktivního stárnutí. Tak jaké to je?
6	R: Takže záleží především na tom, aby člověk nezůstal sám. Jak zůstane sám, tak se vrací do
7	vzpomínek a myslím si, že jako pro život je nejlepší žít konkrétní život a brát ho prostě se
8	vším, dobrým i zlým. Takže samota je zlá a teď právě tu samotu já mám. Si myslím prostě,
9	že není dobře být sám. Je potřeba, takhle, neznamená to, že člověk je úplně sám, já třeba
10	nejsem sám, protože samo sebou žiju s rodinou, ale na druhé straně jsem ztratil, už před tím
11	jsem ztratil manželku, no a teď jsem ztratil družku a myslím si prostě, že ten poměr mezi
12	mužem a ženou je velice důležité a no vůbec, je to jednak duševně, že člověk takhle duševně
13	žije a na druhé straně i fyzicky, poměrně se dělí o tu práci, prostě tvrdím, že základ pro
14	život, kterej přináší radost je doopravdy být ve dvou, alespoň být ve dvou anebo vůbec být
15	ve dvou neznamená to že teda musí být víc, ale ve dvou a pochopitelně to znamená, aby
16	si ti dva rozuměli a vyšli si navzájem vstříc. Takže asi všechno k tomu, co by bylo pro stáří
17	velice důležitý.
18	V: Říkáte, že je pro stáří důležité být ve dvou, což vy teď aktuálně nejste, ale i přes to jste nás
19	zaujal tím, jak bojujete se svým osudem, jak žijete, jak jste aktivní. Jak je to možné?
20	R: No tak důležitý, no pochopitelně, vůbec pro celý život, je tedy žít aktivně, to znamená mít
21	práci, nebo mít nějakého koníčka a tomu se věnovat, převážně, žejo. A já tu práci měl ve
22	skutečnosti celý život, takže jí mám ještě teďka. Ten život je přece jen takovej aktivní a
23	projevuje se to i na tom zdraví člověka. I když, kdybych rekapituloval to svoje zdraví, který
24	jako prostě jsem měl a mám, tak mohu říct, že to nebylo nikterak zvlášť lehký. Ale pomohlo
25	mi poměrně, pomohla mi poměrně práce a tělocvik, jako když jsem překonal jednotlivý
26	potíže, je fakt, může tedy říct, ten krátkej životopis, nebo ten úsek toho zdraví, co jsem jako
27	měl, že jo?
28	R: Tak dobře, tak jako v mládí jsem měl všechny takový ty nemoce, které tenkrát v tu dobu
29	byly, to znamená těch 1934 až, no tak až potom dál, žejo, takže tyhle ty nemoce, takže jsem
30	měl, měl jsem docela i záškrt, když se to tak vezme, pak to byly spalničky a neštovice a tak
31	dále no ale je fakt, že i když jsem jako doufám byl třeba čistotnej tak jsem se nebál, protože
32	tenkrát zapršelo a byly louže a já jsem si v tom hrál bez nějakých problémů, že jo, takže jako
33	taková opatrnost jako e teďka, aby byl čistotnej a já nevím co, to tenkrát nebylo, jo a myslím
34	si že je to lepší protože teď kdo není čistej, tak má každou chvíli něco, nebo nějakou tu, my
35	přece jenom jsme byly trochu odolnější v tomhle tom, takže to bylo, měl jsem tedy i záškrt,
36	obrnu jsem neměl, to teda ne, ale tenkrát ještě obrna byla, když se to tak vzalo, no a když
37	potom, ve skutečnosti, měl jsem i žloutenku, to už jsem byl větší, to už jsem byl na
38	průmyslovce, a docela, měl jsem potom potíže se srdcem, měl jsem potíže se srdcem a to tím
39	způsobem, že mi to srdce, bez nějakého důvodu začalo rychle tlouct, no léčil a neléčil, no
40	když jsem jako šel na vyšetření a tak dále, tak pak se zjistilo, že tomu srdci jako nic není a tak
41	dále, ale musím říct, že mi tedy nejvíc pomohla Spartakiáda, jako voják jsem cvičil na
42	Spartakiádu a protože jsme cvičili každé den, abychom měli perfektní vystoupení, tak mi to
43	nejvíc pomohlo, to mi nejvíc pomohlo, že prostě, i když třeba, srdce mi pak začalo bít, ale
44	během několika minut přestalo, uklidnilo se, no a tak to i odeznělo, i když pořád něco, ale
45	zaplat' pán Bůh, myslím si, že to jako v tomhle tom smyslu bylo dobrý, takže to bylo no,
46	běžný nějaký ty nemoce, to byly, protože jsem stavěl a samosebou, že jsem stavěl jen svou
47	práci, nikoho jsem nikterak neměl, stavěl jsem tedy s manželkou, ta mi teda jako pomáhala,
48	to bylo velice dobrý, takže jsem stavěl skoro deset let, tak to byla práce pořád, no, jak chodit
49	do práce, tak samo sebou i stavět, a musím říct, že teda po tý duševní stránce mě manželka
50	nejvíc pomohla, byla vždycky při mně a to jako pro mě hodně znamenalo, no a když potom
51	odešla, tak se to změnilo v tom, ale měl jsem teda to štěstí, že jsem našel družku, která byla
52	taky při mně a pomáhala mi, takže jako ta práce ve skutečnosti byla, na druhé straně měla
53	chatu, takže jsme jezdili na tu chatu a je fakt, že jsem měl a pořád mám rád vycházky do lesa,
54	les je pro mě chrám přírody, kde načerpám veškerou sílu, která je zapotřebí k tomu, aby

1	člověk mohl aktivně žít. Ještě jako pochopitelně, není to jako všechny nemoce, který jako ve
2	skutečnosti mám, je to asi těch let, co jsem měl zbytněnou prostatu a bylo to rakovinového
3	původu. Měl jsem to štěstí, i když to bylo už jako dost ke konci, že jako operace a ozařování
4	mi umožnili nebo snížili to PSA, to je hladina právě v krvi a tudíž jako to, no a taky mám
5	vyšší krevní tlak, na kterej teda беру prášky a cukrovku druhého typu a na to mám prášky, ale
6	abych se přiznal nějak zvlášť tu dietu neberu, ale snažím se, pohyb, myslím si, že pro ten
7	život je nejdůležitější pohyb a jak se člověk přestane pohybovat, tvrdím, že přestává žít.
8	V: Musíte se nutit do pohybu?
9	R: Nemusím se nutit do pohybu, prozatím se ještě nemusím nutit do pohybu, no samo sebou
10	unavenej jsem někdy, to je jako zcela jasný, a to jsem bejval často, když se to tak vezme, ale
11	je fakt, že stářím síly ubývají, dřív pro mě nebyl žádný úkol zdvihnout kilo a teď ho vůbec
12	ani nepozdvihnu. A takhle to je a nedá se s tím nic dělat. Rád jsem jezdil na kole, to
13	beznesporu, hrál jsem fotbal, hokej taky volejbal, nebylo to teda nějak sportovně, nebo
14	závodně, ale prostě jsem takhle sportoval, i lyžování bylo.
15	V: A dnes?
16	R: No tak dnes zůstalo kolo. Ale hlavně je to dopravní prostředek, protože druhý dopravní
17	prostředek je auto a to je jako chyba, protože člověka naučí, není to nikterak správný, ale
18	zase na druhé straně rád využívám procházky a samosebou les, v lese dělám, že jo, dělám
19	dřevo, nebo třeba chodím na borůvky a tak dále, ale tak jsem rád plaval.
20	V: A teďka plavete?
21	R: Plavu, ale už s obavama, abych vyplaval. Smích.
22	V: A kromě plavání, jízdy na kole, procházek v lese, máte ještě nějaké jiné koníčky?
23	R: No tak takhle. Plavání a jízda na kole, to už ani tak moc koníčky nejsou, ale procházky
24	lesem anebo túry, to ano, to jsou, to jako beze sporu, no a jinačí, rád jsem měl nebo mám
25	knihy, to beznesporu, to je víc než jasný, dalo by se říct šachy, dámu, takovýhle ty hry, který
26	tu paměť trošku podporují a udržují, ale je fakt, že už někdy zapomínám jména, i když
27	pak si vzpomenu, to není problém, ale když je potřebuju, tak nic, беру to tak, ale říkám si, no
28	no no. Smích.
29	V: A co teď čtete?
30	R: Tak ve skutečnosti, rozečtenou knihu by se dalo říct asi vaření. Nedávno jsem dostal
31	takovej návod od Zdeny jedny, prostě udělat si zelňačku s klobásou, takže ta klobása tomu
32	dala chuť, no a měl jsem toho na tři litry, takže byl základ pytlík zelí kvašeného a pak tam
33	byla klobása a brambory a uzený a smetana a takovýhle věci, aa celý týden jsem si na tom
34	pochutnával a čím dýl to bylo, tím to bylo lahodnější. Jo, jako něco udělám, ale že bych jako
35	stále, to ne. Na druhé straně, že bych měl uzeniny rád, to zas ne, ale musím se přiznat,
36	škvarky, to mám moc rád a mám rád slaninu, to jo, to mam, no a takhle ještě, k tý stravě,
37	protože celou tu dobu, co byla Marunka, jsem pěstoval, na to jsem úplně zapomněl, jsem
38	pěstoval králíky a je fakt, že třeba jsme měli každých 14 dní králíka, takže jako to zdravý
39	maso, protože to je nejzdravější maso, to jsme měli takových třicet možná i pětatřicet let a
40	mám ještě teďka králíka, ale už jenom malounko, jsem taky měl ve skutečnosti i 60 králíků a
41	to tak znamená pro ně něco udělat, to není jen tak, není to jeno krmení, což to ano,
42	pochopitelně, ale taky čistota, je vybírat a tak dále, takže ta práce prostě byla a pak ještě
43	slepičky, takže to je taky zcela jasný, a v tomhleto smyslu jako, bylo hodně práce. I když i
44	zábava, zábava byla taky, rád jsem tancoval, Marunka byla výtečná tanečnice a musím říct,
45	že tehdy poprvé, když jsme to, tak jsem jí šlápl na paleček a kolikrát mi říkala, jak jsem ji
46	pošlapal. Smích. Ale jinak bych chtěl říct, že musím manželce poděkovat za to, že mi ten
47	život zpestřila, žádný starosti, no starosti byly, ale nic takového, aby, no tak trošku jsem
48	žárlil, samosebou, protože byla moc hezká, to beznesporu, ale prostě stála při mně a myslím si,
49	že je to velice důležitý pro život, pro ten fyzickéj určitě, to je jako stoprocentní, v tomhleto
50	smyslu, takže jako když to klope, tak je krásný žít. To by asi bylo všechno, co jsem k tomu
51	chtěl říct. Tak já jsem i uvažoval, že bych napsal takovou encyklopedii jako knížku o všech
52	těch věcech, co se kolem událo, o tom všem, ale prozatím jsem se k tomu nedostal, takže
53	nevím, někdy se třeba ještě k tomu dostanu. Ale byl to hezký život, nemohu si naříkat a to
54	díky tomu, že Marunka ho se mnou žila. Byla to jediná velikánská opora v životě a to je
55	myslím taky důležitý nejen ta aktivita fyzická, ale i duševní. A taky mohu říct, že i když se
56	alkoholu nějak zvlášť nebráním, nebo nějak tak, tak mohu spočítat na prstech jedny ruky
57	kolikrát jsem byl v životě asi jenom opilej, víckrát ne, a možná, že ani to ne, tak čtyřikrát
58	nebo tak nějak. Taky nemohu na to zapomenout, málem mě Marunka mohla udusit, byli jsme

1	v domově důchodců za jedním zaměstnancem no a prostě on nás pohostil. Měl radost, že
2	jsme za ním přišli, jako delegace ze závodu, no a prostě jsme byli trochu opilí, nebo tak nějak
3	a když potom jsem ulehl, jako s Marunkou, tak se mi najednou chtělo zvracet a Marunka
4	nevěděla co, tak popadla polštář a přikryla mi ústa polštářem. Smích. Pak jsme se tomu
5	hooodně dlouho smáli a říkal jsem, vidíš, ty by jsi mě udusila. Smích. Ěli jsme hezký
6	příhody, to beze sporu jo a je fakt, že při mně stála, když jsem byl z funkcí degradován kvůli
7	šedesátému osmému roku, tak stála za mnou, škoda, teď už chodím jen na hrob se pomodlit a
8	vzpomínat, jenže to vzpomínání a nebo žít ve vzpomínání, nevím, možná, že to ten život
9	ukracuje. Takže jestli ještě nemáte nějakou otázku.
10	V: Tak zajímalo by mě, kdyby se Vás nějaký váš přítel zeptal, čím to, že jste takhle pěkně
11	aktivní, co byste mu odpověděl?
12	R: No mít pořád dost práce a rozdělit si nějak tu práci a provádět jí. To je jako myslím základ
13	takovýho, prostě mít ještě hodně práce, aby člověk nepřemejšlel nad ničím a už ten den říci
14	předem, že udělá tohle nebo támhleto, tohle musím udělat a něčím se prostě zabývat na úkor
15	čtení nebo televize, nesedět u něčeho, ale doopravdy mít pořád, co dělat a chtít to dělat. Říká
16	se, práce neuteče, to je fakt, ale to chce jen výjimečně, ano práce neuteče, takže se pobavíme
17	jináč.
18	V: Když se podíváte na své vrstevníky, někteří jsou aktivní více a někteří méně, čím si
19	myslíte, že to je?
20	R: No já nevím, já ve skutečnosti nemam možnost se tolik scházet se i s těma kamarádama,
21	kteří byli, protože jsou někde jinde nebo nemají čas no a nebo taky to ani nijak zvlášť
22	nevyhledávám, abych jako, no do chospody nechodim, to je zcela jasný, tam prostě to
23	kamarádství kvete někdy nebo nekvete nebo se třeba i pohádají, já ne že bych neměl chuť
24	nebo potřebu setkat se s kamarádama, ale nějak mi to třeba nevychází, takže jako nevím no,
25	spíš bych byl orientovanej na nějaký kamarádky než ve skutečnosti na nějaký kamarády.
26	V: A proč si myslíte, že jsou někteří z nich na tom lépe?
27	R: Já to nesleduju, tak nevím. Já nesleduju, jestli jsou líp nebo hůř, to nevím, prostě nemam
28	nikterak zájem, abych vyzvídal, jestli maj tohle, nemaj tohle, ne to nemam.
29	V: A zdravotně, psychicky, někomu svítí oči štěstím, zvědavostí, překypuje energií, jako Vám
30	a někdo je takovej nevýraznej, staženej, nemastnej, neslanej, posmutnělej. Čím to?
31	R: To nevím. Čím to, to nevím a ani to nikterak nesonduju, abych prostě se dopátral a ptal se
32	co, a tak dále, nevím, mě jako ve skutečnosti, no to nejsou klepy, žejo, když se to tak vezme,
33	nějaký pomlouvání a nebo nějaký vyptávání se, buď se to dozvim, nebo se to nedozvim, ale
34	na druhý straně je fakt že mám rád hudbu, to je pravda. Taky bylo období, a to bylo velice
35	hezký, obec vždycky pro seniory pořádala takovej večírek jako taneční a tam jsem rád
36	chodil, chodil jsem tam s jednou paní a myslim si, že je to velice dobrý, pak to zrušili a byla
37	toho škoda, bylo to fajn a pro toho člověka prostě to dělalo něco hezkýho a na ten den, kdy to
38	bylo, se vždycky rád těšil, takže si myslim, takováhle aktivita, by měla to stáří podporovat a
39	byla by asi přínosem pro dlouhověkost, protože ten taneček je pohyb.
40	V: Byl o to zájem?
41	R: Částečně. Chodili jsme ty, co chodili stále, ale to pro pořadatele to bylo asi málo, takže se
42	to zrušilo, že na to nejsou peníze, teď nic jiného není. Takže i v tom peníze rozhodnou,
43	bezesporu, jestli si člověk může něco dovolit nebo nemůže nebo nějak tak, to jo.
44	V: Řekl byste, že Vás vaše finanční situace omezuje?
45	R: Určitě, samosebou, vždy, vždy mě omezovala, protože jediné mohl člověk utrácet podle
46	finanční hotovosti, nikdy jsem nechtěl žádný půjčky a nikdy jsem neměl žádný dluhy a podle
47	toho jsem musel zařídit svůj život, buď jsme na to měli na to, nebo jsme na to neměli. A mít
48	něco a kvůli tomu si vzít půjčky, to ne, a teď to jinak nejde snad, teď když chtějí něco udělat
49	tak si musejí půjčit, jo určitě v tom taky bylo určitý plus, že jsme měli práci, to je bezesporu,
50	ba dokonce my jsme pracovat museli, kdybysme dva dny nepřišli do práce, tak už tam byli
51	policijti, bylo to dejme tomu takový nedobrý, ale myslim si, že ta práce, mít práci, že je to
52	velikánský plus pro duševní a nakonec i pro fyzickou část člověka, když se to tak vezme,
53	protože bez práce nejsou koláče, co jsme říkávali, a to platí i za kapitalismu. A ještě něco,
54	když už jsme u tohodle, já ten sociální řád, i když se tomu říkalo třeba socialismus, jo,
55	nezavrhuju, protože ovlivňovali ho jednotliví lidi, který to chtěli, nebo brali, aby měli moc a
56	tak dále, to beze sporu, to jo, ale jinak ten řád, ten nebyl špatnej, bylo to něco podobnýho,
57	jako je náboženství, desatero a tak dále, to taky ne, protože to je taky dobrý v tomhleto
58	smyslu, to taky něco dává do sebe, i když jako náboženství a Darwin se nijak zvlášť neměli

1	rádi, když se to tak vezme, ale ten spravedlivěj život pro člověka a takový stejný šance a
2	nebo alespoň tak, aby mohl žít, to je nutný a myslím si, že to se musí projevit i u mládí,
3	z čeho budou ve stáří živi, když nemají práci, jim to nevádí prozatím třeba, starají se o ně
4	rodiče, ale až rodiče nebudou mít, co bude, nebudou nic mít, kam je společnost, jak je
5	vyvrhne nebo něco takového, to je těžký. Myslím si, že samo sebou pro ten věk taky záleží i
6	ta práce, aby stát by přece jenom měl zajišťovat člověku práci a když má práci, tak ten člověk
7	už, ať už s těma financema si je rozdělí jak chce, ale ta práce je důležitá. Ale čekat na práci a
8	nic nedělat, to je právě to lenošení, ono je to hezký, ale lenošení to je, i když z donucení, tak
9	co. No je fakt, že těch sociálních vymožeností, co bylo, je škoda, na druhé straně a myslím
10	si, že takový Švédové pořád i když kapitalismus tam je, že mají o ten život postaráno, protože
11	člověk se musí postarat o stáří a byla výhoda, že když měli práci, tak o ty potřeby ve stáří se
12	postaral stát, i když to měl z těch daní.
13	V: Máte pocit, že se o vás stará stát?
14	R: Mám. Prozatím mám, protože dostávám důchod a na druhé straně, kdybych nedostával
15	důchod tak nevím tak se nemá kdo o postarat, aby jak se říká se rodiče postarali o děti a
16	nebo opačně, aby se děti zase postaraly o rodiče, když nemají práci.
17	V: Mluvíte zejména o finanční stránce.
18	R: Finanční stránka je rozhodující, že jo, kor teď, protože když nemáš peníze, tak jestli
19	umřeš, tak umřeš, nikoho to nezajímá, a nějaká ta charitativní, ty akorát mužou, když někdo
20	jim něco zas dá, tak mužou rozdat něco, ale nic víc, protože žádný zdroj zisku nemaj,
21	z nějaký práce, žejo, práce přináší zdroj zisku.
22	V: A v dnešní době už neplatí, že se děti postarají o své stárnoucí rodiče?
23	R: No já nevím, jak se mužou postarat, když nemají práci, z čeho, finance jsou alfa a omega,
24	bez toho se nedá žít v kapitalismu žít, přesně tak, já vim, ale je to prostě tak a právě to byl
25	výhodnej, že za socialismu se stát postaral o bydlení, že maj určitý práva, že mám právo
26	vycestovat někam, to nevím, to vůbec, to je úplně jedno, ale taky samo sebou, že jo,
27	bezespору, právo by to mělo být, to jo, ale děti nemůžou přebírat, tak jako rodiče nemůžou
28	přebírat za děti zodpovědnost a zrovna tak nemůžou děti přebírat zodpovědnost za rodiče, když
29	na to nemaj, no finance jsou, bez nich nelze žít.
30	V: Takže bez peněz nelze žít a co ještě je pro vás v životě důležité?
31	R: No tak pro mě je důležité, jak se říká, já vim je to banalita, když se to tak vezme, prostě to
32	zdraví, to je beze sporu, samo sebou, člověk prací a tak dále a do toho stáří si jako přináší
33	nějaký ta zdravotní trable, nemůžeme, nejsme tady na věčnost, jsme tady doopravdy jenom
34	na krátkou dobu, takže si to musíme uvědomit, že prostě pak už jsme spíš na obtíž než
35	abysme produkovali nějakou nadhodnotu ať už je to v čemkoliv, to je jedno.
36	V: Když jste to nakoušl, zajímalo by mě, jak se stavíte k tomu, co nás všechny jednou
37	nevyhnutelně potká, že každý z nás jednou zemře, jaký na to máte názor?
38	R: No tak prostě já jsem věřící, jsem římskokatolík a jako věřící věřím v posmrtněj život, že
39	jo, když se to tak vezme, to je jasný, věřím, že jako ta duše odejde do toho očistce, žejo a že
40	čeká jako ve skutečnosti až tam budeme všichni, takhle..... Nevěřím teda v převtělování, to je
41	zcela jasný, v tomhleto smyslu to jako nevěřím, ale modlim se, že jo, když se to tak vezme,
42	takže vzkříšení mrtvých, žejo, v tomhleto, to znamená, že jednou by, až pomine třeba svět,
43	tak že by měl být svět těch, ten nebeskej svět, asi takhle.....myslím si, že i když
44	náboženství, jako římskokatolický, že jo, prošlo dějinama, kdy upalovalo čarodějnice a
45	křížácký výpravy atd., ale na druhý straně, kdyby člověk měl žít podle desatera Božího
46	příkázání, tak si myslím, že by na světě ten ráj byl taky, takže proto věřím, že nechce nikdo
47	nic špatnýho nebo nějak tak, „miluj sebe samého jako“ nebo „miluj svého bližního jako sebe
48	samého“, to je přece velká věc.....myslím si, že to náboženství určitě, i když nějakou tu
49	chybu mělo, tak že přece jenom ta víra toho člověka povzbuzuje k životu ještě, no a nebo na
50	druhé straně nemá strach z toho, ze smrti, tak.....protože běžnej člověk, asi já nevím, má
51	strach ze smrti, ale ten věřící by nemusel mít strach.
52	V: A Vy?
53	R: No tak jsem věřící, takže jako...jako, vidíte, je tady jako.....takhle, když už to vezmu,
54	nechtěl bych těžko umírat, to ne, ale na druhý straně ještě pořád mám toho hodně co udělat,
55	takže bych umřít nechtěl.
56	V: A jaké máte teda ještě plány?
57	R: No jaký mám plány, když se jenom vezme třeba to, že z chaty potřebuju dát trabanta, je
58	odlášenej, jezdil, muselo by se to, ale už je tam tak šest let, takže muselo by se to přenýst, ale

1	to se nedá nic dělat, takže to je jedna práce, že jo, na druhé straně je taky práce, taková že je
2	potřeba na zimu sehnat dřevo na topení, to už je jenom tohleto, no a na druhé straně jestliže
3	někdo něco chová, tak pro to, jak krmení, tak pochopitelně čistota a tak dále, takže pokud se
4	může pohybovat, tak prostě si člověk myslí, musím udělat ještě tohleto, ještě tamto,
5	vylepšovat je pořád co, to jako beze sporu a je to tak dobře no, takže já teda osobně ještě
6	práce mám až nad hlavu, takže umřít nemůžu, ovšem je to ve hvězdách, to je víc než jasný,
7	jako lidi jsme smrtelní a nevíme kdy nás to potká a jak nás to potká, v čom....dlouhý umírání
8	by asi nebylo, nebylo tak nějak, takže, ale zase dobrovolnej odchod, taky to neberu v potaz...
9	V: Sebevraždu?
10	R: Nebo sebevraždu, ale třeba, žejo...
11	V: Eutanázii?
12	R: Přesně tak. Sebevraždu, nevim, to musí být zvlášť odhodlání, a nebo zbrklost, ááá, nazval
13	jsem to zbrklost, ale může to být duševní útrapa, která jako v tomhleto je, a nebo neví si už
14	rady, jak z něčeho ven, taky by to mohlo být, to je zcela jasný, ale pamatuju si oběšení
15	z lásky, nebyl to hezkej pohled na oběšence, rodiče mu bránili, aby s tím děvčetem chodil,
16	kolik mu bylo, asi dvaadvacet, no to bylo vždycky tak, samo sebou, když už jsme teda u
17	tohodle, já jsem, když jsem byl malej, tak jsem neuměl říct „k“, neuměl jsem říct „k“, chodili
18	naši, maminka a tatínek, k doktorovi a on zase říkal, „nic mu není, dyť je to normální,
19	uvidíte, že to bude jako říkat“, nebo něco takovýho, no a já jsem jako, za postelí, dříve jako
20	byly ty postele takhle posunutý, byly nahoře takhle ty rámy, za postelí jsem musel klečct a
21	říkat „(?)“, nebylo to ono, říkal jsem „paní Šim-ová, otevřete o-ínko“ a nebo jsem říkal, právě
22	ten Pepa Tchajnu mi říkal „Pepičku, ty máš kulatý břicho“ a já zas říkal „Ty jsi malej (?), ty
23	ještě neporoučíš“, takže mě to ve skutečnosti trápilo a na druhé straně už jsem chodil do
24	první třídy a přitom ve skutečnosti jsem to „k“ ještě neuměl říkat a ani to nepoznal učitel
25	tenkrát, nebo učitelka, no a pak přišly jednou Vánoce a dostal jsem k Vánocům housle, od
26	tatínka, no a samosebou chtěl, abych žejo chodil do hodin na housle a tak dále, takže jsem
27	na ně zkoušel no a v obývacím pokoji jsem právě byl, tam byly kamínka a takový bubínek a
28	topilo se tam, takže tam bylo hezky potom a já jsem šmidlal na ty housle a ono mi to
29	doopravdy šmidlalo, tak jsem otevřel dveře a říkal jsem „Tatín-u, kde je ta kalafuna?“ A ted
30	se na mě všichni podívali a vrhli „Pepičku, řekni kůň.“ „Kůň.“ A už jsem uměl „k“, takže
31	kalafuna mě naučila říkat „k“, abych nešmidlal a bylo to nejednou. Smích. A je to „k“, kdyby
32	to bylo „ř“ nebo „r“, ale to jsem říkal bez problémů a bylo to hned.
33	V: Kéž by všechno šlo takhle náhle změnit.
34	R: Jo, kéž by.
35	V: A když se třeba podíváte v čase zpět, je něco, co byste chtěl změnit ve svém životě?
36	R: Ne, chtěl bych se vrátit zpět a chtěl bych teda změnit, chtěl bych, abych byl ještě vůči
37	manželce, Marunce teda, ještě víc vstřícnější a abych jí doopravdy, jak jsem jí to sliboval,
38	nosil na rukou, to bych chtěl a jinak bych vzal všechno, všechno to co bylo, tak bych vzal
39	naprosto všechno zpátky, i tu suspenzi, to ponížení, a jinak bych vzal všechno, celej svůj
40	život bych vzal a samo sebou s Marunkou, to je víc než jasný, jinou bych nechtěl.
41	V: Takže byste nic neměnil?
42	R: Neměnil bych nic. To je možná taky to, co člověka drží při životě....byly trampoty, ale
43	právě proto, že Marunka držela při mně a že mě vždycky v tom nejhorším podepřela, to je
44	taky základ toho všeho....počkejte, ještě vám řeknu takovou jednu věc, když se podíváte
45	tady, tak uvidíte ty krbová kamna, když se to tak vezme a Marunka vždycky ráno vybírala
46	popel jo a protože se většinou topilo uhlím, ne tak tam ještě zůstal nějaký nevyhořelej uhýlek
47	a tak dále v tom popelu, jo a já jsem byl venku, přišel jsem a viděl jsem, že Marunka vybírá
48	a že právě ty uhličky z toho popela jo, tak vybírá a dává stranou, a já jsem říkal „Prosim tě, proč
49	jako to děláš?“ a vona mi odpověděla „Vždyť ty to taky děláš.“ No a tak mi vhrkly slzy do
50	očí.....víte, to je prostě oddanost a to je něco taková oddanost.....a na to taky nikdy
51	nezapomenu zrovna tak jako na to, že měla vždycky takhle čistej plech, víte, tak jsem ho taky
52	vyčistil. Smích. No být jeden oddanej druhýmu, na tom hodně záleží.
53	V: Jsou toho lidé v dnešní době schopni?
54	R: Já myslím, že jo, není všechno zas tak, že by bylo, každej člověk je svůj jedinec, žejo,
55	žádný dvojité, to není, ale některý jako jsou schopni, no, někteří....ale záleží na tom, jak se
56	ve skutečnosti sejdou a jak si umějí porozumět a navzájem odpouštět, protože to taky není jen
57	tak, když se to tak vezme, to odpouštění hodně znamená no a na druhé straně jestliže jsme ve
58	skutečnosti u náboženství tak římskokatolický nedovoluje rozvod, to neuznává, jo něco

1	jinýho je že jo úmrtí, potom už je to zas něco jinýho, ale rozvod, to neexistuje.
2	V: Ani když jsou ti dva nešťastní?
3	R: Ani když jsou nešťastní.
4	V: A myslíte, že je to tak správně?
5	R: No tak, myslím si, že teď, jako ve skutečnosti se nemusej oddávat náboženství nebo tak
6	nějak, prostě je to svěcký, když se to tak vezme, že jako před Bohem oddaný nemusej bejt,
7	ale ten, kdo je před Bohem oddanej, že by to tak mělo být, že by měl doopravdy vydržet,
8	protože to je obětování a obětování taky znamená hodně pro člověka, no tak teďka ten výběr
9	má, když myslí, tak budu v manželství čtyři roky a pak se rozvedu a tak dále, to jako tu
10	možnost teď má, ale na druhé straně, co Bůh svázal nemá člověk rozvázat, to je fakt a
11	zrovna tak to manželství....
12	V: Já vidím, že je vám teď smutno.
13	R: No tak nevím, mě není v tomhle, no tak samo sebou....tak jestli ještě něco máte?
14	V: No tak, kdybyste mohl vzkázat něco lidem, které stáří teprve čeká, co by to bylo?
15	R: Myslíte dát takovej návod nebo něco takovýho?
16	V: Třeba.
17	R: No vidíte a jsme u toho, aby se měli navzájem rádi, to myslím je nejzákladnější takový to
18	psychický, samo sebou aby měli práci, to je zase to fyzický a řádně odměněnou, že jo, to je
19	zcela jasný, ale jinak, aby se měli navzájem rádi.
20	V: A co třeba těm, kteří zůstanou sami?
21	R: Právě ti potřebujou pomoc těch druhých....právě ti potřebujou tu pomoc těch druhých a
22	aby lidi si mezi sebou nezáviděli, to jako je fakt, a byli taky ochotní pomoci druhým, pokud
23	jim to jde, že jo, když se to tak vezme....a to právě myslím, aby ti bohatí pomáhali těm
24	chudějm.....no a to nejzákladnější, aby se každě snažil pracovat, to je fakt, protože bez
25	práce, a už jsme to jednou řekli, nejsou koláče a není nic.
26	V: Mohu se Vás ještě zeptat, jak vypadá váš běžný den? V kolik vstáváte a tak dále, a tak
27	dále.
28	R: Beze sporu, samosebou, že jo, můj běžný den je prostě takto, ráno vstávám v sedm hodin,
29	pomodlim se, když už je to takovymhle způsobem, mám své vyhrazený modlitbičky, který
30	jako, no prostě mám je v tomhleto, no a vstanu teda, to je pochopitelný, musím se umejt,
31	vyčistit zuby, takže osobní hygienu, to je samo sebou, na záchod taky, to je zcela jasný,
32	v tomhleto, veznu si předepsaný prášky, který mám, no a jdu nakrmit slepičky, to znamená
33	že už mám pro ně večer přichystanou míchanici, no a vodu jim dávám čistou a jdu nakrmit
34	králíky, to znamená, taky jim dávám vodu, protože jim dávám seno, tak jim dávám i vodu no
35	a zrní nebo chléb, to je jedno, pak když teda mám tohle vše nakrmený, tak zaleju kytky no a
36	teprve se vrhám sám na snídání, takže si udělám snídání no a po snídání jdu do kotelny a
37	vyberu popel z kotle, když se teda teď v zimě topí, no a dojdu udělat dřevo, takže vždycky
38	nařežu nějaký dřevo v tomhleto smyslu, no většinou to je jeden kotouč nebo dva kotouče
39	dřeva, tam ho uskladním zase, v kotelně, že jo, to je zcela jasný, no a pak, když mám nějaký
40	čas, tak uklízím, jo to je taky nutný v tomle smyslu a protože chodím pro oběd, no tak v půl
41	dvanáctý jdu k Pípalům asi kilometr a půl nebo skorem dva kilometry pro ten oběd, přinesu
42	oběd, najím se, že jo, to je zcela samo sebou, no a vodpoledne mě čeká některá práce, která je
43	potřeba, jak na zahrádce, jak ve skutečnosti prostě třeba i v lese, a nebo nakoupit a tak dále,
44	takže je tohleto, v tomhleto smyslu, ve čtyři hodiny mám svačnu, ve čtyři hodiny mám
45	svačnu a potom něco teda si třeba přečtu, vytrídím, protože mám zálibu, že z novin
46	vystřihávám něco a skladuju to, že jo a samo sebou, že skladuju taky vaření, který je
47	v tomhleto, no tohle přitom poslouchám chvílku televizi, to jako zcela jasný, no a když
48	neposlouchám televizi, tak při tý práci, kterou dělám, poslouchám cédéčka, většinou, že jo,
49	když se to tak vezme, taky je fakt, že někdy dělám v dílně, nějaký police a nebo, když je
50	potřeba něco takovýho udělat a mám to jako v plánu, takže to udělám, pak teda je ten večer,
51	že jo, no a musím říct, to je takovej můj prohrěšek, já se potom pořád cpu, né moc teda, ale
52	tadyhle to a támhle to, samo sebou ovoce převážně, to je víc než jasný, no ale na druhý
53	straně, no taky něco, taky něco, sýry mám rád, uzenu zas tak moc nemusím, ale zase na
54	druhé straně uzenej bok nebo něco takovýho, chlebiček, jo, černej chleba mám rád, to je jako
55	bezespory no, takže se pomalounku, tak nějak cpu v posteli, za hlavou tam mám suchary a já
56	nevím co všechno ostatní, jo a rád tedy, to je fakt si mažu takový oplatky jablkovejma
57	povidlama, pyré takový, který mám, takže, který si třeba udělám, jo a ještě jsem nezapomněl,
58	protože jsem teda ve skutečnosti, jako střídáme s prací s topením, takže musím rozdělat oheň

1	v kotli a potom ho udržovat, že jo, to znamená každou chvíli chodím přikládat, záleží podle
2	toho, co se tady přikulí, a dřevo to je většinou kombinace, to je taková nejlacinější a
3	nejvýhodnější takže musí člověk jít třeba po hodině přiložit, no a dívám se, vlezu si pak do
4	postele, to je pochopitelný a dívám se na televizi, protože to můžu z postele, to mám tak
5	udělaný, no a buď tam teda sleduju nějaký zábavný pořady, to znamená na Nově Růžovku
6	nebo Počátky, to je automatický, na to se dívám, nebo se rád dívám na dvojku, kde jsou
7	takový ty o přírodě a tak dále, to mě baví no takže tohleto takhle a to teda vydržím tak do
8	desíti hodin, apk se pomodlim a pak se snažím usnout, no, to je celý den...
9	V: Spíte dobře?
10	R: Podle toho jak, někdy spím dobře, někdy ne, ale jinak jako to musím pochopitelně se jít
11	vyčůrat, po dvou hodinách asi tak jdu, to už mám jako stáším, vždycky je něco takového no a
12	většinou usínám, no když byla jako ještě Marunka, že jo, takže když jsem šel spát, to byla
13	zase práce rozdílná, zrovna tak pochopitelně nejen že bych dělal na zahrádce nebo na chatě
14	dřevo a tak dále, nebo zase omítky nějaký, spíš takovýhle ty práce, auto taky něco veme na
15	opravy a vrátím se k tomu, když ještě byla Marunka tak říká „Prosím tě, Pepčo, to je
16	zajímavý, ty než dáš druhou nohu na postel, tak spíš“. Takže to byl taky jako velikánská
17	výhoda, když byla Marunka, byl jsem spokojenej, měl jsem všechno, spal jsem, „Jak to
18	děláš?“, na to nezapomenu, jak mi to říkala, „Prosím tě, ty snad tam nedáš druhou nohu a už
19	spíš.“, no a někdy nemůžu usnout, někdy když na něco přemýšlím, a je to výkmečný teda, a
20	někdy nemusím vůbec na nic přemýšlet, když se to tak vezme, neusnu, nedělám velký násilí,
21	vezmu si knížku a čtu a nebo poslouchám teda meditační hudbu nějakou, tu mám taky rád, to
22	jako beze sporu, ale spíš, spíš čtu a nebo něco takového dělám, jo a mám taky slabost,
23	zapisuju si ve skutečnosti každé den do kalendáře, co jsem dělal, co se stalo, takže už nejmíň
24	takových deset, možná víc, patnáct let, mám zápisy.... to jako jo.....
25	V: A co Vás teď nejvíc baví?
26	R:Co mě teď nejvíc baví? Mě, nevím, nemám, to co by mě nejvíc bavilo, ale mám to,
27	co musím udělat, to jako beze sporu, takže většinou se jedná o úklidy, ty musím dělat,
28	protože, abych to tak nazval, jsem kramář takovej, na druhé straně je pravda, že jsem
29	přenechal garáž, dole, byla to garáž a je to dílna a měl jsem tam věci, takže ty věci jsem
30	musel vystěhovat, aby tam mohl mít Michálek pracovnu, no a takže jsem to ve skutečnosti
31	nastěhoval do skleníku, do takového zahradního domku, takže to mám plný, když se to tak
32	vezme, proto jsem to natahal i na chatu, takže tam mám samý krámy. Smích. Rád teda se jdu
33	projít, pokud mi jde, ale na druhé straně, když jedu na tu chatu a tam jako musím pracovat že
34	jo taky a spravovat, a tam jsem teda v lese, takže je to bezvadnej <u>oddech(?)</u> , to mě těší
35	jako....á jináč...no, no tak je určitá taková jako bolístka....asi bych to nazval takovým
36	nějakým způsobem přítelkyně jo, tak ta se mě změnila v kamarádku, takže to mě taky trochu
37	bolí....to je taky takový co....
38	V: Co se stalo?
39	R: Já vám nevím, přestala mě mít ráda, milovat, takhle, ráda mě snad má ještě, ale....nevím,
40	nevím, co naši lásku roztrhalo, to nevím, já alespoň ne....ale zaplat' pán Bůh, že jsme
41	kamarádi, že můžu za ní dolízat.
42	V: Vidáte se?
43	R: No samo sebou, vidáme se, třeba tam zrovna chodím na Růžovku a nebo v neděli ráno,
44	když jdu z kostela tak tam zacházím a mám tam, mám rád topinky, takže mi dělá Anička
45	topinky, s kávou pochopitelně, no....
46	V: A dnes jste byl?
47	R: No samo sebou, to je jasný, určitě, ale já se jí za to odvděčuju zase tím, že jí dávám krabici
48	mlíka, deset vajíček a stroužek, teda stroužek, hlavičky, třeba dvě hlavičky česneku, takže se
49	taky něčím jako to no odvděčuju....no to mě teda ve skutečnosti poměrně jako dost bolí,
50	když se to tak vezme, no, ale už to časem taky přebolívá.
51	V: Jak je to dlouho?
52	R: Jak je to dlouho? No, no, no, už je to skorem dva roky, no tak takhle, tohleto takovýto
53	horší asi tak rok, necelej.
54	V: To mě mrzí, to musí být hodně nepříjemný. Pokud nechcete, tak to do té práce nedam.
55	Zvuk mobilu nebo hodin.
56	V: Zvoní tu nějaký mobil....to nebude můj, mě už se vybil, už mluvíme dlouho....tak už jen
57	na závěr bych se zeptala, jestli je něco, na co jsem zapomněla, o čem jsme nemluvili a přitom
58	je to pro Vás důležité, nějaká důležitá oblast vašeho života, cokoliv, co Vás napadá, co byste
1	chtěl ještě doplnit.
2	R: Myslím, že ne. V kostce asi to bylo všechno, i když to bylo bez připravení, protože možná,
3	že bych si to asi promyslel a že bych se víc připravil, ale jináč jo.

Priloha č. 5 prepis rozhovoru č. 5

Participant 5. (pán, ktorý prežil koncentračný tábor)

1	Úvodní info, téma a účel výzkumu, informovaný souhlas s rozhovorem, podpis formulářů
2	Výzkumník: Slyšeli jsme, že Váš životní příběh je výjimečný. Mohl by jste nám ho prosím
3	trochu přiblížit?
4	Respondent: Tak velice stručně. Ve dvaceti letech jsem šel do koncentračního tábora Terezín,
5	do takzvaného ghetta, který ale ve skutečnosti byl tábor. Tam jsem byl dva roky, pak jsem byl
6	poslán do Osvětimi, Osvětimi Březinky, do toho největšího vyhlazovacího tábora, a v Terezíně
7	byla taky moje snoubenka, kterou jsem poznal v roce 38, a chtěla jet se mnou dobrovolně a to
8	šlo jediné tak, že jsme měli svatbu. Takže my jsme měli svatbu a naše svatební cesta byla do
9	toho největšího vyhlazovacího tábora, kde jsme byli sedm měsíců, výjimečně jsme to přežili,
10	protože pak si nějak esesáci vzpomněli, takhle oni založili v roce 1943 takzvaný český rodinný
11	tábor, to je Březinka, kde byly celé rodiny pohromadě, no dohromady. A chtěli vždycky po
12	šesti měsících ty, které ještě přežily poslat do plynu. Což udělali s tím prvním transportem,
13	který přišel v září 43. I my jsme měli jít po šesti měsících do plynu. Ale pak se nějak (není
14	rozumět) rozhodli a přišli k názoru, že ještě je tam pár lidí, kteří jsou relativně schopni
15	pracovat. Takže byly vybráni ti práce schopní, takže se konala selekce, kterou řídil Mengele,
16	což je dnes hodně známý, a já jsem byl poslán do dalšího jiného tábora a moje žena taky. Její
17	maminka bohužel skončila v plynu. Můj táta spáchal sebevraždu v roce 1940, protože po
18	atentátu na Heydrycha poslali němci celej jeden transport do Polska, který zahynul
19	v komorách, i s mojí maminkou... Takže, moje ženy, moje snoubenka si mě vzala, abychom
20	mohli jet společně, takže naše svatební cesta byla do toho hrozného lágru, poté jsme byly
21	Mengelem vybráni k dalšímu pobytu v jiném koncentračním táboře, každé jinde, samozřejmě,
22	já jsem byl i s tisíci mladými lidmi poslán do (není rozumět) v Německu, u Drážďan, kde jsme
23	byli deset měsíců, a v dubnu 45 jsme slyšeli blížící se sovětskou frontu. 18. Dubna 45 nám
24	esesáckej komandant poručil nastoupit do transportu smrti. Bylo nás asi tři sta, jenom těch kteří
25	přežili z těch tisíc, kteří tam přišli před deseti měsíci. Ten transport smrti trval devatenáct dní,
26	vyšlo nás asi tři sta, devadesát sedm zahynulo a v noci ze sedmého na osmý květen 45 jsme
27	znovu došli do Terezína. Kde už nebyli esesáci, kde už byli jenom bývalí vězňové. Moje žena
28	byla v mnoha koncentračních táborech v Německu, posledním byl Bergen Belsen, kde dostala
29	skvrnitý tyfus. Takže ležela v nemocnici mezinárodního červeného kříže. Já jsem se tedy dostal
30	do Prahy z Terezína a ubytoval jsem se u svého strýce a u svý tety, a šel jsem do českého
31	rozhlasu, kde denně vysílali seznam lidí, kteří přežili. A někdo v té nemocnici slyšel moji
32	zprávu a řekl to mojí Věře. A ona znovu nabyla sil.... To je velice smutný, už před 17 lety
33	zemřela bohužel.
34	V: to je silný příběh. Vás to pak nějak ovlivnilo ve Vašem dalším životě?
35	No jistě. Do roku 2011 jsem jezdil 17 let po celý Evropě a v Spojených Státech. Teď už to
36	bohužel nejde, byl jsem jeden týden ještě v lednu byl jsem v Norimberku přednášet ve školách
37	a tři krát se mi tam stalo že jsem upadl. Přednášel jsem ve školách a taky jsem byl mnohokrát
38	ve (není rozumět) , kde jsem přednášel v kostelech a v různých křesťanských organizacích.
39	Teď už to bohužel nejde.
40	V: a můžete mi říct jak se vám žije v posledních letech?
41	R: No tak nežije se mi nějak moc dobře, že jo. No ale mám dost velkou rodinu, mám dva syny,
42	čtyři vnuky, teda tři kluky a jednu vnučku, a pět pravnoučat. Tak zítra oslavujeme narozeniny
43	mý vnučky, tak se tam část rodiny sejde.
44	V: A pokud tomu věku, ve kterém teď jste, budeme říkat stáří,
45	R: jinak se tomu nedá říkat.
46	V: Tak. Jaké to je?
47	R: lepší je bejt mladej, zdravěj, hezkej a bohatej (smích)
48	V: a kdyby jste třeba mohl říct, jak se to stáří ve vašem životě objevilo, kdy jste si začal
49	připadat třeba starý, a jak to pokračovalo
50	R: No to víte. Já jsem teď byl ještě poslední týden v lednu ještě v Norimberku přednášet ve
51	škole. A třikrát se mi najednou stalo že jsem byl na zemi. Najednou jsem spadnul. První co
52	člověka napadne na té zemi je údiv. Co tady dělám, jakto že jsem na zemi, kdo mě sem... no a
53	pak mě lidi zvedali na nohy. Tak už si to ale nemůžu dovolit.
54	V: a kdyby se vás zeptal někdo z vašich přátel, čím to je, že jste tak aktivní? Co by jste jim

1	odpověděl?
2	R: To nevím. Tak já si myslím, že přednášení o tom holokaustu ve školách, že to je moje
3	morální povinnost. Protože, holokaust se samozřejmě stane součástí historie, už je součástí
4	historie. Ale já to stále dělám. Provázím turisty do Terezína, skupinky lidí. Oni často to jsou
5	Američani, ne jenom ale často, Oni vždycky do těch takových knížek které tam jsou že nikdy
6	se to nesmí opakovat, že nikdy to nesmí být zapomenuto. No a já říkám že nejsem takovej
7	optimista, aby to nebylo nikdy zapomenuto, ale aby to nebylo moc brzy.
8	V. když se podíváte na lidi ve vašem věku, někteří jsou více aktivní, někteří méně, čím myslíte
9	že to je?
10	R: nevím, nevím, já opravdu (směje se) nevím. Já si myslím, že člověk pokud není aktivní,
11	pokud se jenom povaluje doma, takže stárne rychleji. Nemusí to být fyzická aktivita, ale musí
12	to být něco, co člověka trochu drží. Takže já provázím stále do Terezína, někdy Terezín a
13	Lidice.
14	V: co je pro vás v životě důležité?
15	R: to je přece láska. Ve všech svých podobách. Počkejte, něco vám ukážu. Tady. (vytahuje
16	z tašky knížku) Někteří lidé říkají, že jsme to napsal chytře, tak tu to je. (podává knížku
17	s vyznačeným úsekem)
18	V: „ <i>The most important thing in life is love</i>
19	<i>It has as many appearances as there are facets on</i>
20	<i>an artistically shaped diamond</i>
21	<i>Without love, love between man and woman,</i>
22	<i>parents and children, grandparents and</i>
23	<i>grandchildren, love of God, one only vegetates.</i>
24	<i>The faces of love also include friendship,</i>
25	<i>understanding, tolerance, self-denial, self-sacrifice</i>
26	<i>and many others.</i>
27	<i>This modest booklet is about some of these.</i>
28	
29	(11:18)
30	R: děkuji.
31	V: nádherný
32	R: víte, ja vždycky jak mám ty přednášky, tak se vždycky ptám co je nejdůležitější? A oni
33	říkají: rodina, zdraví, dokonce mi řekli provokativně sex, což byla provokace 90 letému
34	člověku. No a pak občas někdo řekne láska. A já mu dám tohle aby to přečet, což je pak velice
35	pěkný jak to končí.
36	V: takže tohleto je takové vaše jakoby krédo anebo motto.
37	R: ano, tam se i zmiňuji kde všude to bylo již použito
38	V: takže to je vaše původní
39	R: ano, původní
40	V: krásný
41	V: a jaké jsou vaše očekávání, plány, vize do budoucnosti?
42	R: je mi devadesát tři. Chtěl bych umřít ve spánku.
43	V: tak to jsme se k tomu dostali, k té smrti. Jak se stavíte k tomu, co nás všechny stejně jednou
44	nevyhnutelně potká, ke smrti, k tomu, že tady nejsme věčně?
45	R. je to to jediný v životě, co je daný, co je pevný. Bohužel, je to tak.
46	V: a je něco, co by jste na svém životě změnil kdyby jste mohl?
47	R: Myslím že ne, myslím že ne. Víte já jsem byl svým způsobem šťastný v tom, že jsem si vzal
48	ženu, kterou jsem miloval, se kterou jsme se opravdu milovali, bohužel zemřela před 17 lety,
49	bylo to velmi krásný.
50	V: vypadá to tak, že ten váš vztah s vaší manželkou byl velmi klíčový pro celý váš život.
51	R: ano
52	V: můžete k tomu říct ještě trochu víc?
53	R. no víte, já jsem ji poznal jako 16 letou dívku, v době puberty, kdy ještě byla velice dívčí, jak
54	se ty holky pořád něčemu smějou, ale pak se z ní stala opravdu osobnost. Ona byla opravdu
55	osobnost.
56	V: stalo se to v tom táboře?
57	R: nenene, ještě dřív, některý rodiny, židovský rodiny, jezdili na prázdniny do Brandýsa nad
58	Orlicí. A jezdili tam některé rodiny z Vídně. My jsme tam měli takovou velkou společnou

1	(nesrozumitelné) fotbal, házenou a nevím co všechno, a jednou se stalo v neděli, že šli jsme po
2	náměstí a já jsem šel s tatínkem, a naproti nám přicházela moje žena teda dívka 16 letá se svou
3	tetičkou. A bylo to na náměstí v tom Brandýsu nad Orlicí, a tam byl plakát, že odpoledne se
4	koná čaj o páté. A táta říká: pudeš? a já jsem byl po tanečních, bylo mi sedmnáct. A já jsem
5	řikal – no šel bych, ale nemám s kým. A z druhého konce právě přicházela dívka, se svou tetou.
6	A táta říkal: hele, znáš támhle tu hezkou holku? A já jsem řekl: no znám ji. A táta: Tak ji řekni,
7	jestli s tebou půjde odpoledne. Tak jsem se jí zeptal, pak jsem se zeptal tety jestli ji pustí, tak
8	jsme šli spolu tancovat a dobře nám to šlo, a pak jsme chodili tancovat celý život no.
9	V: vzpomínáte na ní často, že?
10	R: stále. Ona byla skutečně krasavice, počkejte – vytahuje fotografii
11	V: jéé, v pohodě, v pohodě, nic ne nestalo (respondent rozlil skleničku s vodou)
12	V: (na fotografii) krásný, moc krásný
13	V: my se v tom našem výzkumu snažíme zjistit, co tím starším lidem dává tu sílu, tu vnitřní
14	sílu. A ja mám pocit, že u vás by to mohlo být trošku spojeno i s tou vaší paní.
15	No, ja například tadytou knížkou se snažím pro ni vytvořit takový literární pomníček. Protože
16	ona byla opravdu osobnost, Jsem si ji vážil. Nejen miloval ale i vážil. Ten náš vztah skutečně
17	byl mimořádně, silný. No mám dva syny, čtyři vnoučata, tři kluky jednu holku, možná že už
18	jsem to říkal, a pět pravnoučat, holčičky, samý holčičky. Zítra slavíme narozeniny jedny
19	vnučky tak uvidím část naší rodiny.
20	Ja bych se jako chtěla ještě trochu vrátit k tomu stáří, co by jste vzkázal těm lidem, které stáří
21	čeká.
22	Aktivitu, aktivitu. Jakmile člověk zůstane jenom ležet na kanapi anebo v posteli tak je konec.
23	Je nutno něco dělat, nemusí to být fyzická práce, že jo. Může dělat výzkum, může studovat
24	univerzitu třetího věku, něco. Jo, Já si myslím, že jak jsem cestoval po hodně zemích včetně
25	spojených států a hodně zemí Evropy, že to mně pomáhalo. A styk s mladými lidmi, a můžu
26	říct, že je to vždycky pochopení. Já jsem byl jenom dva krát slovně napaden, ale těch
27	přednášek byly stovky.
28	V: jaké je vlastně vaše původní povolání, jsme se nezeptali
29	R: no. já jsem chtěl studovat medicínu vždycky, to byl můj velkej sen,. No a když jsme se pak
30	vrátili, žena se vrátila 19. července 1945, a já jsem chtěl studovat medicínu. Ale ona říkala:
31	žádný studium, teď začíná život, já chci mít děti. Tak jsem nestudoval, dlouho jsem byl
32	v nakladatelství, tady existovalo nakladatelství Arci...(není rozumět) to vám asi nic neříká,
33	možná že by to říkalo vašim rodičům, a pak to bylo ministerstvo zahraničních věcí a byl to
34	takzvaný podnik zahraničního obchodu, který se zabýval vývozem a dovozem uměleckých
35	předmětů. A jednou částí bylo nakladatelství. Vydávali jsme dětské a umělecké knihy,
36	v různých jazycích, nikoliv česky. Já jsem byl, jedno to oddělení bylo nakladatelství, a já jsem
37	byl obchodní ředitel toho nakladatelství. Takže jsem v mém zaměstnání směl jet ven. V roce
38	67 nebo 68 jsem dokonce byl služebně v New Yorku. To si nikdo nedovedl představit, jakej to
39	byl šok, přijet z komunizmu do New Yorku, to se nedá vylicít.
40	V: hodně vás ovlivnilo to cestování?
41	R: ano. Já mluvím 4 jazyky, ve kterých jsem schopen číst i přednášet, i jsem přednášel taky –
42	německy, anglicky, francouzsky i rusky.
43	V: a knížky to je taky vaše láska?
44	R. jo, byla byla, já už teď bohužel jsem poloslepej, tohleto je protéza (ukazuje na jedno oko),
45	takže já už nemohu mnoho číst, je mi to jako velice obtížný.
46	V: a co tak děláte večer doma?
47	R: no koukám na tu blbou televizi. Co mám dělat jinýho. To mě tolik nenamáhá jako čtení. To
48	když čtu, tak musím se po stránce nebo dvou stránkách zastavit a oko si musí odpočinout.
49	Kdyžto na tu televizi to tolik nevaří.
50	V: mohl by jste nám popsat svůj bežný den? Co děláte?
51	R: (smích) no. daří se mi vstávat až po osmý, pak si něco málo trošku přečtu ale vždycky
52	jenom po stránkách a musím si odpočinout, že jo. No a o všechno se starám, musím si
53	nakoupit, musím si vyprat, ma úklid mě chodí teda jedna ukrajinka, to už nezvládnou jo? Ale
54	jinak mám pračku a peru si. Obstarávám veškerý nákup, nevařím si, nevařím si.
55	V: a když se vám do něčeho nechce?
56	R: no tak nemusím (smích). Nikdo mě nekomanduje.
57	V: na co jsme se vás ještě nezeptali? Je nějaká oblast, která je třeba pro vás důležitá, významná
58	a my jsme ji opoměli?

1	R: jako v mém životě?
2	V: ano
3	R: no já si myslím, že ten kdo fakt může, má být i ve stáří aktivní, protože pak když nic nedělá
4	tak... a taky mě tohleto cestování za těmi přednáškami pomáhalo. Jo, já jsem vždycky pookřál
5	ve styku s těma mladejma lidma a oni mě téměř vždycky pochopili i jsem měl velikej ohlas. No
6	a pak je to někdy pro mě i namáhavé, protože když přednáším třeba sto lidem, tak se stane, že
7	když jsou to třeba Američani, po přednášce mi každý přijde stisknou ruku, to je pro ně prostě,
8	jo? Pak se se mnou každej, jednotlivě vyfotí. Pak se se mnou vyfotěj dvě holky, tři, to je daleko
9	namáhavější, než ta samotná přednáška. A to je jako běžný, já ale nemůžu říct ne. To nejde.
10	V: takže vás to nabíjelo vlastně, ty přednášky?
11	R: ano.
12	V: a na co bychom se měli ptát lidí ve vašem věku, abychom se dověděli, jak to prožívají?
13	R: no já myslím že je nutný se ptát na aktivitu, nebo jim doporučit nějakou aktivitu, může to
14	být třeba ta univerzita třetího stupně, cokoliv ale něco dělat. Já už teda bohužel musím ty
15	přednášky vzdát, protože teď v únoru jak jsem upad to nebylo dobře.
16	V: a je ještě pořád něco, co vás baví?
17	R: dobrej film, kterej v televizi nenajdete.
18	V: já jsem se chtěla zeptat takovou soukromou – jakou knížku máte nejraději? Anebo jaké
19	knížky, jakého autora?
20	R: no tak samozřejmě jsem miloval Čapka. Já jej považuju za jednoho z největších spisovatelů
21	vůbec.
22	V: jak jste mluvil o tom, jak jste přednášel o těch protestantských kostelích, jak to máte s vírou
23	třeba?
24	R: jsem nevěřící. Po holokaustu nemůžu věřit.
25	V: a předtím jste byli?
26	R: né, já jsem nevěřil. Měli jsme rabína, na Vinohradech, kterého jsem měl velice rád a on měl
27	rád mně, říkal že jsem dobrý student, dokonce mě pozval na (není rozumět), on neměl sám děti,
28	a jemu se podařilo včas odjet do Palestíny, jinak bývali by po něm šli němci, ale odjel do
29	Palestíny, A já jsem nevěděl, že se po válce vrátil. Takže mě ani nenapadlo po něm pátrat, a on
30	se vrátil do Prahy. A to mě dodneška mrzí, protože kdybychom se byli setkali, tak by to byla
31	veliká radost pro něho i pro mě. Mně to ale vůbec nenapadlo. Já jsem byl tak ohromený,
32	pozitivně, z toho, že se mi vrátila žena, protože těchle případů je velice málo, kdy se oba
33	vrátili, velice často se stalo, že se vrátil jenom jeden. Takže já jsem to považoval za ohromný
34	štěstí a nepátral jsem. Kdybych se bejval s ním setkal, tak by to potěšilo oba. A to mě mrzí,
35	dodneška.
36	V: takže jste vyrůstal v židovské víře?
37	R: no takhle, moji rodiče samozřejmě byli židé, ale nikoliv ortodoxní, ani věřící. Jo? Já jsem
38	chodil dva krát za rok do chrámu, ale jenom pro to, aby mě viděl pan radní. To byla v Sázavské
39	ulici, byla vybombardovaná, dostala zásah. Takže už neexistuje, teď je tam škola, ve který
40	budu v úterý přednášet.
41	V: takže máte zase něco před sebou
42	R: no, teď mám dost bohatej program.
43	V: to já jsem viděla, když jsme domlouvali to setkání zde
44	R: no jo, bez toho diáře nic nevím
45	V: co třeba máte ještě naplánováno
46	R: no naplánováno, třeba do Terezína na červen, zatím ten květen je celkem volnej.
47	V: tak to je asi všechno, ale kdyby jste chtěl třeba ještě něco dodat, co vám teď napadlo...
48	V2: já tak přemýšlím, protože vy jste tak moc hezky mluvil o té lásce, je to jediná věc, které
49	věříte, anebo se ještě něco najde?
50	R: né, ja nejsem věřící. Prostě přátelství mezi lidmi, přátelství je základ, a to všechno, tolerance,
51	sebeobětování, každej druh lásky.
52	Tak nevím, jestli jsem vám pomoh, tak jsem rád.
53	V: vy jste nám moc pomoh, děkujeme
54	
55	

Priloha č. 6 prepis rozhovoru č. 6

Respondent č. 6 (pan zbormajster)

1	V: Prosím, můžete mi povedať, ako sa vám žije v posledných rokoch?
2	R: No. (úsmev) Já bych řekl, že je to nejkrásnější období mého života.
3	V: vážne?
4	R: Necítím vůbec žádné bolesti, páteř, jo, nemám žádné teda, no mám, nemoci mám, i
5	v mládí, měl jsem komplikovaný úraz, ve dvanácti letech rozdrčený kotník. Vlastně následky
6	jsem v tomhle směru nesl celý život. Ale kupodivu, nebo, je to v podstatě logické, nemám
7	ted' v 84 letech, mám menší potíže s tím kotníkem, než jsem měl ve 25 letech, kdy jsem
8	studoval v Praze. A... žádná věda, žádný zázrak, podstata tohodle výsledku je v tom, že už
9	desítky let denně cvičím. Jednu hodinu ráno cvičím. Od jógy, se kterou jsem se seznámil
10	v Brně, kdy, to mi bylo asi 45, kdy jsem chodil jedno období do kurzu jógy, kde cvičitelem
11	byl mladý takový instruktor, po matce Ind. Takže k té józe měl takový citový přístup. Ty
12	prvky, které jsem se tam naučil, ty uplatňuju v tom pravidelném cvičení. Samozřejmě
13	v průběhu života to moje cvičení si upravuji podle toho, jaké mám problémy zdravotní. Třeba
14	vloni na podzim jsem zjistil, že mi slyšitelně loupe v levém kolenu, které, totižto tu levou
15	dolní končetinu jsem celý život enormně přetěžoval, v důsledku toho úrazu, o kterém jsem
16	hovořil, takže došlo tam k nějakým problémům a jsem přesvědčenější, že vůbec nejlepším
17	lékem, jsem přesvědčenější, že pro každého člověka, je pohyb. Samozřejmě úměrný, úměrný
18	tomu neduhu, který by se tím měl léčit, no i úměrný věku, že, ale pravidelný. Prostě každý
19	den, anebo i třeba několikrát za den provádět. Třeba já jsem usoudil, že by to chtělo prostě
20	masáže těch dolních končetin, a tak jsem si zařadil, na základě toho loupání, zjištěného, tak
21	jsem si zařadil do cvičení masáže dolních končetin. Jednak jakoby současně (ukazuje)
22	rukama, vlastníma (smích) svépomoc, že jo, že jsem si dělal promnutí, masáž prstů, pak celé
23	nohy, a oběma rukama celé nohy až ke stehnům, jednadvacetkrát, pak jednadvacetkrát oběma
24	rukama levou končetinu (ukazuje) přes to koleno, samozřejmě, až ke stehnům, pak jednou
25	rukou, teda vlastně oběma rukama pravou nohu až ke stehnům, přitom promnu prostě i ty
26	prsty, že, i prostě patu a ten kotník, prostě, postiženější, jo?
27	V: super
28	R: přes koleno až prostě ke stehnům. No. A... já jsem totiž tímhle tím, jsem sledoval, i tím
29	novým prvkem, který jsem tam zařadil, tak jsem sledoval i to, jak si vyřešit další problém,
30	který jsem si nepřivodil sám, ale takové určité lékařské zanedbání. Já jsem před pěti lety, před
31	pěti lety jsem byl na operaci tříselné kýly. V Kolíně, v nemocnici. A asi za několik týdnů,
32	nebo měsíců, dva tři měsíce, najednou když jsem vyšel z domu s manželkou a chtěl jsem
33	prudce teda odpochodovat nebo rychleji pochodovat, tak měl jsem takovou dušnost, nemohl
34	jsem. Tak jsem se obrátil na, chodil jsem k mému lékaři, a on, no užívám taky urologické
35	léky dva, který, který, no a on, tam jsou alfa blokátory, tak to budou ty alfa blokátory. No ale
36	ty potíže se mi stále zhoršovali a, na tý operaci jsem byl na jaře, a ten lékař na nic nepřišel, až
37	přesně na silvestra večer jsem skolaboval a žena samozřejmě, chodili jsem do červeného
38	kříže, kde první pomoc se učila jako, každý se mohl naučit jak, no a žena prostě specialista
39	tady na ty, na tadyhlecty oblasti, a tak mi žena dala tu první pomoc a hned volala záchranku,
40	pani doktorka přijela, změřila mi tlak, měl jsem nízký tlak, já nevím 60 na 40, jo, a...ale ja
41	kot, dala mi teda na žádost ženy mi dala takovou povzbuzující injekci, no a že mám po
42	svátcích jet za svým ošetřujícím lékařem. Hm, (usmívá se), no ale žena, veličice prozíravě
43	nedbala na tohleto doporučení a hned zavolala synovi do Prahy, který zařídil, že hned ten
44	první pracovní den jsem byl už ve vyšetřovně kardiologické v Ústřední vojenské nemocnici
45	v Praze. Což mi zachránilo život. Poněvadž byl jsem hned na vyšetření a tam zjistili že mám
46	trombózy, tromby prostě v končetinách, a v plicích embolie. Tak. Takže žena mi (usmívá se)
47	už po druhý zachránila život.
48	V: kedy to bolo poprvé?
49	R: Poprvé no. Já jsem pracoval v energetickém strojírenství, v Potrubí Praha nejdřív, v Praze
50	ovšem když jsem se vzali s ženou tak tam byl problém bytovéj, a tak jsme hledali prostě
51	možnosti různé, že a v Brně jsem dostal práci v První Brněnské a bylo tam několik volných
52	bytů, tak jsem se přestěhovali do Brna. No a stou První Brněnskou, pracoval jsem v té
53	projekci a měl jsem možnost zpracovávat jednu zakázku, 110 Mw bloku, elektrárenského,
54	půu tepelnou elektrárnu v Bulharsku. A pak mi nabídli, že bych mohl tžam dělat takový,

1	takový autorský dozor, a dispečerskou službu, při výstavbě té elektrárny, anebo toho
2	rozšíření té elektrárny, poněvadž už před tím tam první brněnská dodala dvě turbíny 60Mw a
3	dva kotle. Parní.
4	V: no a ako vám ta vaša manželka zachránila život?
5	R: No a tak jsme měli možnost v létě jezdit k moři. Do Varny, protože to nebylo daleko od
6	Ruse, tak 250 km, možná 300, no. Takže se vyplatilo tam zajet z Ruse na sobotu a neděli. No
7	a jednou jsem tam byli už, měli jsem tam v Bulharsku obě děti, předškolního věku, dva syny
8	máme,. Ti si taky užívali moře. No jednou jsme tam byli a byly obrovské vlny. A já jsem
9	ještě před odjezdem, no celý den jsme byli u moře, no kluci si tam hráli na písečku, dělali si
10	bábovičky a brodili se z kraje u moře, ale byli dost velké vlny tehdy. A já jsem si řekl, ještě
11	než odjedu, já jsem je tam vezl autem, než odjedu domů, v neděli podvečer, tak jsem si řekl,
12	že si ještě zaplavu. Tak jsem vyrazil na moře, a... pak už jsem toho měl dost, jsem se začal
13	vracet, a teď jsem zjistil, že jsem unavený a ta spětná vlna, proto já jsem nedomyslel, o tom
14	jsem nevěděl, že ta zpětná vlna, od toho břehu, jak se valí do moře, že tam je silný proud a
15	prostě, že chce to hodně síly a hodně energie. A já už jsem tu energii, nebo cítil jsem, že ji
16	ztrácím. A... protože už jsem ji vyčerpal. A tak jsme zamával na manželku, ona mě
17	spozorovala a věděla o co de, a tak ještě s jedním klukem, později jsem se s ním seznámil, a
18	byl rovněž, taky ten chlapec byl rovněž z Ruse, a ten mladý kluk, ja nevím kolik mu mohlo
19	být tehdy, 18-19 let, jo, tak prostě s ním vyrazila za mnou. A díky teda té ženě, poněvadž
20	mně moc pomáhat nemohli, ale duševně mě tak povzbudili že jsem přeci jenom doplaval na
21	ten břeh, tam jsem sebou padnul, žena zas organizovala že tam přijel prostě doktor brzy, dal
22	mi jako takovou povzbuzující injekci, a já jsem pak moh, ještě tentýž den jsem zase mohl
23	odjet zase do Brna a v pondělí jsem už nastoupil prostě na elektrárně.
24	V: dobrá příhoda. Vrátime sa teraz ešte k tomu tématu aktívneho stárí. Mohli by ste mi
25	povedať,. Jako sa stárí vo vašom živote objavilo, kedy ste si začali pripadať akoby starý? Ak
26	vôbec?
27	R: Hm, no... (dlhšie rozmýšľa). Proč bych si měl připadat jako starej když mně nic nebolí,
28	jo? No tak, nějaké ty neduhy, možná řže bych i na další přišel, ale třeba šedý zákal. No my
29	jme před třemi lety byli, no, žena měla jako takové potíže větší, ale už i já, už čtení
30	s brýlema, tak jsme byli na, nechali se vyšetřit na klinice v Horních Počernicích, a vzápětí
31	vlastně jsme se tam objednali na operaci, teď je prostě taková možnost že ty nové čočky,
32	vymění se prostě při té operaci během několika možná minut, se vymění čočka za
33	umělohmotnou, na kterou zas ten zákal taky přijde za nějaký čas, ale dá se pak už i s tý umělé
34	hmoty odstranit už i ultrazvukem, no tak tohleto jsme si nechali udělat, neměli jsme nějak
35	moc referencí, no ale řekli jsme si, no ale při tom hovoru s tím lékařem jsme nabyli
36	přesvědčení, že to je jediný rozumný řešení. Takže máme už tři roky nové čočky, a čteme
37	v podstatě i když mám brýle na čtení nebo na dálku, čteme bez brýlí, jo, no je to, je to úžasný.
38	Nemůžem si to vynachválit.
39	V: vy ste hovorili, že vlastne je to vaše akoby najspokojnejšie životné obdobie. Možte mi
40	povedať, aké aktivity všetky máte?
41	R: Já bych řekl ta spokojenost plyne nejenom z toho stavu, že nemám nějaké bolesti, nebo.
42	Léčím si taky samozřejmě beru pilulky, jak na prostatu tak na snížení tlaku, chodím na ty
43	prohlídky, ale ta největší, já bych řekl, spokojenost s tím životem plyne z toho, že... že máme
44	s ženou pěkný vztah.
45	V: že máte jeden druhého
46	R: no, určitě.
47	V: to je velmi cenné
48	R: žmurká očami, vyzereá dojate
49	V: a máte aj veľa spoločných záľub, že jo?
50	R: kýve hlavou, začínajú mu tiecť slzy
51	V: ach, vy ste dojatý, to je pekné
52	R. kýve hlavou, usmieva sa
53	V. to je krásne. Možme si dať pauzičku, ano?
54	R: to bych byl rád
55	Koniec nahrávky 00015.mts
56	(pauza asi 5 min)
57	V: keď sa pozriete na ľudí iných vo vašom veku, niektorí sú aktívnejší a iní už moc nie, čím
58	to je? alebo jak to vidíte?

1	R: no. ja znám jednu v Poděbradech jednu profesorku, ona vlastně učila ženu, učila ženu
2	angličtinu, když žena byla na gymnáziu, a pak ona žena studovala, my jsme se vrátili do
3	Poděbrad a s nimi jsme i s tím zemřelým jejím manželem, jsme se navštěvovali a takhle
4	hovořili. A ta kolegyně, vlastně, pak ženy, ta měla pořád takové negativní připomínky a
5	vztahy k životu a... proti věku není léku, a... a teď bolí ji kotník, ona nemůže jít na
6	procházku, ona nemůže jít na koncert, poněvadž ji bolí kotník, ale přitom, ve skutečnosti byla
7	v lepším stavu, tedy ona byla o něco starší samozřejmě než já, nebo je, je pořád, a pořád
8	takový škarohlídský pohled prostě na svět a na život. No a zejména pak když jí, když jí
9	zemřel manžel, na kterém vlastně, to byl asi hlavní organizátor té domácnosti jejich, a my
10	jsem se pořád jako stýkali s ní, chodili jsme do hotelové školy na obědy, tam jsme se
11	setkávali, skoro denně, no a já jsme ji několikrát docela ostře, ostře jsem ji upozornil na to, že
12	nemá důvodu, aby pořád na něco nařikala, a že je zdravější než všichni my ostatní. No. no
13	ale, nezměnila se, no a hm, (úsměv) tohleto myslím že je velmi důležité, pro spokojený život
14	ve třetím věku. Prostě optimistický život prostě, optimistický pohled na svět vůbec. Ve všem
15	hledat, i když někdy třeba je taková situace nepřijemná, tak i tam, pokud to je trochu možný,
16	nebo, když má člověk nápad, tak prostě to zhumornit, jo? Udělat si z toho legraci, i když to
17	může být třeba i taková vážnější věc, jo? Veselá mysl je půl zdraví.
18	V: to je hezký. To ste hezky povedali. Máte ešte nejaké motto, ktoré máte také obľúbené?
19	R: Já si vzpomíná, že v té, v té mojí... v tom mojem takovém povídání, které jsem, částečně
20	je to odborný, ale částečně z toho vyplývá i můj názor na život i to životní motto, jak jsem se
21	zmínil už dřív o té zprávě, kterou jsem napsal na popud technického náměstka na počest
22	První Brněnské, a on ty materiály předal do Technického muzea, protože on asi taky tušil, že
23	po První Brněnské už nezbude víc památek než ty vzpomínky zaměstnanců té První
24	Brněnské, a že ty vzpomínky by si mohli snad přečíst další generace a zjistit prostě ty zásluhy
25	První Brněnské o ten život v bývalém československu....
26	V: a môžeme sa vrátiť k tomu, či tam máte nejaké motto? Nechcem zas moc prerušovať
27	R: já si vzpomínám na text Voskovce a Wericha k jedné písni, která se jmenuje Karioka, je to
28	rumba. (spívá)
29	Všetchno co na světě vadí, je jen od lidí.
30	Pa pa pá
31	Všetchno co na světě vadí, je jen od nás.
32	Z nás lidí se dost za sebe nikdo nestydí,
33	Nikdo z nás se nestará co přijde po nás.
34	Sedněte na židli
35	Přečtěte si bibli
36	Jak lidi do sebe odjakživa mydlí
37	Jak začla ta mela,
38	Kain zabil Abela,
39	Pak si lidi postavili zlaté tele.
40	Od těch dob se to na světě pořád mele
41	Pa pá.
42	(smiech)
43	V: (potlesk) to je super, krásne. Súhlasíte s tým – přečtěte si bibli, má to aj pre vás nejaký
44	význam?
45	R: no podívejte to, bible.. (přemýšlí). Ja zpívám v tom chrámovém sboru, byl jsem vychován
46	jako na vesnici ve Slezsku, která se jmenuje Stěbořice, u Opavy, úplně česká vesnice, kdežto
47	Opava byla tehdy německá. Počkejte já jsem nějak odbočil teď.
48	V : vlastne som sa chcela spýtať na víru.
49	R: jako na můj vztah k náboženství.
50	V: ano
51	R: no tak římsko katolická výchova, já jsem dokonce, maminka byla velmi nábožensky
52	založená, tatínek už tak ne, ten apropos, já jsem měl dokonalé rodiče. Celý život teda těžce
53	pracovali oba. Oba pocházeli ze zemědělství v těch Stěbořicích, otec z 11 dětí a matka z 10,
54	měli, teda byli to takoví střední zemědělci, žili slušně, ale museli dřít. Tatínek se vyučil,
55	poněvač všichni nemohli zůstat doma, tak jeden bratr tatínka byl určen, že může studovat. A
56	tatínek mu, on pracoval už tehdy jako pekař ve Vídni a posílal mu peníze aby to tam vydržel,
57	bohužel byl povolanej do světové války a zahynul v první světové válce. Tatínek byl taky na
58	italský frontě, prodělal tam nějakou asi infekční nemoc, asi žloutenku nebo co, ale celkem mu

1	to nevadilo, ale v 70 letech zemřel na rakovinu. No a tatínek si vzal prostě tu moji maminku,
2	kteřá pracovala i jako dcera, tam taky prostě dva byli, mohli studovat, ale museli dělat a
3	dostali věno. Moje maminka dostala věno 20 tisíc, to bylo asi moc peněz tehdy, takže tatínek
4	z toho co si vydělal a z toho věna maminky pořídili si takovou menší pekárnu a tam
5	pracovali. No i my jsme museli, já jsem musel válet chleba, poněvadž vlastně rok před
6	koncem války tehdy česí v Sudetech nemohli se ani vyučit, ani nic studovat. No a my jsme
7	byli, i za války jsme měli v Sudetech českou třídu. No a byla tam i německá třída v těch
8	Stěbořicích, na kterou museli povinně chodit všechny děti, které měli předka němce. No a
9	těm dětem to bylo nepříjemné, že. Poněvadž nic neuměly, a, prostě zas jsem odbočil. (smích)
10	V: a ten vztah k tej spiritualite?
11	R: No, maminka, maminka byla velmi nábožensky založená, ale jenom, vlastně denně pak
12	chodila do kostela, a myslím si, že to byla pro ni úžasná relaxace, kterou ona potřebovala,
13	protože moje sestra starší, onemocněla na roztroušenou sklerózu. A prostě měla dvě děti už, o
14	kteřé vlastně pečovala ta babička, a babička pečovala vlastně nejen o ty děti ale i o tu sestru,
15	kteřá, ten stav se zhoršoval, vlastně v 50 letech zemřela.
16	V: a jako to ovplyvnilo vas?
17	R: říkám. Vlastně chtěl bych říct že ten kostel pro tu moji maminku, to byla úžasná relaxace.
18	A že to ji pomohlo i v tom, že vlastně ona se dožila 94 let.
19	V: to je super.
20	R: na oba rodiče moc vzpomínám. Vzpomínám. (vypadá dojatě). Jsem jim hrozně vděčný.
21	V: a ten kostel, ten kostel pro vás, jaký má význam?
22	R: no tak já jsem vlastně byl v tom vychovanej a dokonce jsem i ministroval.
23	V: co cítíte dnes, keď spievate v tom kostele? Je tam nejaké spojenie s niečím vyšším?
24	R: Já jsem, nesmírně mám oblíbenou, barokní skladby. To je nádherné, jo? Ale i ti třeba noví
25	skladatelé, kteří se věnujou tomu, píšou nádherné věci. Tak to mě především jako přitahuje
26	k té mojí činnosti v tom pěveckém zboru Svaté Cecílie. To je patronka hudebníků a spěváků.
27	A teď máme takovou novou sbormistrini, totiž ten sbormistr to byl taky profesionální
28	muzikant ale on byl v Praze a nějak se mu to nehodilo, léta s nami pracoval, ale pak prostě
29	přestal, já jsem ho tehdy prosil, aby nás dva ve sboru, ty starce dva, jeden tenor ještě, aby nás
30	seznámil s tím vedením sboru a s tím dirigováním, jinak já jsem já hraju vlastně na klavír,
31	takže já k tomu mám velmi blízký vztah abychom ten zbor, když tam nebude chodit, tak
32	abychom to mohli udržet, jo? V provozu. A tehdy, on to odmítl že je to složité. Tak jsem si
33	od kolegyně, kteřá tam občas zpívala a učila na gymnáziu v Nymburce, tak ta mi půjčila
34	vysokoškolské skripta a já jsem si ty statě, které se týkali toho řízení sboru, rozespívání, a to,
35	já jsem si to vykopíroval, pořád je mám a používám. A i už tehdy jsme to používali i tomu
36	kolegovi jsem to předal, takže se nám podařilo takovou svépomocí ten sbor udržet a pak
37	jedna učitelka zpěvu, kolegyně vlastně tý naší členky, tak v Nymburce taky učila a přicházela
38	na hudební školu a hodilo by se jí prostě kdyby měla prostě ten sbor. A tak si nás převzala
39	před třemi lety. Je to úžasná, skvělá klavíristka, přímo virtuózní, to byl její hlavní obor, a
40	nedávno jsem hovořili o její činnosti, ona také studovala na vysoké škole v Ústí nad Labem,
41	kde při těch vzpomínkách vlastně jsme zjistili, že tam byl docentem nějaký Mikuláš Popovič,
42	se kterým já jsem studoval vysokou školu a ten mi říkal Bohuši pojď tam je ýborná
43	společnost, zaspíváme si, takže díky Mikulášovi Popovičovi jsem já začal, i ona. Bohužel
44	ten Mikuláš už zemřel a vzpomínala velice pěkně na něho ta naše Ivanka a já taky.
45	V: to je pekné, krásna náhoda. AKé sú vaše očekávání, plány a vize do budoucnosti.
46	No, tak já se musím, při těch mých aktivitách se musím pořád starat, o ... v Poděbradech
47	postavil otec ženy v roce 37 činžovní dům, kde vlastně bydlíme, no ale ono se tam i
48	pronajímá se nějaký byt, prostě chce to, chce to nějakou správu, udržbu, prostě je s tím spusta
49	vyřizování, i když jsem zadal onu správu prostě jedné odborné organizaci, kde je ředitel, se
50	kterým velice dobře vycházíme, ale přesto že máme smlouvu o zprávě domu, tak oni nejsou
51	schopni všechny ty činnosti udělat na takové úrovni jako já bych si představoval, tak já
52	musím, prostě potřebujeme... tam jsou tři lapače listí, vidíte, jako tady (ukazuje na dům).
53	No ale ty lapače listí se musí občas čistit, tady , tady to ústí do lapače listí a de to do
54	kanalizace, jo? To se musí občas čistit, my tam máme tři. Už se totiž stalo, a syn tomu asi
55	nevěřil, ale jednou byl při tom, že při prudkém dešti se splaví to bláto a nečistoty, se to splaví
56	do toho lapače, on je na dvorku, začne voda stříkat a zaplaví se dvorek a když se na to
57	nepřijde, tak začne voda protíkat do toho vstupního prostoru.
58	V: takže máte plány okolo toho baráku

1	R: No, takže já bych se velice, se těším a uvítal bych, kdyby se co nejdřív tyhleto starosti
2	s tím domem kdyby si převzal prostě syn. Ale ten má spoustu dalších aktivit, tak snad to
3	bude, do roka a do dne.
4	V: a aké sůďalšie nejaké plány? Cesty nejaké alebo tak?
5	R: No, pravidelně cvičit, já pravidelně taky si dělám hlasové rozcvičky. Za ten, jednou jsem
6	se účastnil prostě takového školení, kde takový italský maestro na zámku v Poděbradech
7	organizoval. A tam jsem podle jeho návodu prostě ale i moje prostě takové, takových
8	postupů, denně si dělám hlasové rozcvičky, a můžu říct vlastně že za těch 10 – 15 let co to
9	dělám (přerušeno, zkouška sirén) 25:26 až 28:10
10	V: je něco, co by ste na svém životě změnili, kdyby jste mohli?
11	R: no jistě. Já jsem vděčen, že ten život proběhl tak, jak proběhl. Takové detaily, možná
12	třeba, ve výchově, jsem třeba udělal něco co bych třeba dělal jinak. No ale oni si nakonec
13	poradili a dopadlo to dobře.
14	V: takže iba nejaké detaily a jinak nic, jo to je hezký. A je něco, co by jste chtěl vzkázat
15	lidem, které stáří čeká?
16	R: (přemýšlí, kýve hlavou)
17	V. na co si dát pozor, na co se připravit...
18	R: no, aby, doporučoval bych, aby každý kdo se chystá na stáří a myslí to vážně, kdo si to
19	uvědomuje, že je to přeci jenom, jsou tam jiný podmínky že? Že člověk má hodně času, ale
20	tady je nebezpečí, že bude mít dlouhou chvíli, že si nebude vědět rady s tím časem. Tak
21	doporučoval bych, aby se na to připravovali že jo, jak vyplnit ten čas a nejenom, nejenom
22	prostě zaplnit, ale (konec nahrávky 00017) aby z toho měli uspokojení z té činnosti. A
23	nejenom uspokojení ale pokud možno i radost. A v tom směru by myslím si, pokud to trochu
24	je možný třebas, aby si vytáhli zpěvník ze školy, aby oprášili hudební nástroj na který se
25	v mládí učili, aby se zapojili do činnosti toho sboru, apropos, jkdyž to vypadalo taky špatně
26	s tou perspektivou našeho sboru, před těmi 4 – 5 lety, tak jsem založil abych měl taky
27	nějakou činnost v Poděbradech sbor, Senior-Cantilena, pouze z důchodců. A docela máme
28	slušné výsledky. Tak nejsem moc přísněj co se týče občas nejaké horší intonace, ale i
29	kupodivu i ty, jsou tam většinou ženy ale i dva muži, jeden tenor a ten bas je taky velice
30	dobrej. A jako, moc rádi spívají a některé písně, takové perly, jako, tak to je třeba polo-
31	chrámové, tak to zpívají úplně s nadšením. Jako třeba taková píseň Tebe pajom, to je od
32	carského dvorního skladatele známého v celém světě. Nádherná harmonie, prostě krásný
33	sbor. Tak to vždycky chtějí prostě si zazpívat. Když to zpívá ten sbor, tak to umocňuje ty
34	prožitky. No tak, tohle bych doporučoval, aby si uvědomili, že budou mít hodně času a aby
35	ho účelně využili. My s ženou máme velký nedostatek času (usmívá se).
36	V: vy nestíhate robiť všetko, čo by ste chceli, že jo?
37	R: No. a aby si zaspívali a v každé situaci hledali něco humorného. Já často s manželkou
38	když jdem, snažím se prostě humorně, i jí se to třeba dotýká že... myslím že je to správně.
39	S tím co nemůžu změnit. Třeba takhle, jak je ten kapitalismus a socialismus. Já říkám že ten
40	ústřední výbor KSČ měl pravdu když zavedl takovej ten systém „výchova nového
41	socialistického člověka“. To bylo úplně správné. Kdyby se jim to podařilo, tak překonáme
42	kapitalismus, evidentně, jo. No jo ale vono se to nepodařilo. Vono se nepodařilo ale ani
43	vychovat novej socialistickej ústřední výbor KSČ. Dyt' to byli v podstatě prospěcháři,
44	kariéristé, od Husáka, a ten Gottwald, vždyť to byl patolízal, patolízal tam těch papalášů,
45	Stalina, tomu lezli prostě po čtyřech před ním. Jo a ten Stalin, ten taky nebyl vychovanej. Ten
46	jenom využil té ideologie zpracované, připravené Marxem, samozřejmě i ten Lenin, ještě ji
47	rozvinul. No a jak to dopadlo, nepodařilo se vychovat nového socialistického člověka. No a
48	já říkám, ten kapitalismus má taky nedostatky. Veliké nedostatky. A já navrhuji, aby se
49	zavedl i u nás systém výchovy nového kapitalistického člověka. A v té první fázi, navrhuji i
50	takový postup, by se zavedl takový systém, výchova nového kapitalistického poslance. Ti se
51	převychovávají, když budou převychovaní, tak budou příkladem pro další lidi, a to by bylo
52	povinný, jo? Na to by byl zákon a voni by se převychovávali. A když by byli úplně
53	vychovaní tak by byli příkladem pro široké masy. A postupně by se vychovávali ty další
54	organizace, státní zaměstnanci, a ti by zas vychovávali, až by se vychovali noví kapitalističtí
55	lidé. Morálně na úrovni, nekradli by, neloupili, vzájemně by se pomáhali, pěstovali by
56	kulturu, a ti, ti miliardáři by dál vydělávali ale nevyužívali by to jenom pro sebe, dávali by to
57	prostě na projekty velký, jo? A měli bychom ideální, nebe, nebe na zemi (smích). No a takhle
58	si z toho člověk musí dělat srandu, to není reálné, že jo?

1	Ale, prostě, v tom myslím že je nejlepší humor.
2	V: je ešte niečo na čo som sa vás nespýtala, čo je podľa vás dôležité, čo by ste mali zmienit'?
3	R: momentálne mě nic nenapadá.
4	V: tak možná nějakou hezkou písničku na kytaru?
5	R: to bych mohl.
6	Jo počkejte, něco nazpaměť. No, já bych zkusil, ale nevím jestli se mi to podaří s touhleťou
7	kytarou, na kterou nejsem zvyklý. Ale já radši hraju na klavír. To vždycky když přijde
8	Pavlinka (vnučka) do Poděbrad, tak nikdy nezapomeneme si udělat společný koncert. Já hraju
9	prostě na ten klavír takové písničky, hm.
10	(zpívá a hrá na kytáře)
11	J. Suchý : Píseň o vyšinutém trpaslíkovi

Príloha č.7 Súhrnná tabuľka tém a nadradených tém

bonsai	leziaca	terapeutka
UŽIŤ HODNOTNE ČAS, KTORÝ ZOSTÁVA Žiadny deň sa neopakuje Vedieť prijať aj neúspechy a problémy Nevedieť čo je nuda Bytie ako dar Radosť z učenia sa Pozorovať rastlinky	UCHOVAŤ SI NADHLAD A SLOBODU Humor Vedieť sa zhodiť Nebrat' život veľmi vážne Nebáť sa robiť chyby	BYŤ S ĽUDMI, ALE NEBYŤ NA OBTIAŽ Blízkosť vs. byť nezávislá Byť s ľuďmi ale neprekážať Nebyť na obtiaž Nechce do nemocnice Jej smrťou nikto neutrpí Nezostať sama
NEPODDAŤ SA STAROBE Nenechať se udolať Vypořádat se s tím, že jste starej Být připravený na zdravotní potíže Dívat se na to z kladné strany Snaží se, cvičí Humor a nadhled	NEPODDAŤ SA STAROBE Bude tu ešte dlho Nepripúšťať si, že je stará Neuvedomovala si, že je stará Kontakt s mladými omladzuje Cvičiť, aby neschátralo telo	NEPODDAŤ SA STAROBE Nepripúšťať si, že je stará Staroba sa objavuje iba v detailoch Nevzdávať sa Pozitívny prístup Staroba – druhá kariéra
BYŤ BLÍZKO DRUHÝM ĽUĎOM Potreba kontaktu s druhými Kontakt s mladými je ako liek	BYŤ V KONTAKTE SO SVETOM Byť v obraze Účastniť sa života Záujem o svet Kamaráti	ZÁUJEM O SVET Záujem o svet Nuda je najhoršia Kontakt s aktívnymi ľuďmi
LÁSKA K ĽUĎOM, SPOLUBYTIE Ľudia sú dobrí Úcta k druhým, tolerancia Starosť o spoločnosť	BYŤ SEBESTAČNÁ Nevzdáva sa, bojuje o každý deň Stáť na vlastných nohách	BYŤ EŠTE PROSPEŠNÁ Ešte niečo pre ľudí urobiť Zodpovednosť voči povinnostiam Pomáhať Chut' robiť veci
PARTNERSKÝ VZŤAH To najkrajšie	UŽÍVAŤ SI ŽIVOT Drobné radosti život Čo chce jesť a piť na sté narodeniny Maximalistka	VIERA A VYROVNANOSŤ Viera pomáha 10 prikázaní – tam je všetko Vyrovnanosť so smrťou
INTEGRITA, SPOKOJNOSŤ Užili si maximum Mala výhodu, šťastie	BYŤ SAMA SEBOU Starnúť dôstojne, zmieriť sa Neuhýbať, zotrvať vo viere Stáť si za svojím slovom	Spomienky na partnera
	ŽIVOT JE ŤAŽKÝ, ALE STOJÍ ZA TO ŽIŤ Život není peříčko Traumatické zážitky v minulosti Obava z prílišného optimizmu	

pan s ruzami	pan ktory prezil	sbormajster
NEBYŤ SÁM Aby človek nezostal sám Samota je zlá Dôležitosť vzťahu Spomienky na manželku Spomienky na priateľku	ABY ĽUDIA NEZABUDLI Morálna povinnosť Aby sa nezabudlo Prednášky v zahraničí a na školách Niečo, čo človeka drží	ZŮSTAT FIT Nejlepší lék je pohyb Samoléčba – cvičení a masáže Zdraví = mladost'
MAŤ VŽDY DOST' PRÁCE Aby človek nepremýšľal nad ničím mať prácu alebo koníčka Prace má nad hlavu takže nemôže zomrieť Má dost' práce takže nechce zomrieť Hodnota človeka = produkovať	ZOSTAŤ AKTÍVNY Bez aktivity človek starne rýchlejšie Nepripúšťal si starobu, až kým nespadol Neležať na kanape Kontakt s mladými ľuďmi Humor	OPTIMISTICKÝ POHĽAD NA SVET Optimistický pohľad je dôležitý Sťažovanie sa ničomu nepomáha Humor je zdravý
UDRŽAŤ SI ZDRAVIE Význam zdravia Aktivita potrebná pre zdravie Najdôležitejší je pohyb Šport – kolo, plávanie, turistika	PRÍPRAVA NA SMRŤ Jediná istota Umrieť v spánku	SPOKOJNOSŤ SO ŽIVOTOM Najkrajšie obdobie života Nedostatok času Dôležité je mať radosť z toho, čo robí
PRÍRODA AKO ZDROJ SILY Les je chrám Oddych v lese	BILANCOVANIE Mal krásny život Úcta a láska k manželke Veľká rodina	LÁSKA K MANŽELKE Vzťah k žene – dojatie Vďačnosť
VIERA Význam náboženstva Viera povzbudzuje k životu	DÔLEŽITOSŤ LÁSKY Priateľstvo medzi ľuďmi Všetky druhy lásky	CHRÁMOVÝ SPEV AKO CESTA K BOHU? Radosť zo spevu Boj o udržanie zboru Založil vlastný zbor

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Ing. Bc. Eva Dubovská

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Motivácia a aktívne starnutie

Počet stran (bez příloh): 70

Celkový počet stran příloh: 38

Počet titulů české literatury a pramenů: 9

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 38

Počet internetových odkazů: 1

Vedoucí práce: doc. Ing. Peter Tavel, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2014

Evidenční list knihovny

Souhlasím s tím, aby má diplomová práce byla využívána ke studijním účelům.

V Praze, dne: 30.7.2014

.....

Uživatel/ka potvrzuji svým podpisem, že pokud tuto diplomovou práci využiji
ve své práci, uvedou ji v seznamu literatury a budou ji řádně citovat jako jakýkoliv jiný
pramen:

Jméno, příjmení	Adresa	Datum	Podpis

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Ing. Bc. Eva Dubovská
Obor studia: Psychologie
Název práce: Motivácia a aktívne starnutie
Vedoucí/oponent práce: Doc. Peter Tavel

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 70

Počet stránek příloh: 38

Počet titulů v seznamu literatury: 48

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použiteľnosť výsledkov v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnosť prezentácie záverov práce (publikácie, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a námety k diskusi pri obhajobe:

1. Aký ma autorka postoj k teóriám, ktoré obhajujú neangažovanosť seniora?
2. Vysvetlite rozdiel medzi úspešným (Rowe, Kahn, 1987), produktívnym (Morrow-Howell, Hinterlong, Sherraden 2001), správnym (Vaillant, 2002), pevným (Hooyman, Kiyak, 2008), optimálnym (Aldwin, Gilmer, 2004), zdravým (Guralik, Kaplan, 1989), účinným (Curb at al.), elitným (Brummel-Smith, 2007), pozitívnym

(Bowling, 19934), odolným (Fry, Keyes, 2010) starnutím. Aký pojem sa autorka zdá

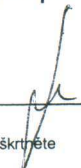
Celkové hodnotenie práce (klady, nedostatky):

Autorka bola samostatná a kreatívna. Originálna a aktuálna téma. Osvedčená metodológia. Autorka sa vyhla povrchnosti – samozrejme v rámci metodologických možností. Veľký podiel zahraničnej a najnovšej literatúry. Veľká miera využiteľnosti v praxi. Vynikajúca práca.

Doporučení k obhajobe: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:



* nehodící se, škrtněte

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: **Ing. Bc. Eva Dubovská**

Obor studia: **Psychologie**

Název práce: **Motivácia a aktívne stárnutie**

Vedoucí/oponent práce: **PhDr. Martin Kuška, Ph.D.**

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): **70**

Počet stránek příloh: **38**

Počet titulů v seznamu literatury: **47**

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	X			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		X		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

X				
---	--	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

X				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	X			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

		X		
--	--	---	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	X			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- 1) Jak diplomantka vnímá kritiku konceptu aktivního stárnutí (viz s. 15)? Mohou vnímat senioři téma aktivního stárnutí negativně, např. jako vůči sobě namířené nátlakové politikum?
- 2) Jaký praktický efekt mělo vytvoření samostatných složek kódů, zvláště pro každého participanta (s. 31)?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Předkládaná diplomová práce se zabývá vysoce aktuálním tématem, které se se stále větší naléhavostí týká sociokulturního a civilizačního okruhu Západu: stárnutí populace. Diplomantka k dané problematice přistupuje poměrně stručným představením relevantních psychologických témat, s důrazem na motivační faktory směřující stárnoucí populaci ke strategiím aktivního a úspěšného stárnutí.

Empirická část je jednoznačně hlavním těžištěm předkládané diplomové práce a představuje jedinečný soubor 6 výpovědí (velmi) aktivních seniorů starších 75 let, pořízený na základě idiograficky koncipovaných polostrukturovaných hloubkových rozhovorů, zpracovaných metodou poměrně náročné interpretativní fenomenologické analýzy.

Jakožto oponent konstatuji na jedné straně spokojenost s nasyceností teoretické části práce odkazy na převážně zahraniční prameny, nicméně např. Freud, Maslow či Murray by si zasloužili uvedení primárním, nikoliv sekundárním odkazem.

Ve velmi subtilním Závěru (s. 67), jehož minimální rozsah částečně vyvažuje předcházející část Diskuse (s. 65 - 66), je přítomná lehce zobecňující, ne zcela adekvátní tendence prezentovat určitý typ aktivního seniora, která dle oponentova názoru není zcela v souladu se zvoleným kvalitativním idiografickým přístupem.

Určitá nejistota panuje také v užívání pojmů aktivní stárnutí a úspěšné stárnutí, kdy – ač se oba pojmy užívají zčásti distinktivně, například právě v Závěru je uvedeno jen stárnutí aktivní, nikoliv úspěšné. V tomto kontextu se též nabízí teoretická polemika o aktivním neúspěšném stárnutí a neaktivním (pasivním) úspěšném stárnutí.

Předkládaná diplomová práce splňuje všechny požadavky na tento typ prací kladené.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/~~nedoporučuji~~*

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 15. září 2014



*
nehodící se, škrtněte