Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Hudební a verbální vyjádření pozitivních emocí u zdravých lidí

Lucie Müllerová

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D.

Praha 2017

Prague College of Psychosocial Studies

Musical and verbal expression of positive emotions in people without disability

Lucie Müllerová

The Diploma Thesis Supervisor: Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D.

Praha 2017

Anotace

Tato diplomová práce se zabývá prožíváním zamilovanosti a rozdíly při jejím verbálním a hudebním vyjádření. V teoretické části se krátce věnuje muzikoterapii, včetně dřívějších výzkumů verbálního a hudebního vyjádření a následně představuje biologický, psychologický a filozofický pohled na zamilovanost od antiky až po současnost.

Praktická část obsahuje výzkumné šetření, které bylo provedeno prostřednictvím šesti rozhovorů pomocí interpretativní fenomenologické analýzy. Z výsledků výzkumů vyplývá, že respondenti prožívají v zamilovanosti vzhledem k dané osobě pocity bezpečí a jistoty, hluboký zájem o danou osobu a zamilovanost má také pozitivní vliv na jejich sebepojetí. Rozdíl mezi hudebním a verbálním vyjádřením vnímají v tom, že verbální je pro ně více uchopitelné a přesné, kdežto hudební je více vtahuje do daného okamžiku a je tak spojeno s vybavením většího množství asociací. Objevuje se také potřeba doplnit hudební vyjádření verbálním pro jeho úplnost.

Klíčová slova:

verbální vyjádření, hudební vyjádření, zamilovanost, muzikoterapie

Abstract

The diploma thesis is dealing with experiences of falling in love and differences between verbal and musical expression of it. In the theoretical part, it mentions music therapy including previous researchers about verbal and music expression and afterward it presents the biological, philosophical and psychological foundation of falling in love since antiquity up to the present.

The research part consists of six interviews, which were made by Interpretative phenomenological analysis. From results of this part follows that respondents experience falling in love as a feeling of safety, deep interest in a certain person and that falling in love have also influence on their self-concept. The difference between musical and verbal expression they perceived is that verbal expression is more specific and easier to handle, while the musical expression becomes embroiled in an experience which creates more association about a concrete situation. Also, there is a need for complete musical expression by verbal.

Key words:

verbal expression, music expression, falling in love, music therapy

Prohlášení

„Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů a literatury.“

V Praze dne 14.7.2017

……

Lucie Müllerová

Poděkování

Děkuji Mgr. et Mgr. Michalu Slaninkovi, Ph.D. za laskavost a ochotu se kterou mi práci vedl. Dále děkuji Mgr. et Mgr. Jitce Pejřimovské, Ph.D. za cenné rady při formování praktické části této práce. Také bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří byli ochotni se mnou sdílet svůj příběh. Děkuji všem zmíněným, velmi si vážím Vašeho času a důvěry.

Obsah

Úvod 7

1 MUZIKOTERAPIE 8

1.1 Definice muzikoterapie 8

1.2 Muzikoterapeutické přístupy 9

1.2.3 Co je obecně sledováno 9

1.3 Kontraindikace muzikoterapie 10

1.4 Hudební a verbální vyjádření v muzikoterapii 11

2 ZAMILOVANOST 13

2.1 Definice zamilovanosti 13

2.2. Zamilovanost z pohledu biologie 14

2.2.1 Tělesný průběh spojený se zamilovaností 14

2.2.2 Biologické argumenty zamilovanosti 16

2.3 Zamilovanost z pohledu psychologie a filozofie 16

2.3.1 Antika 17

2.3.2 Středověk 19

2.3.3 Novověk 20

2.3.4 20. století a současnost 22

2.4 Prožívání zamilovanosti 34

2.4.1 Genderové rozdíly v zamilování se 34

2.4.2 Výzkumy prožívání zamilovanosti 34

3. HUDEBNÍ A VERBÁLNÍ VYJÁDŘENÍ POZITIVNÍCH EMOCÍ U ZDRAVÝCH LIDÍ – PROŽÍVÁNÍ ZAMILOVANOSTI NA ZAČÁTKU VZTAHU 36

3.1 Uvedení do problematiky 36

3.1.1 Téma výzkumu 37

3.1.2 Cíl výzkumu 38

3.1.3 Metody výzkumu 38

3.1.4 Výběr respondentů 44

3.1.5 Sběr materiálu 46
3.1.6 Etika výzkumu 47
3.2 Výsledky výzkumů 48
3.2.1 Jak respondenti prožívají svou zamilovanost? 48
3.2.2 Jaké rozdíly vnímají respondenti, když dané téma vyjadřují verbálně a když ho vyjadřují hudebně? 58
3.3 Diskuze 62
Závěr 66
Použitá literatura 68
PŘÍLOHA Č.1 I
PŘÍLOHA Č.2 II
PŘÍLOHA Č.3 VIII

Úvod

Hudba a psychologie jsou jedny z hlavních témat, které autorku této práce zajímají, proto vyvíjí snahu najít jejich možné propojení. V rámci této snahy považuje za hodnotné rozumět, jaké rozdíly vnímají lidé v tom, když svůj prožitek sdělují verbálně a jaké, když ho prezentují hudebně. Odpověď na tuto otázku by si chtěla, alespoň částečně, zodpovědět v této diplomové práci. Prožívání, které bude zkoumáno je to, jež se váže k pocitu zamilovanosti.

Tato diplomová práce se skládá ze tří kapitol. První představuje muzikoterapii a následně se zabývá již uskutečněnými výzkumy verbálního a hudebního vyjádření v kontextu muzikoterapie.

Druhá kapitola se zabývá zamilovaností. Uvádí genderové rozdíly v zamilovanosti, biologický přístup k danému pocitu a filozofický a psychologický pohled na zamilovanost.

Ve výzkumné části této práce autorka předkládá svůj výzkumný projekt, který se zaměřuje na prožívání zamilovanosti a rozdíly mezi hudebním a verbálním vyjádřením tohoto pocit. Téma zkoumá pomocí interpretační fenomonelogické analázy. Zajímají ji, jak se u respondentů vyvíjel pocit zamilovanosti od doby, kdy ho dokázali identifikovat až po ten okamžik, kdy jim bylo potvrzeno opětování zmiňovaného citu druhým člověkem a jaké bylo prožívání respondentů s tímto obdobím spojené. Dále se zabývá tím, jaké pocity zkoumané osoby spojují s osobou, do níž jsou zamilovaní, jak se změnilo jejich sebepojetí v kontextu daného vztahu či zda vnímají rozdíl v plánování své budoucnost před momentálním vztahem a nyní.

U zkoumání rozdílů v prožívání mezi verbálním a hudebním vyjádřením se autorka věnuje tomu, jaký zvuk respondenti vybírají k vyjádření zamilovanosti, jaké obtíže při hudebním vyjádřování shledávají a následně, jaké vnímají rozdíly mezi tím, když téma zamilovanosti zpracovávají hudebně a když o něm mluví.

1 MUZIKOTERAPIE

Zvuky jsou do jisté míry organickou součástí každého z nás. Určité množství hluku je pro člověka přirozené.[1] Pobyt v dokonale akustiky izolované místnosti by mohl vyvolávat spíš negativní pocity, než ty pozitivní (Franěk, 2005).

Hudba je využívána v různých oblastech lidského života. Ať už se jedná o vzdělávání (výuka teorie, hra na nástroje, motivační hudba, ...), zábavu (poslech hudby, její produkce, ovlivnění prožívání situace za pomoci filmové hudby, navození pocitu relaxace, ...), marketingové strategie (vliv hudby na člověka v obchodních prostředí a reklamě) nebo léčivých účinků (hudební psychologie, muzikoterapie, ...)[2]. Hudba ovlivňuje emoce[3], dokáže vzbudit estetické zážitky, mravní postoje, existenciální pocity či ideje. To, jakým způsobem člověk hudbu prožívá záleží nejen na daném díle a jeho interpretaci, ale i na individuálních charakteristikách posluchače[4] (Sedlák, Váňová, 2013). Skladby mohou znamenat pro člověka vyjádření jeho rozpoložení, vztahů, událostí z minulosti, způsobu, jakým vnímá smysl života a život samotný (Plach, 1996; Standley, 2007). Na paralelu mezi hudbou a světem poukazoval např. Schopenhauer ve svém díle *Metafysika lásky a hudby* (Schopenhauer, 1995). Hudba však byla již v pravěkých kulturách součástí léčebných procesů člověka[5] (Mastnak a Kantor in Müller, 2014). Disciplíně, která využívá její terapeutický potenciál dnes bude věnovaná tato kapitola.

1.1 Definice muzikoterapie

Muzikoterapeutická praxe se liší v rámci kulturního kontextu. Tyto odlišnosti jsou přijímané jako přirozená a důležitá součást oboru, na druhou stranu brání vytvoření

[1]Rozdíl mezi tím, co je vnímáno jako hluk a co jako hudební tón je v tom, že v případě hudebního tónu se na rozdíl od hluku akustické vlny vycházející ze zdroje zvuku, skládají do opakujícího se vzoru (Powell, 2012)

[2]Určitě lze najít ještě další oblasti.

[3]Výzkumy tohoto vlivu (Zich, Sychr, Hevnerová, ...) poukazují na objektivní informaci emocionálního vlivu hudby (Sedlák, Váňová, 2013)

[4] Např. jeho osobnostní nastavení nebo pozornost k dílu, které poslouchá (Sedlák, Váňová, 2013)

[5]Dodnes je součástí šamanských rituálů.

obecně přijímané definice (Lipský, 2009). Mezinárodně akceptovaná je definice dle Světové federace muzikoterapie z roku 2011: „*Muzikoterapie je profesionální využití hudby a jejích elementů jako prostředku intervence ve zdravotnických a vzdělávacích zařízeních i v běžném prostředí, pro jednotlivce, skupiny, rodiny nebo komunity, kteří hledají optimalizaci kvality jejich života a zlepšení fyzické, sociální, komunikační, emocionální, intelektuální, spirituální složky zdraví a blahobytu. Výzkum, praxe, vzdělávání i klinický trénink v muzikoterapii jsou založeny na profesních standardech dle příslušného kulturního, sociálního a politického kontextu*.“ (Mastnak a Kantor, 2014, s.269) V České republice oficiální definice není, momentálně je však v jednání legislativní zákon, který by měl muzikoterapii (a činnost spojenou s ní) rámcově vymezit.

1.2 Muzikoterapeutické přístupy

Způsob, jakým pracovat a vést terapii se u přístupů muzikoterapie liší. Některé přístupy preferují direktivnější formu, jiné upřednostňují prostor klienta, liší se v cílech, způsobu dokumentace apod. Podle Mastnaka a Kantora (2014) často muzikoterapeuti pracují eklekticky. Což může být efektivní způsob, také je však velmi náročný, protože s každým novým pacientem přichází fáze hledání vhodného rámce terapie a muzikoterapeut nemá příliš pevných vodítek, na které se lze spolehnout. Na druhou stranu Mastnak a Kantor (2014) upozorňují, že muzikoterapie se opírá o tři body – hudba, klient a terapeut. V případě, že se jeden z nich promění, musí na proměnu zareagovat i zbylé dva, takže jakýkoliv model muzikoterapie, je jen odrazovým můstkem k další práci s klientem.

1.2.3 Co je obecně sledováno

Hudební projev klienta je možné analyzovat několika způsoby. Zaměřit se lze např. na hudební formu (jaká je či jakým způsobem se vyvíjela), výrazové prostředky (kterými je

myšlen rytmus, melodie a harmonie) či použité nástroje atd. Důležité je také vnímání celkového projevu klienta (Mastnak a Kantor, 2014).

Podle Mastnaka a Kantora (2014) existují mnohé výzkumy poukazující na paralely mezi nehudebním a hudebním chováním. Lze v nich najít odraz chování člověka[6], jeho schopnost sociální interakce, dovedností a psychickou reaktivitu. Specificky se v hudbě také projevuje klientova percepce, motorika, komunikace, mentální funkce, vztahy a celkové chování daného člověka.

Hudba v sobě podle Lipského (2009) obsahuje i klientovu psychopatologii, aktuální trauma či vytěsněné vzpomínky. Je přesvědčený, že toto zkušený muzikoterapeut ze slovního i hudebního vyjádření klienta dokáže rozpoznat. Podle Pejřimovské a Zeleiové (2011) zvuk a hudba zpřítomňuje a tím zvědomuje obsahy z hlubinných vrstev lidské psychiky, čímž člověka posouvá k větší integritě jeho samého. Tvrdí, že *„vibrace zvuků a tónů působí na tělo a skrze tělo na psychický a spirituální stav člověka.“* (Pejřimovská a Zeleiová, 2011, s.47)

1.3 Kontraindikace muzikoterapie

Kontraindikace muzikoterapie je posuzovaná individuálně. Většinou jsou pouze cíleně omezeny některé muzikoterapeutické postupy, které by mohly mít velmi pravděpodobný negativní vliv na klienta[7] (Mastnak a Kantor, 2014). *„Obecně se muzikoterapie kontraindikuje u psychóz v akutním stádiu a u dekompenzované epilepsie. Dále můžeme předpokládat, že účinek muzikoterapie bude velmi omezený u osob s antisociální poruchou osobnosti, u klientů s negativním vztahem k hudbě nebo nedostatečnou motivací k terapii.“* (Mastnak a Kantor, 2014, s.270)

[6]Četnost, intenzitu, délku a druh chování (Mastnak a Kantor, 2014).

[7]Např. lidé s drogově závislostí mohou mít určitou hudbu spojenou s užíváním návykové látky, a tak by u nich více, než pomoc v léčbě mohla podpořit relaps (Mastnak a Kantor, 2014). Z tohoto vyplývá důležitost ohledně opakovaného kladení důrazu na zjišťování souvislostí hudby a života pacienta v muzikoterapeutickém procesu.

1.4 Hudební a verbální vyjádření v muzikoterapii

Amir (1999) uvádí 3 pojetí vnímání hudebního a verbálního vyjádření v muzikoterapii. V prvním modelu je hlavní složkou vyjádření hudba, slova se tu objevují také, nejsou však vnímaná jako součást intervence.

Druhé pojetí předpokládá, že hudba je primární důvod změny u klienta, ale důležitá jsou tu i slova, která dokreslují prožitky, introspekci, postoje apod.

Třetí model pojímá muzikoterapii jako složku psychoterapie, a tudíž zde má verbální vyjádření stejnou hodnotu jako hudební vyjádření (Amir, 1999).

Pavlivevic (1997) udává kromě těchto tří pojetí ještě další. Podle ní se pohledy liší tím, jak verbální a hudební jevy vysvětlují, popisují, chápou, zobrazují a zasazují do teorie. Jako další pojetí zmiňuje to, které klade důraz především na kognitivní a behaviorální změny klienta v terapii. Slova vnímá jako potřebný aspekt terapie pro vyjádření těchto změn. Další pohled je takový, že klientův projev je sám o sobě dostačující, není potřeba s ním o tom hovořit, stěžejní je naladění a vnímání klienta muzikoterapeutem. Posledním stanoviskem, které Pavlivevic (1997) uvádí, je to, které tvrdí, že vyprodukovaná hudba sama o sobě nestačí a naopak, rozhovor s klientem o průběhu sezení je zásadní, ze dvou důvodů. Prvním je neúplnost informací, která z absence rozhovoru plyne a druhým je snížená pravděpodobnost toho, že klient z intervence získá informace, které mu budou v životě užitečné.

Amir (1999) uvádí názor, se kterým se ztotožňuje i autorka této práce, že není vhodné porovnávat hudební a verbální vyjádření z hlediska toho, které je lepší. Obě tyto formy mají své přednosti, je tedy vhodnější vycházet z předpokladu, že jsou to kvalitativně odlišné způsoby exprese.[8]

Hudební vyjádření je velmi přímočaré. Zatímco ve verbálním lze některé aspekty probíraného tématu zatajit, v hudebním vyjádření je toto mnohem obtížnější. Hudba je také velmi bohatá na emoční prožitky. Tento aspekt se ve výsledném díle autora výrazně projevuje – dílo je takové, jaké je prožívání toho, kdo jej vytvořil. Z toho

[8] Zajímavé je, že Amir (1999) tvrdí, že podobnost interpretace verbálního a hudebního vyjádření roste se vztahem mezi ní, jako muzikoterapeutkou, a klientem. Pokud spolu pracují delší dobu, rozdíly mezi hudebním a verbálním vyjádřením mizí.

vyplývá i pozitivum, kdy výrazně prožívané emoce budou pravděpodobně výrazně ztvárněny a tím je na ně nepřehlédnutelně upozorněno (Amir, 1999).

Prostřednictvím verbálního vyjádření se lze dozvědět klientovy názory, způsob, jakým přemýšlí apod. Slova také dávají podobu tomu, co bylo v hudbě klienta vyjádřeno. Je to důležitý nástroj porozumění hudební zkušenosti a vyvození potřebných souvislostí pro klientův život. A v neposlední řádě se dají použít také vždy, když dojde v procesu muzikoterapeutické intervence k neporozumění (Amir, 1999).

Amir (1999) vidí potenciál hudebního vyjádření v případech, kdy se člověk chce více dozvědět sám o sobě, verbální vyjádření se ji osvědčilo v situacích, kdy se člověk potřebuje zorientovat ve svém životě, např. ve svých problémech. Podle výzkumu Goldberga et al. (1988), který se zabýval terapeutickými faktory u verbální psychoterapie a muzikoterapie, je řešení problémů a vhled do svého chování přítomno v obou intervencích podobně. Rozdíl lze spatřit např. u ponechání volného průběhu emocím nebo kreativity, což se u muzikoterapie vyskytuje podstatně častěji než u verbální psychoterapie.

2 ZAMILOVANOST

Na zamilovanost z hlediska partnerských vztahů lze pohlížet z různých úhlů pohledu. Autorka vybrala tři, které jsou podle ní stěžejní. A to pohled biologický, psychologický a filozofický.

Z biologického pohledu je zde zamilovanost popisovaná především prostřednictvím fyziologických změn v organismu – zejména hormonů, aktivity mozku a chemických signálů těla zamilovaného jedince.

V psychologické a filozofické části autorka uvádí zásadní teoretická pojetí zamilovanosti od Antiky až po současnost. Tyto teorie slouží jako jedny z východisek pro praktickou část.

V poslední části této kapitoly se zabývá prožíváním zamilovanosti z hlediska genderových rozdílů a výzkumů, které na toto téma byly provedeny.

2.1 Definice zamilovanosti

Jako výchozí definice pro účely této práce byla zvolena Aronova, Paris a Aron z r. 1995, která definuje zamilovanost jako: *„Počátek silné touhy po blízkém, romantickém vztahu s určitou osobou.“*[9] Autorka se domnívá, že zamilovanost není totožná s láskou a ani ji za ni nechce zaměňovat.[10] Dle jejího názoru jsou sice některé prvky zamilovanost vlastní i lásce, ale podstatou se tyto stavy liší. Zamilovanost dle ní vzniká bez většího úsilí člověka, kdežto láska právě ono úsilí vyžaduje. Nechce však zamilovanost degradovat na nižší úroveň, hodnotu jevům nepřisuzuje z hlediska výkonům, které jsou k nim potřeba. Je přesvědčena, že i přes rozdílnost těchto stavů, má každý svůj nezastupitelný význam a půvab. Také se domnívá, že láska i zamilovanost se mohou

[9] [vlastní překlad autorky této práce]
[10] S tímto názorem se shoduje velká část uvedených autorů v této práci. Většina z nich vidí zamilovanost jako předstupeň lásky.

objevit v kterékoliv fázi partnerského vztahu, že se vlastně do určité míry prolínají a záleží spíše na jejich momentální míře.

V této kapitole bude na zamilovanost pohlíženo především z její pozitivní stránky. Autorka se nedomnívá, že zamilovanost je vždy prožívaná pouze jako příjemná zkušenost, avšak v souvislosti s výzkumnou částí práce se rozhodla věnovat pozornost zejména této stránce zamilovanosti.

2.2. Zamilovanost z pohledu biologie

Prožívání zamilovanosti je také prožíváním tělesným. Zamilovaný člověk o svém stavu pravděpodobně nepřemýšlí na úrovni svých hormonálních změn, tyto změny však objektivně probíhají, proto autorce této práce přijde smysluplné se u tohoto tématu krátce zastavit.

2.2.1 Tělesný průběh spojený se zamilovaností

Na tělesné úrovni se při pohledu na osobu, do které je jedinec zamilovaný, začne dít několik procesů.[11] Po přílivu adrenalinu do krve se člověku zapotí dlaně, začne mělce dýchat, stoupne mu teplota kůže a rozšíří se zorničky[12] (Pincott, 2008). Tento stav je podobný aktivaci těla při stresové reakci na situaci, kdy se tělo připravuju na „boj nebo útěk“. Bušení srdce a další tělesné projevy popsané výše jsou typické pocity, které lidé spojují se stavem zamilovanosti (Chapman, 2011).

V mozku začne být aktivní amygdala, která je spojená s emocemi. Do krve je vyplavován dopamin-neurotransmiter související s prožíváním příjemných pocitů, a také s pocity závislosti[13] a vášně. Dalším hormonem vyplavující se do krve je oxytocin. Ten je spojený s vytvářením citového pouta (Pincott, 2008). Ackerman (1995) označuje

[11] Alespoň při počátečních fázích zamilovanosti (Chapman, 2011).
[12] Podle Pincott (2008) mohou mít rozšířené zorničky v tomto případě evoluční význam. Ty totiž podle ní pro muže signalizují sexuální zájem ženy, její plodnost, potažmo mládí.
[13] Dopamin hraje důležitou roli v závislostech obecně. V tomto případě by závislost na druhém člověku mohla být jedním z hlavních důvodů pro rozhodnutí partnerů žít společný život (Champan, 2001).

oxytocin jako látku vyvolávající touhu po blízkosti a dotecích osoby, do které je jedinec zamilovaný. Mimo to má oxytocin vliv na uvolňování dalších neurotransmiterů[14] souvisejících s výsledným pocitem zamilování.[15] Dalšími hormony, uvolňujícími se do krve při zamilování, je endorfin a vasopressin. První zmíněný je peptid, které má dvojí účinek – působí zároveň jako analgetikum i jako sedativum. Je vyplavován do krve např. během cvičení[16], ale také během sexu[17] nebo doteku[18].

Jedna z hlavních struktur mozku související se zamilovaností, je limbický systém.[19] Vasopresin, který je známý také jako antidiuretický hormon, má v lidském těle několik funkcí[20]. V případě zamilovanosti je to vytváření pouta k druhé osobě[21] (Chapman, 2011).

Podle výzkumu *Hormonal changes when falling in love* Marazzitové a Canala (2004) byla v počátečních fázích zamilovanosti u žen zjištěna zvýšená hladina testosteronu, zatímco u mužů byla snížená. U obou pohlaví všechny hormonální změny vymizely po opakovaném měření v časovém horizontu 12-24 měsíců, a to i v případě, že stále byli v tomtéž vztahu jako na začátku měření.

Dalším aspektem chemické reakce v těle zamilovaného člověka, jsou feromony. Feromony jsou zjednodušeně chemické signály, které oznamují člověku, zda je pro něj jedinec, se kterým se setkal, vhodným potenciálním objektem zájmu nebo ne (Chapman, 2011). Dle Chapman (2011) každý člověk specificky voní. Nic na tom nemění ani pravidelná hygiena či používání parfémů. Co se týče tělesné přitažlivosti ke druhému člověku, je důležité, aby byly jedincem vnímány jako příjemné. Pokud nepovažuje feromony druhého jako atraktivní, pravděpodobnost intimního kontaktu značně klesá.

[14] Např. testosteronu, dopaminu aj.
[15] Chapman (2011) toto uvádí jako možné vysvětlení situací, kdy se člověk zamiluje do někoho, ke komu se z objektivního hlediska „nehodí".
[16] Z čehož vyplývá stav, který běžci popisují jako „runner's high", zároveň může ale pravidelný přísun endorfinů způsobovat bažení po jeho získání, který lze v tomto případě popsat jako „potřebu či neodolatelnou touhu běhat" (Chapman, 2011).
[17] Jejich zásluhou se cítí člověk po orgasmu příjemně a uklidněně (Chapman, 2011).
[18] To může být jedno z vysvětlení situace, kdy se pláčící dítě uklidní v náruči matky (Chapman, 2011).
[19] Ten je také spojován s vyjadřováním emocí (Chapman, 2011).
[20] Např. udržuje homeostázu, podílí se na tubulární sekreci v ledvinách nebo pomáhá stabilizovat krevní tlak při takových tělesných změnách, jako je hypovolemický šok (Chapman, 2011).
[21] Pincott (2008) uvádí příklad výzkumu, kde byl zkoumán mozek lidí, kteří se spolu přátelili více, než dva roky. Výzkumníci zaznamenali zvýšenou aktivitu v oblasti *pallidum ventrale*, která je bohatá právě na receptory vasopressinu.

2.2.2 Biologické argumenty zamilovanosti

Zajímavé je, že hlavním zdroj těchto chemických signálů se zdá být imunitní systém (Pincott, 2008). Toto tvrzení lze podložit biologickým argumentem – čím lepší imunitní systém protějšek má, tím větší šanci má také na přežití (Chapman, 2011). Dle Pincott (2008) je důležitý tzv. hlavní histokompatibilní komplex (MHC), který se uplatňuje při reakci imunitního systému. Výzkumy tvrdí, že by to měl být specifický protein, který se váže na odoranty[22]. Ty se poté dostávají do potních žláz v podpaží a genitáliích, kde jsou následně vylučovány ven z těla. Podle Pincott (2008) člověk při výběru partnera podvědomě uvažuje i o svých budoucích potomcích a jejich schopnost přežít. Vybírá si tedy takový protějšek, který má MHC opačný než on. A to z toho důvodu, aby měl jejich budoucí potomek širší systém, který ho bude chránit před možným onemocněním (Pincott, 208). Zajímavé je, že pokud žena užívá hormonální antikoncepci, vybírá si zpravidla muže s podobným MHC, jako má ona. Tento fakt může být komplikací např. v případě, když tuto antikoncepční metodu praktikovala v průběhu seznamování s partnerem a teď se ji rozhodla vysadit (např. ze zdravotních důvodů, z touhy po dítěti atd.). Partneři totiž mohou zjistit, že se vlastně přirozeně nepřitahují (Chapman, 2011).

Dle výzkumu Fischer, Brown, Arona aj. (2010) se zamilovanému člověku při pohledu na milovanou osobu, zvyšuje aktivita v mozku v částech označovaných jako centra odměn. Pokud jsou aktivní, jedinec prožívá příjemné pocity. V těchto částech byla také zjištěna přítomnost, již zmíněného, dopaminu. Čím víc času spolu zamilovaný pár strávil, tím více bylo do jejich těl uvolněno dopaminu. Zároveň, čím více bylo uvolněno dopaminu, tím více času spolu chtěl pár trávit. Jak už bylo řečeno výše, dopamin souvisí úzce se závislostmi. V případě zamilování tedy vede vlastně také k jakési závislosti – závislosti na druhé osobě.

2.3 Zamilovanost z pohledu psychologie a filozofie

[22] Přirozené vůně vylučované člověkem

Autorka se rozhodla tyto dvě témata sloučit, protože někteří z uvedených autorů se podle ní pohybují na pomezí obou zmiňovaných oborů.

2.3.1 Antika

Pokud se budeme zabývat láskou k druhé osobě, je určitě záhodno začít v antickém Řecku. Zamilovanost zde byla přisuzována pouze ženám. Muži si totiž zakládali na své schopnosti sebeovládání, proto by ovládnutí svými pudy považovali za hanbu (Galán, 2003).

2.3.1.1 Storgé, filia, agápe a erós

Řekové lásce přiřazovali čtyři různá slova: *storgé, filia, agápe a erós. Storgé* by se dala označit za náklonnost, je to nejběžnější způsob lásky a je také nejméně vybíravý a diskriminující. *Filia* je jakási duševní spřízněnost, kterou lze nalézt jako jeden z významů pojmu přátelství. Svou povahou je nejméně přirozenou formou lásky. Nemá tělesnou stránku a je na lidských pudech nezávislá (Lewis, 1997). *Agápe* představuje lásku, která je výsledkem našeho racionálního zhodnocení objektu lásky. Ve starověkém Řecku není příliš důležitá, svůj význam získává až s příchodem křesťanství. Je přezdívaná jako božská láska[23]. Je to láska, která miluje bez rozdílu, bez ohledu na vlastnosti daného objektu, čímž se liší od *eróta* i *filie*, které jsou ve svém výběru selektivní. Podle *agápe* by člověk měl svého bližního milovat stejně jako miluje Bůh své lidi, a tím se přibližovat Boží lásce (Stránská, 2012).

Erós je láskou pocitovou, vášní (Florenskij, 2003).

[23] Vyznačuje lásku od Boha k člověku (Stránská, 2012).

2.3.1.2 Platón

Erótem se zabýval i Platón. Některé jeho vlastnosti převzal z řecké mytologie, ale také se pokusil tento pojem pozvednout více na duchovní úroveň. Na *erós* hledí dvěma pohledy. Jako na harmonizující sílu, která nás vede k bytí[24] a jako na energii díky které zakoušíme lásku (Stránská, 2012).

Platón je autorem přesvědčení, že ve světě existuje protějšek, který přesně vyhovuje všemi svými charakteristikami danému člověku. Ačkoliv to může vypadat jako laskavost ze strany tehdy uznávaných bohů, původní důvod je spíše trest, který byl lidem udělen v důsledku jejich přílišné troufalosti vůči božstvu. Výchozí text pro tento postoj je mýtus popsaný v Platónově dialogu *Symposion.* V něm se hovoří o tom, že lidé původně neměli pouze dvojí pohlaví (muž nebo žena), ale že existovalo ještě třetí – tzv. pohlaví androgynů. Takový člověk byl napůl mužem a napůl ženou. Tito lidé byli velmi silní a zpupní, až do té míry, že se rozhodli postavit se bohům. Zeus nakonec usoudil, že nejlepší bude rozetnout je na dvě poloviny. *„Tedy každý z nás je symbolon, půlka člověka, poněvadž vznikl jeho rozříznutím…a tu každý stále hledá svou polovici.“* (Platón, 191d). To, jakou polovinu člověk hledá záleží dle Platóna na tom, jakým celkem byl před rozdělením. Ne každý byl ale předtím androgyn, a tak ti, které byly původně celé ženy hledají si za svou partnerku zase ženu, tak i ti, kteří předtím byli celí muži, touží po mužích. Ti, kteří dříve byli androgynem, jsou nyní přitahováni opačným pohlavím. (Platón, 189d-192e). *„Příčinnou toho jest to, že taková byla naše dávná přirozenost a byli jsme celí: tedy touha a snaha po celku se jmenuje láska.“* (Platón, 192e)

O *Erósovi* se zmiňuje i Freud, který jej ztotožnil se sexuální pudem a označil za libido. Od Platóna přejal pouze určitý úhel pohledu na *eróta*, jak plyne z předchozího textu, jelikož Platón spatřoval v tomto pojmu širší význam (Stránská, 2012).

V kontextu zamilovanosti se v dialogu *Symposion* Platón uchyluje skrze Sokrata ještě k dalšímu vysvětlení, které tvrdí, že v mládí jsou předmětem zájmu člověka především

[24] Podle Platóna existuje smyslový svět a svět idejí. Smyslový je ten, v němž žije naše tělo, ve světě idejí pak žije naše duše, protože je nesmrtelná a převtěluje se. Potom, co opustí tělo, se ocitne ve světě idejí, kde je schopna zahlédnout podstatu bytí. Vrací se zpět do lidského těla, které se pak na tento zážitek v průběhu žití „rozpomíná“ a vede dle něj svůj život. Důvodem, proč se člověk touží dostat k pravdě, proč si klade otázky, je smysl pro krásu. A ten probouzí právě *erós* (Stránská, 2012).

krásná těla, přičemž skrz jedno tělo pozná krásy ostatních a stává se tak jejich obdivovatelem. Postupem času se dokáže nad tuto vnější krásu povznést a shledává důležitější krásu vnitřní (Platón, 210a-210b).

2.3.1.3 Ovidius

Ze Starého Říma lze ve spojitosti se zamilovaností zmínit Ovidia. Ten se ve svém díle *Umění milovat* udílí rady, jak si počínat v otázkách lásky. Zabývá se jednak tím, jak má muž získat ženu (např. jaké způsoby chování volit v určitých situacích), ale také jak si ji udržet (např. jak se o ni starat). Dílo rovněž obsahuje rady ženám, které chtějí zaujmout muže (např. rady, které se zabývají péčí o tělo nebo ty, které se vztahují k jejímu chování).

2.3.2 Středověk

Ve středověku vznikají nové společenské normy, láska se vztahuje především k Bohu, odděluje se tělesná a duchovní láska (Vallová, 2013)

2.3.2.1 Tomáš Akvinský

Za významného teoretika této doby, který se o lásce zmiňoval, lze považovat Tomáše Akvinského. Lásku vnímá jako kladný emocionální vztah, který může být cítěn jednak k jiné osobě, ideji, věci, ale taky k sobě samému. Dělí ji na rozumovou a smyslovou, přičemž její předmět spatřuje v poznání dobra. Dále lásce dává formu úplnou a jednoduchou. Pojetí zamilovanosti bychom mohli spatřovat právě ve formě jednoduché – je to prvotní zalíbení, přičemž jej považuje za předstupeň úplné lásky. Tato láska se dále rozvíjí buď v lásku žádostivou nebo přátelskou. Intenzita, kterou láska má, závisí podle něj na jednotě mezi tím, kdo miluje a tím, kdo je milován. Nejvyšší jednota je potom jednota tvořená s Bohem (Akvinský, 2005).

2.3.3 Novověk

Zájem se v této době začíná přesouvat k chování a prožívání, které s láskou souvisí. Více se tedy klade důraz na subjektivním zážitkům než na obecné teorie toho, co láska sama o sobě je (Vallová, 2013).

2.3.3.1 Schopenhauer

Schopenhauer byl v otázce zamilovanosti velmi skeptický. Zamýšlel se nejdříve nad tím, jakou úlohu v životě láska má, když je pro člověka tak důležitá. Vysvětlení pouhého citu se mu zdálo nepřesvědčivé. Nakonec došel k názoru, že nic takového jako zamilovanost neexistuje, že je to pouze klam, který má za cíl zplození dalšího člověka. To, co k sobě dva lidi přitahuje není dle něj jejich individuální zalíbení, ale instinkt, sebezáchovný pud lidského druhu[25] V přitažlivosti dvou jedinců tedy shledával zejména biologické faktory, které už se objevují při prvním setkání daných lidí. *„Ano, už v setkání jejich toužebných zraků se zaněcuje nový život a projevuje se jako budoucí harmonická, dobře složená individualita.“* (Schopenhauer, 1995, s.20) Aby však výběr partnera nebyl tak zřejmou pudovou tendencí, je veden smyslem pro krásu. Tento smysl se uplatňuje ve fyzickém[26], psychickém[27] a relativním[28] zřeteli.

2.3.3.2 Kierkegaard

[25] Pokud se naopak lidé nepřitahují, interpretuje to Schopenhauer (1995) jako hrozbu zplození disharmonické bytosti.
[26] To je stáří zdraví, vzhled těla (Schopenhauer, 1995)
[27] Např. odvaha, oddanost, dobrota. Tyto charakterové vlastnosti jsou ale důležité zejména pro ženu, protože muž si vybírá podle Schopenhauera (1995) partnerku především na základě tělesných vlastností. Na intelekt muže žena příliš nehledí, protože dle jejich potenciální potomek dědí intelekt po matce.
[28] Tyto zřetele se uplatňují v konkrétním vztahu muže a ženy. Dle Schopenhaera (1995) si totiž lidé vybírají takového partnera, který doplňuje jejich vlastnosti. Např. vysoký muž si bude hledat menší partnerku apod.

Kierkegaard (2006) představuje myšlenku, která se zakládá na tom, že náš život je opakováním. Vyhrazuje se tak vůči řeckému „rozpoznávání“[29]. *„Rozpoznávání je oděv odložený, který ač krásný, nesedí, neboť z něj člověk vyrostl.“* (Kierkegaard, 2006, s.11) Opakování podle něj představuje stejný pohyb, jako rozpoznávání, akorát je to, na rozdíl od předchozího zmíněného, pohyb dopředu. Lásku vidí jako krásnou, ale teprve až, když se opakuje, tedy když se na ni vzpomíná. V průběhu času se totiž bolestivé vzpomínky upozadí a přetrvají jen ty pozitivní. Uvádí příklad mladého zamilovaného muže, jehož zamilování je velmi silné a samotného ho ovlivňuje. Tento stav také souvisí s obavami o to, aby byla jeho láska opětovaná. Pokud je, následuje vztah. Zde však přicházejí další obavy, že láska zevšední, že začne být milované dívce na obtíž, a tak vyvíjí snahu o realizaci sebe sama i mimo jejich vztah. Jenže to ho příliš neuspokojuje, protože na milovanou osobu stále myslí a upadá do depresí. *„Byl zamilovaný hluboce a niterně, to bylo jasné, a přitom byl schopen již v jednom z prvních dní na svou lásku vzpomínat. Byl s celým vztahem v podstatě hotov. Hned jak začal, učinil ten strašný krok, že přeskočil život.“* (Kierkegaard, 2006, s. 18) Následně mladík začal k milované osobě cítit ambivalentní pocity, touhu po blízkosti a zároveň opuštění. Kierkegaard (2006) spatřuje nedorozumění v tom, že daný muž zaměnil lásku za touhu. *„Mladá dívka nebyla jeho milovanou, byla příležitostí, která v něm probudila poetično a učinila z něj básníka.“* (Kierkegaard, 2006, s.21) Mladík v tomto vztahu začal být nešťastný, ačkoliv podstatě svému neštěstí nerozuměl. Dle Kierkegaarda (2006) by člověk vztah, který už není naplněný oboustrannou láskou, měl ukončit, protože jeho prodlužováním ubližuje sobě i druhé osobě. Láska je totiž právě schopnost dát druhému svobodu.
V případě, že se snažíme uměle vztah udržovat, neživíme skutečnou lásku, ale lásku v idejích. Ta totiž často druhého pojímá pouze v představách, které o něm máme (což se často děje právě v zamilovanosti) a když dojde ke konfrontaci s realitou zjistíme, že náš partner je vlastně někým jiným, což velmi pravděpodobně povede k rozpadu vztahu. Tato představa druhého je však člověku vlastní, proto na konci skýtá láska především zklamání. Kierkegaard (2006) však zdůrazňuje, že vše má svůj význam a hlavně čas. Etapy života, ať jsou jakkoliv bolestivé, nelze přeskočit či uspěchat (Kierkegaard, 2006)

[29] Viz 2.3.1.2 této práce

2.3.4 20. století a současnost

2.3.4.1 Pojetí zamilovanosti z pohledu psychoanalýzy

Zakladatel psychoanalýzy Freud vycházel v pojetí zamilovanosti ze své teorie přenosu. Dle Freuda (2010) to, jakým způsobem člověk prožívá lásku v dospělosti souvisí s jeho vyřešenými či nevyřešenými komplexy z dětství. Nejvýznamnější z nich je v tomto případě Oidipův komplex či Elektřin komplex[30]. Tedy to, jakého sexuálního partnera si v dospělosti jedinec zvolí, je podle dané teorie založené na jeho vztahu z dětství s rodičem opačného pohlaví. Zjednodušeně řečeno, člověk se snaží najít někoho, kdo se co nejvíce podobá jeho otci[31] či matce[32] (Chapman, 2011). Pincott (2008) k tomuto dodává, že ženy mají tendenci hledat si jako partnera takového muže, který připomíná jejich otce v případě, že svého otce shledávají jako přijatelného rodiče anebo se snaží modelovat vztah své matky.

Proti Freudovo pojetí partnerské přitažlivosti se vymezuje Deidre (2010), který jeho teorii vnímá z několika důvodů jako problematickou. A to proto, že má tendenci sledovat hlavně minulost, místo budoucnosti. Také přehnaně sexualizuje dětská zkušenost. Nebere v potaz ekonomické, sociální či politické postavení člověka. Ačkoliv důvody chování v dospělosti se zakládají na zkušenostech v dětství, opomíjí Freud nejrannější dětskou zkušenost. Např. způsob, jakým miluje žena v dospělosti, může podle Deidra (2010) souviset s ranným vztahem k matce. Toto tvrzení by souhlasilo s postojem psychoanalytičky Kleinové (1997). Ta spatřovala základy veškeré psychopatologie v nejrannějších stádiích života člověka. Zabývala se počátečním vztahem matky a dítěte. Chování zamilovaného člověka přirovnává k člověku s hraniční poruchou osobnosti. S tímto tématem souvisí i pocit zamilovaného člověka, že pokud ho ten druhý doopravdy miluje, pozná, co chce, aniž by to ten první musel sdělovat. Kleinová (1997) toto vysvětluje tím, že pokud je vztah s matkou po narození dítěte uspokojivý, vytvoří se mezi nimi na preverbální úrovni vazba, kdy matka dokáže plnit

[30] Dle vědomostí autorky se jedná se o období 3-6 let, kdy jsou dle Freuda malí chlapci sexuálně přitahováni svou matkou a snaží se zabít svého otce, protože v něm vidí soka. Děvčata zase vidí ze stejného důvodu svého protivníka v matce. Výsledkem tohoto procesu je vznik svědomí, či jinak Superega.
[31] V případě dcery.
[32] V případě syna.

přání dítěte, aniž by k tomu potřebovaly předchozí verbální domluvu. Z tohoto stavu může dle ní později plynout přesvědčení o „telepatických“ myšlenkách.[33]

Modernější náhled na zamilovanost z hlediska psychoanalýzy podává Kernberg (1999). Jeho pojetí lásky se z velké částí zakládá na biologických faktorech a souhlasí s ranou teorií sexuality Freuda. Co se týče zamilovanosti, pokládá ji za předstupeň lásky a vnímá ji pro vztah jako klíčovou. Její úlohu spatřuje v predikci vývoje vztahu. Po opadnutí zamilovanosti se ukazuje, zda partneři jsou schopni čelit skutečnému obrazu člověka, se kterým jsou ve vztahu nebo jejich partnerství skončí. (Kernberg, 1999)

2.3.4.2 Archetypy

Dle Junga (1994) si člověk volí svůj protějšek na základě zkušenosti s rodičem opačného pohlaví. Pokud si uvědomuje svou lásku k rodičům, bude dle něj hledat podobného partnera jako byli rodiče. V případě, že sounáležitost s nimi je nevědomá[34], mohou se objevit různé modifikace tohoto vztahu. Např. pokud matka není v manželství se svým mužem spokojená, může k sobě nevědomě příliš připoutat svého syna[35]. Podle Junga (1994) je možné, že tímto bude nucen k jemu nepřirozené homosexualitě nebo si tento muž může vybrat takovou budoucí ženu, která bude dostatečně submisivní, aby nemohla matce konkurovat či to naopak bude velmi výrazná, až despotická osobnost, která mu pomůže s odtržením od matky.

Tvrdí také, že pokud bude rodina jedince bez výraznějších psychopatologických rysů a lze ji označit jako „zdravou“, bude se člověk o výběru budoucího partnera rozhodovat na základě nevědomé motivace. Ta způsobí neodlišenost – v praktickém příkladu pocit,

[33] Autorka této práce se domnívá, že tento pocit „napojení“ může mít další dva důvody. Prvním je vyšší senzibilita k podnětům týkajících se osoby, do které je daný člověk zamilovaný. Věnuje jí odlišný způsob pozornosti než ostatním lidem, což je možné vysvětlit několika způsoby. Je jí fascinován, to vede k touze zjistit co nejvíce detailů, které se dané osoby týkají. Může tedy postřehnout zprávu (obsahující např. přání, zálibu apod.), kterou by v běžné interakci nezaznamenal. S touto osobou chce také trávit svůj čas, snaží se tedy udržet její sympatie, aby rozhodnutí vídat se, vzešlo i z její strany. Proto se může snažit o více činností, které u dané osob vyvolají pozitivní reakce, než by se snažil v běžné interakci s někým jiným. Z toho vyplývá i touha udělat něco, co tato osoba ocení a snaha zjistit, co by to mohlo být. Pohledem z druhé strany může být idealizace toho, do koho je jedinec zamilovaný. Má tendenci u něj vnímat především jeho kladné stránky, a tak může na události, které vnímá pozitivně, klást větší důraz než na ty negativní. Což může být důvodem pocitu, že mu daný člověk rozumí i beze slov.
[34] Jung (1994) upozorňuje na to, že se tato sounáležitost nemusí projevovat primárně jako láska.
[35] Jung (1994) toto označuje jako *umělou nevědomost.*

že druhý je stejný jako zamilovaný jedinec. Uspokojivý sexuální život zamilovaný pár ještě sblíží. Takový stav je podle Junga (1994) označován jako stav harmonie, připomínající nevědomou jednotu v dětství[36], „*je to jako návrat do mateřského lůna, do moří nabitých předtuchami dosud nevědomé tvořivé plnosti. Ano, je to opravdový a nepopiratelný prožitek božství, jehož přesila vymaže a pohltí vše individuální.“* (Jung, 1994, s.84) Vztah má kolektivní cíl zachování druhu. O individuálním vztahu dvou lidí lze mluvit až v případě, že dojde k rozkrytí nevědomých motivací, což s sebou ale často nese bolest a krize vztahu.

Vraťme se ale zpět na začátek, do prvotního zamilování a jeho původu. Jung (1994) se domnívá, že každý muž si v sobě nese obraz archetypu ženy[37]. Tento archetyp pojmenovává *anima*. Má emocionálně-erotický charakter. V mysli ženy se nachází mužský archetyp[38], který nazývá *animus*. Ten je charakterově rozumující (Jung, 1994). Zamilovaný člověk si do objektu své lásky tyto archetypy promítá[39] [40] (Kšiňan, 2011).

Jung (1994) tvrdí, že jeden z nejzásadnějších důvodů toho, zda člověka druhý jedinec přitahuje nebo ne je právě již zmiňovaná projekce archetypů do toho, kým je jedinec přitahovaný. V období zamilování směřuje člověk svůj zdroj energie (tzv. *libido*) místo do svého ega, k obrazu osoby, do níž je zamilován (Jung, 1994). To vysvětluje nadšení zamilovaného člověka z přítomnosti milované osoby, a naopak nepříjemné pocity, pokud v její blízkosti není (Kšiňan, 2011). Tato láska je však láskou sobeckou, protože je ve skutečnosti láskou k promítnutému vlastnímu archetypu do druhé osoby (Johnson, 2000). Když opadne zamilování, zdroj energie se přesune opět zpět k jedincově egu a projekce ustoupí. To může vést k zmatení ohledně pocitů k původně opěvovanému jedinci a možnost krize vztahu s otázkou, zda má tento svazek vlastně budoucnost (Kšiňan, 2011).

[36] Z tohoto pocitu podle Junga (1994) vychází i dětinské projevy zamilovaných lidí.
[37] Je to v podstatě nevědomě zděděný ztělesněný obraz ženy jako všech zkušeností se ženskou bytostí jeho předků (Jung, 1994).
[38] Význam je stejný jako u předchozí poznámky pod čarou, jen se tento obraz týká obrazu muže v mysli žen.
[39] Muž si tedy do ženy promítá archetyp animy, žena do muže archetyp anima (Kšiňan, 2011).
[40] Muž svou animu nejdříve identifikuje se svou matkou, později s ženami, které ve svém životě potkává (Kšiňan, 2011).

2.3.4.3 Zaměňování zamilovanosti za lásku

Zajímavý pohled na téma s tím související přináší Johnson (2000), který tvrdí, že nebezpečí plyne z přehnaného zdůrazňování zamilovanosti jako důležitou součást fungujícího vztahu. Zamilovanost přitom tvoří jen malou část toho, co by se dalo nazvat vztahem lidí, kteří se milují. Právě zaměňování zamilovanosti za lásku vnímá Johnson (2000) jako problematické. Dle něj se v západní kultuře vyskytuje tzv. mýtus zamilovanosti, kdy jsou lidé přesvědčeni (a přesvědčování z různých zdrojů)[41] o existenci jednoho ideálního partnera, kterého je třeba v průběhu života najít. Opravdovou lásku však Johnson (2000) označuje spíše jako přátelský vztah plný respektu a péče o partnera.

2.3.4.4 Zamilovanost dle Fromma

Fromm (2015) kritizuje společnost 20. století za nezodpovědný přístup k lásce. Podle něj lidé předpokládají, že láska přichází s jejím objektem, ne s jejich schopnostmi. Nesnaží se na lásce pracovat, když vztah nefunguje, opustí ho a hledají jiný. Zatímco dříve byl manželství svazek, u něhož se předpokládalo postupné rozvinutí lásky obou manželů, dnes podle něj lidé hledají „romantickou lásku“, která by měla vést k jejich rozhodnutí vstoupit do svazku manželského. Vychází to dle něj z touhy po výhodném obchodu, která je typická pro celou naši dobu. *„Co činí někoho přitažlivým, to závisí na módě, ať již jde o tělesné nebo duševní vlastnosti.“* (Fromm, 2015, s.10) Je přesvědčený, že i samotné zamilování je vlastně typ obchodu. *„Tak se dvě osoby zamilují, když mají pocit, že nalezly nejlepší objekt, který je na trhu, se zřetelem na omezení svých vlastních směnných hodnot.“* (Fromm, 2015, s.11) Jenže jak to bývá i u koupě, často má „druhá strana“ charakteristiky, které nebyly na první pohled patrné, nicméně budou mít na spokojenost v partnerském života významný vliv. Fromm (2015)

[41] Zde lze uvést příklad klasických pohádek – hrdina se většinou do princezny zamiluje na první pohled, který končí sňatkem. Jiný příklad reprezentují romantické komedie, kdy se do sebe hlavní postavy zamilují podobným způsobem a když zdolají (většinou z dlouhodobého pohledu méně závažné) překážky, které jim brání být spolu, příběh končí tím, že od nynějška už jsou šťastní. Nezahrnuje však v sobě ty zkoušky, které pro ně budou opravdu obtížné a prověří kvalitu jejich vztahu, jako jsou děti, životní krize či změny apod. (Kšiňan, 2011)

však tvrdí, že i přesto je vstup do partnerského svazku[42] spojen s odpovědností vůči danému vztahu. *„Milovat někoho není jen silný cit – je to rozhodnutí, je to soud, je to slib.“* (Fromm, 2015, s.46-47)

Druhým problémem, který Fromm (2015) v přístupu k partnerství spatřuje je zaměňování zamilovanosti za lásku[43]. Tvrdí, že milostné sblížení dvou lidí je velmi obšťastňující zážitek, avšak tato euforie může být důsledkem spíše pocitu sblížení, obnažení před dříve cizím člověkem než opravdové lásky. Postupem času tato intimita ztrácí svou nevšednost a lidé se ve vztahu začnou nudit a pociťovat zklamání. „*Pohlavní přitažlivost vyvolává na okamžik iluzi spojení, ale bez lásky vede takové „spojení“ k tomu, že si dva cizí lidé zůstanou stejně vzdáleni, jako byli předtím – někdy se před sebou stydí, nebo se dokonce nenávidí, protože když iluze přejde, cítí své odcizení ještě výrazněji než dříve.“* (Fromm, 2015, s.45-46)

Třetím omyl v pojetí lásky shledává Fromm (2015) v tom, že lidé se příliš zabývají tím, jak být vhodnými objekty lásky, ale už ne tolik tím, jak milovat. Uchylují se tedy k různým praktikám, které jim tuto šanci úspěchu zvednou (např. muži se snaží být úspěšní a bohatí, ženy se starají o svůj vzhled) jinou možností je získání vlastností, které jsou ve společnosti žádoucí (např. ochota pomáhat druhým).

Dalším významným pojmem je u něj odloučenost. Člověk je společenská bytost a samotu snáší špatně. Každý chce někam patřit. Fromm (2015) uvádí několik příkladů[44], jak se samoty zbavit, jediný trvalý je však podle něj láska[45].

Dále se zmiňuje o tzv. pseudolásce, která vznikla v důsledku neposkytnutí prostoru pro přirozené druhy lásek kapitalistickou společností a ony přirozené nahrazuje. Je jí např. neurotická láska, která se projevuje dětinským chováním vůči partnerovi. Jako důvod zde Fromm (2015) spatřuje přetrvávající fixaci na rodiči. Další je tzv. zbožňující láska,

[42] Fromm (2015) se spíše zmiňuje o manželském, nicméně dle autorky této práce je tato odpovědnost na místě i v případě, že se dva lidé rozhodnou pro vztah i bez úředního stvrzení.
[43] Tímto se okrajově zabývá i autorka této práce v podkapitole 2.1. Zamilovanost od lásky oddělují také další autoři, např. Kierkegaard (2.3.3.2) nebo Tomáš Akvinský (2.3.2.1)
[44] Např. alkohol nebo náhodný sexuální styk (Fromm, 2015)
[45] Tu rozděluje na nevyzrálou a zralou. Nezralá láska je láska závislá, kde spolu jedinci zůstávají pro uspokojení svých potřeb. Zralá láska je naproti tomu taková, kdy si lidé i ve vztahu zachovávají určitou autonomii. Důležitou vlastností lásky je nezištnost. Dáváme ji proto, že chceme, ne proto, že za to něco čekáme. Projevovat lásku bychom měli péčí, odpovědností, starostí a znalostí (Fromm, 2015).

kdy si jedinec milovanou osobu příliš idealizuje nebo tzv. sentimentální láska, u které se člověk věnuje buď vzpomínkám v minulosti nebo představám budoucnosti.

2.3.4.5 Operantní podmiňování a zamilovanost

Jiný pohled na vztah dvou lidí podává behaviorismus pomocí operantního podmiňování. To se zakládá na předpokladu, že chování, které je odměňováno, se bude v budoucnu vyskytovat častěji než chování, které odměňováno není. Jejími základními pojmy jsou pozitivní posílení, negativní posílení a trest.[46] Zamilovanost je druhem pozitivního posílení. Namlouvací rituály mohou být částečně založeny na myšlence operantního podmiňování. Příkladem může být zamilovaný muž, který chce získat svou potenciální partnerku. Předpokládá, že když ji bude nosit květiny a malé dárky, často ji kontaktovat a zahrnovat svou pozorností, získá ženinu náklonost. Pokud daná žena shledá tyto kroky namlouvání jako atraktivní, dojde tím k „pozitivnímu posílení" daného chování muže, a to se potom vyskytne v kontextu snahy o ženinu přízeň častěji než jiné. Důležité jsou tu také hormony, zmiňované již v předchozí podkapitole. Při dotecích a polibcích zamilovaných se do krve vyplavují endorfiny, dopamin, oxytocin apod., které se podílejí na příjemných pocitech. Tyto situace jsou následně pro svou příjemnost vyhledávány a prožívány, což vyplavuje další vlnu hormonů do krve, a tak se roztáčí kruh pozitivních posílení (Chapman, 2011).

2.3.4.6 Maslowova hierarchie potřeb a zamilovanost

Maslowova hierarchie potřeb je pomyslná pyramida skládající se z kategorií potřeb člověka, seřazených od těch nejzákladnějších, fyziologických potřeb[47], přes potřebu

[46] Pozitivní posílení představuje dle mínění autorky této práce situaci, kdy je dané chování něčím odměněno, negativní posílení je důsledek eliminace nepříjemného podnětu, kterému se specifickým způsobem chování vyhneme. Oba případy vedou k podpoře vzorce chování. Trest je situace, kdy se člověku za zvolený způsob chování dostane negativní odezva, která je pro něj natolik nepříjemná, že se bude pravděpodobně snažit příště vybrat jiný vzorec chování.
[47] Jsou to potřeby jako hlad či žízeň apod.

bezpečí[48], potřebu sounáležitosti a lásky[49], potřebu uznání a úcty[50] až po potřebu seberealizace[51] [52]. Podle Varcarolis a Halter (2010) mají lidé přirozeně potřebu intimních, důvěrných vztahů a také potřebu někam patřit. Důraz je kladen na rodinu, domov a členství v sociálních skupinách. Dle Chapman (2011) je to právě potřeba lásky, která člověka vede k tomu, aby si našel partnera a také s ním zůstal. Sounáležitosti a láska je v pyramidě postavená až za potřebou bezpečí. Aby byla nějaká potřeba uspokojena, musí jí předcházet naplnění nižší potřeby. Toto by podle Chapman (2011) mohl být jeden z důvodů, proč spolu lidé v partnerském vztahu zůstávají, i když pocitově by raději volili rozchod. Ten by totiž otřásl nejen pomyslnou příčkou sounáležitosti a lásky, ale také předchozí potřeby bezpečí.

2.3.4.7 Riemannova aktivní láska

Podle Riemanna (2009) je láska čin, aktivita. Je to *„jednání, které vyžaduje vlastní rozhodování a jednání na vlastní odpovědnost.“* (Riemann, 2009, s. 7) Vidí ji jako proces plný změn, pokud se nic dlouhodobě nemění, nastává nuda a s ní většinou i konec vztahu. Lásku dle něj nemůžeme pojímat rozumem, proto by o ni měl mluvit ten, kdo ji prožívá. Tento prožitek spojuje s celou osobností člověka a je přesvědčen, že je u každého individuální. Předpokládá, že je také vrozený, ale důležité je, aby byl probuzen (tím klade velký důraz na sociokulturní vývoj dítěte, které si v rámci vývoje osvojuje i schopnost milovat). Romantickou lásku neuznává, podle něj je láska už tak výjimečná, netřeba ji idealizovat. U lásky a sexuality nevnímá příliš těsný vzájemný vztah, domnívá se, že na sobě dokonce mohou být nezávislé. Dále se zabývá sexualitou a jejími poruchami. Ty mohou skýtat i nebezpečí závislosti, kterou obecně vnímá jako problém spojený s blízkostí. *„Čím větší je naše potřeba blízkosti a společenství, tím závislejšími se stáváme."* (Riemann, 2009, s.52)

[48] Je to např. pocit, že je jedinec chráněn, v bezpečí, ale také, že jeho život je stabilní a má určitou strukturu (Chapman, 2011).
[49] Tato potřeba zahrnuje láskyplný vztah a obdiv ze strany milované osoby (Chapman, 2011).
[50] Zahrnuje uznání a úctu ze strany druhých lidí, ale i od sebe sama (Chapman, 2011).
[51] Tato potřeba bývá definovaná jako možnost stát se kýmkoliv, kým je daný člověk schopen se stát (Chapman, 2011).
[52] Chapman (2011) přidává ještě potřebu sebetranscendence – potřebu sebepřesahu.

2.3.4.8 Sternbergova trojúhelníková teorie lásky

Teorií, která obsahuje související pohled ohledně rozdílu zamilovanosti a lásky, je Sternbergova trojúhelníková teorie lásky. Autor ji definuje pomocí tří komponent. První je intimita – ta reprezentuje emoce. Je spojená s pocity blízkosti a napojení na milovaného člověka. Druhá je vášeň – reprezentuje chování. Pojí se s fyzickou atraktivitou, sexem a motivací uskutečnit jedincovy touhy. Třetí je oddanost – je kognitivním aspektem lásky. Váže se s rozhodnutím jít do intimního kontaktu s člověkem, do kterého je jedinec zamilovaný a udržet si případný dlouhodobý vztah. Intenzita uvedených komponent a jejich postavení v pomyslném trojúhelníku se v průběhu času mění.[53] Např. intimita se zdá být relativně stabilní, zatímco vášeň často kolísá. Také záleží na délce vztahu. U krátkodobých vztahů většinou převládá vášeň, v menší či větší míře se tu vyskytuje intimita, ale oddanost se nemusí objevit vůbec. Naopak u dlouhodobého vztahu většinou na intimitě a oddanost záleží nejvíce. Dalším aspektem je vztah, se kterým pojíme určité rozložení těchto komponent. Pocit intimity může být silný k rodičům či sourozencům, vášeň se zase bude pojit zejména s milostnými vztahy. Pocit oddanosti většinou závisí na konkrétním vztahovém příkladu.[54] Z hlediska absence některých komponent, rozděluje Sternberg (1986) několik typů vztahů s druhými lidmi: Prvním je tzv. *Nonlove*, tedy takový, kde není přítomen ani jeden z pólů pomyslného trojúhelníku. Do této sekce zapadá většina lidí, které v životě potkáme. Nejsou pro nás příliš důležití, jedná se většinou o náhodné interakce podobně náhodných lidí. Druhým je tzv. *Liking*, o kterém Sterberg (1986) mluví v případě, že mezi dvěma lidmi je přítomná pouze intimita. Tento stav by mohl být označený jako „pravé přátelství“. Dalším je tzv. *Infatuated love*, nebo-li láska na první pohled. Tento způsob zamilování zahrnuje vášeň, ale postrádá intimitu a oddanost. Většinou se pojí s psychofyziologickými projevy jako je bušení srdce, pocit vzrušení apod. Čtvrtým způsobem vztahu je tzv. *Empty love*. Silně v něm působí oddanost, ale chybí intimita a vášeň. Tento druh vztahu se může podle Sternberga

[53] Proto je imaginární trojúhelník opravdu jen pomyslný. Rozpíná se totiž na uvedené strany nesouměrně, v závislosti na čase a rozvinutém vztahu (Sternberg, 1986).
[54] Může být např. velmi silný k vlastnímu dítěti, ale ne už tolik pro přátelé, které se v jedincově životě objeví (či objevují) jen na chvíli, a pak zase zmizí (Sternberg, 1986).

(1986) vyskytovat u páru, který spolu zůstává buď ze zvyku nebo jejich soužití uskutečnil nějaký externí podnět[55]. Upozorňuje však, že ne vždy to musí znamenat definitivnost situace, ale naopak to lze pojmout jako pobídku ke změně stávajícího. Dalším je tzv. *Romantic love*. Tento způsob lásky pojí dohromady intimitu a vášeň. Jeho představitelem jsou podle Sternberga (1986) klasická literární díla jako je Romeo a Julie nebo např. Tristan a Izolda. Šestým způsobem je tzv. *Companionate love*, která se skládá z intimity a oddanosti. Je typickým příkladem vztahů, které přešly do manželství a u kterých fyzická přitažlivost partnera vyprchala. Sedmým způsobem je tzv. *Fatuous love*, který je kombinací vášně a oddanosti. Sternberg (1986) toto uvádí jako příklad, který máme spojený s Hollywoodskými příběhy[56]. Tuto lásku považuje jako „pošetilou" protože je postavená na vášni, a i když obsahuje i oddanost, chybí zde pocit intimity, který považuje za stabilizující prvek vztahu. Posledním typem je tzv. *Consummate love*. Tento typ lásky představuje pro Sternberga (1986) ideální kombinaci, protože obsahuje všechny tři uvedené komponenty. Tohoto stavu se mnoho vztahů snaží dosáhnout, zvlášť ten, který je charakterizován jako výše uvedená romantická láska. Sternberg (1986) však také přihlíží k praktickému využití teorie, proto uvádí, že ve skutečnosti většinou vztah nezahrnuje jeden trojúhelník, ale několik, přičemž některé jsou výraznější než jiné. Trojúhelníky mohou být např. rozděleny na to, co si jedinec vysní a na to, jak vztah doopravdy funguje. Dalším důležitým rozlišením je také trojúhelník pocitů a trojúhelník akcí. Další Sternbergovou teorií je Teorie lásky jako příběhu. Podle něj si v průběhu života z různých zdrojů[57] tvoříme svou vlastní teorii toho, jak by měla láska vypadat.[58] Na základě toho, zda daný člověk více či méně odpovídá této představě, jsme ochotní s ním vstoupit do intimnímu vztahu. Tyto dvě teorie spojuje dohromady Duplexní teorie lásky (*angl. Duplex Theory of Love*) (Sternberg, b.r.)

[55] Např. to může být domluvený sňatek.
[56] Těmi, kdy se dva lidé potkají v určitý den, o dva týdny později se zasnoubí a za měsíc vstoupí do manželského svazku (Sterberg, 1986).
[57] Např. výchovou, z mediálních zdrojů, ze školy, z předchozích partnerských zkušeností apod. (Sternberg, b.r.)
[58] Na tomto základě Sternberg (b.r.) uvádí několik možných činitelů vlivu na výsledný pohled jedince. Může to být např. Byznys pohled (důležité jsou peníze, partneři se chovají jako obchodníci), Umělecký pohled (důležitý je vzhled partnera, musí vždy vypadat dobře), pohled hry (láska je pojímána jako hra nebo sport), vědecký pohled (důležité je zanalyzovat procesy lásky a rozčlenit) atd.

2.3.4.9 Peckovo pojetí zamilovanosti

Peck (1994) vidí jako prostředek duchovního rozvoje člověka kázeň, jejímž zdrojem je láska.

Zamilovanost považuje za *„nejrozšířenější a nejmocnější ze všech falešných představ o lásce.“* (Peck, 1994, s.67) Problém zde spatřuje ve dvou oblastech. První je ta, že zamilovanost je neodmyslitelně spojená se sexualitou. *„Zamilovat se můžeme jen tehdy, když k tomu máme sexuální motivaci, ať už vědomou či nevědomou.“* (Peck, 1994, s.67) Druhá je pomíjivost zamilovanosti. *„Netvrdím, že osobu, do které jsme se zamilovali, vždy nakonec přestaneme milovat. Tvrdím pouze, že pocit extatické lásky, jenž charakterizuje období zamilovanosti, nakonec vždy odejde.“* (Peck, 1994, s.68) Podle něj duševně zdravý člověk špatně snáší samotu a touží po spojením s ostatními. Zamilovanost jedno takové dočasně přináší. Když se člověk zamiluje, prožívá dle Pecka (1994) velmi intenzivní prožitky blízkosti s druhým člověkem připomínající až vzájemné splynutí v jednu bytost. Tento zážitek mu připomene stejný pocit z útlého dětství, kdy se považoval za všemocného. Toto stanovisko teď prostřednictvím takového připomenutí začne uplatňovat i ve svém momentálním životě. Získává pocit, že ve spojení s osobou, do které je zamilovaný, překážky v jeho životě ustoupí a všechno se podaří. Jenže dříve nebo později se ukáže, že ke splynutí nedošlo, že oba dva mají stále své názory a přání, které mohou být v rozporu s přáním toho druhého. *„V této chvíli začnou buď trhat vazby, jež mezi nimi vznikly, nebo pracovat na skutečné lásce.“* (Peck, 1994, s.70) Dále tvrdí, že skutečná láska se nutně nemusí objevovat v situacích, kdy k druhému člověku lásku pociťujeme. Skutečná láska je podle něj tam, kde jednáme láskyplně, i když lásku v té chvíli nepociťujeme. S lásku podle jeho názoru úzce souvisí vůle a činy. To zamilovanost nemá. Zamilovat se člověk může kdykoliv a do kohokoliv, i přesto, že mu vlastnosti daného člověka neimponují. A stejně tak se nemusí zamilovat do toho, koho si váží, ačkoliv by to bylo jeho přání. Zamilovanost tedy nespadá pod pravomoce kázně a vůle, které považuje za pilíře lásky, a tak ji za druh lásky nebo za lásku nelze považovat. Dalším nedostatkem zamilovanosti spatřuje to, že v tomto stavu osobnost člověka neroste. *„Nedochází k rozšíření jeho hranic, ale k jejich částečnému a přechodnému zhroucení.“* (Peck, 1994, s.71) Peck (1994) Dále hovoří o nemožnosti trvalého obohacení člověka v důsledku zamilovanosti. Tuto schopnost přisuzuje právě lásce. Smysl zamilovanosti dle něj tkví v biologických tendencích člověka.

„Zamilovanost je past nastražená našimi geny na naši jinak vnímavou mysl, aby se dala oklamat a vmanévrovat do manželství… Ovšem nebýt tohoto triku, nebýt této iluzorní a nutně přechodné… regrese k infantilnímu pocitu splynutí a všemocnosti, mnozí z nás, kteří jsou dnes šťastně nebo nešťastně ženati, by byli zděšeně couvli před tvrdou realitou manželské přísahy.“ (Peck, 1994, s.72) Peck (1994) se také zabývá, jako další autoři uvedení v této práci[59], mýtem romantické lásky. Se zamilovaností ji spojuje podle něj víra, že když člověk potká toho pravého (nebo tu pravou) lásku, zamiluje se do ní. Intenzitu zamilovanosti pak lidé posuzují jako indicii, která poukazuje na „pravost“ daného jediného partnera. S čímž Peck (1994) nesouhlasí, protože, jak už bylo uvedeno výše, pro něj je láska spojená především s úmyslem a činy.

2.3.4.10 Zamilovanost podle Livingstona

Podle Livingstona (2010) je zamilovanost stav, kdy je člověk dočasně zbaven rozumu, avšak toto rozpoložení člověka vnímá jako nádherné. Pocity zamilovaného přirovnává k pocitům drogově závislého, který si zrovna bere dávku. Cítí se stejně nesmrtelně, vnímá rozkoš a lásku. Pocity v zamilovanosti jsou především chemickými procesy v těle, které nelze ovládat vůlí, ale je potřeba je usměrňovat rozumem. Muži a ženy se také podle jeho názoru zamilovávají na základě rozdílných podnětů. Zatímco ženy se zajímají více o charakter a povahu svého protějšku, mužům záleží především na vzhledu potenciální partnerky (Livingston, 2010).

2.3.4.11 Willi a jeho pojetí zamilovanosti

Willi (2011) pojímá lásku jako proměnlivý proces, proto je pro něj snadnější říct, co láska není, spíše než to, co je: *"Není to jen něha, jen erotika, jen starostlivost, jen svazek, pouze sympatie. Láska je možná pojem, který se nedá dále odvozovat, podobně jako nemůžeme říci, co je život nebo duše."* (Willi, 2011, s.17)

[59] Např. Johnson (2.3.4.3) nebo Fromm (2.3.4.4)

Willi (2011) se zabýval také láskou na první pohled. Tu vnímá jako projekci vytouženého obrazu partnera do protějšku a považuje ji za pouhé vzplanutí. Naproti tomu zamilování je podle něj zralejší a racionálnější. Podle výsledků svých výzkumů, které uvádí v knize *Psychologie lásky*, poukazuje na překvapivou nezávislost rychlosti milostného vzplanutí a následné spokojenosti v daném vztahu. Jedny z výsledků výzkumů totiž ukazují, že lidé, kteří se do svého protějšku zamilovali během prvního dne po seznámení či dokonce na první pohled, nebyli v partnerském životě méně spokojeni než ti, kteří se zamilovali až po několikaměsíčním scházení. Podle Williho (2011) je možné, že lidé dokáží intuitivně v krátké chvíli odhadnout podstatné rysy potenciálního partnera a tím posoudit, zda je pro ně atraktivní či nikoliv.

Dále se autor věnuje i tomu, jakým způsobem si člověk vybírá partnera. Uvádí, že při vyhodnocování toho, zda je pro nás daný člověk vhodným objektem zájmu, se zaměřujeme na několik oblastí. Je to např. původ, aktuálnost předchozích partnerských vztahů, rodinné zázemí, plány do budoucna nebo domněnky o jeho chování v potenciálním partnerském vztahu založené na chování jedince během schůzek. Kompletace informací však necílí pouze na silné stránky potenciálního partnera, ale i na ty slabé, přičemž se v hlavě člověka mohou rodit představy o tom, jak by mu s nimi mohl pomoci. To, co je podle Williho (2011) zásadní pro to, abychom se rozhodli vstoupit do vztahu s druhým člověkem, je vzájemná dynamika, která v nás evokuje pocit užitečnosti a důležitosti pro toho druhého. V prvních stádiích vztahu se můžeme setkat překážkami, které mohou podpořit náš osobní vývoj. Důležité je nastavení, se kterým do vztahu vstupujeme. Někteří lidé jsou připraveni ke změně, takže mohou skrz partnera vnímat a přijmout novou perspektivu nesnáze, jiní však vstupují do vztahu s očekáváním, že partner převezme jejich obtíže a vyřeší je. Ti se pak mohou cítit dotčeni v případě, že se to jejich protějšku nedaří (Willi, 2011).

Mentální nastavení v době vstupu do vztahu je celkově velmi důležité. Zásadní je i důvod toho, proč jsme se pro vztah rozhodli. Někdy se může stát, že začátek partnerství je vlastně důsledkem nepovedeného vztahu z blízké minulosti. V takovém případě se nám podle Williho (2011) nároky na nového partnera snižují, cílem vlastně je vyhnout se samotě. S výběrem nového partnera jsme následně většinou nespokojeni.

2.4 Prožívání zamilovanosti

2.4.1 Genderové rozdíly v zamilování se

Zdá se, že rozdíly v prožívání zamilovanosti z pohledu genderové role, nejsou příliš výrazné. Nicméně podle výzkumu O'Learyho (2006) si průměrně ženy více užívají přítomnost partnera, než muži partnerek a také se dokáží svému protějšku více svěřovat se svými pocity. Muži však dosahovali vyšších skórů v pojetí lásky jako romantického citu. Podle Crucese, Hawrylak a Delegido (2015) se se liší se v tom, jakým způsobem interpretují jednotlivá stádia vztahu. Harrison a Shortall (2011) tvrdí, že když si muži uvědomí svou zamilovanost, sdělují ji potenciální partnerce rychleji, než když se v takové situaci ocitnou ženy. Boer, Buel a Horst (2012) upozorňují na to, že veškeré soudy ohledně genderových rozdílů musí brát v potaz i kulturní odlišnosti.

2.4.2 Výzkumy prožívání zamilovanosti

Ve svém článku *Interpersonal Variability of the Experience of love* zmiňují Cruces, Hawrylak a Delegido (2015) jako některé z možných „příznaků" zamilovanosti nedobytné myšlenky spojené s osobou, do níž je člověk zamilovaný, nejistotu toho, zda k němu druhá osoba cítí stejné sympatie jako on k ní, s tím spojené pochybnosti ohledně její věrnosti a budoucnosti jejich (potenciálního) vztahu. Dále je zmiňován pocit bezbrannosti vůči situaci zamilování, ve které se člověk ocitl. Bajoghli et. al. (2014) tvrdí, že zamilovanost je také spojena s kvalitnějším spánkem, lepší náladou po probuzení, vyšší schopností pozornosti a sníženou potřebou spánku během dne. Stav zamilovanosti postihuje kognitivní (např. idealizace a neustálé myšlenky spojené s objektem zamilovanosti), emocionální (např. strach z odmítnutí druhým nebo změny nálad) a fyziologickou stránku (vysoká míra fyziologické aktivace v případě přítomnosti člověka do kterého je daný jedinec zamilován) a chování daného člověka (např. tendence řídit se především momentálními emocemi, snaha o vyhovění druhému).

Aron (1989) ve svém článku *Experiences of falling in love* shrnuje 11 oblastí, které se týkají interpersonální přitažlivosti. Jsou to podobnost s druhým člověkem, důvěra, atraktivita[60], vzájemné sympatie, společenské normy obou osob, schopnost naplnění potřeb toho druhého, výjimečnost, ochota jít do vztahu, věnování pozornosti dané osobě na úkor ostatních a tajuplnost.

Prožívání zamilovanosti může mít mnoho podob. Hazan a Shaver (1987) tvrdí, že lidé prožívají zamilovanosti různě s ohledem na to, jaký attachement měli vytvořený v dětství. Podle nich lidé s vyhýbavou vazbou z dětství mívají často obtíže s navázáním intimního vztahu s druhým člověkem a ochotou být na něm do určité míry závislý. Lidé s úzkostnou vazbou naopak mívají tendenci lpět na přílišné blízkosti s druhým člověkem, kterou provází strach z opuštění. Dle Crucese, Hawrylak a Delegido (2015) lidé s úzkostným a vyhýbavým typem vazby bývají více ovlivňování představou vycházející z mýtu zamilovanosti[61] [62].

Dalším aspektem, který ovlivňuje způsob prožívání zamilovanosti je úroveň sebeúcty. Lidé s vyšší sebeúctou většinou partnerský vztah odkládají do té doby, než se seznámí s člověkem, který odpovídá nárokům kladeným na jejich potenciálního partnera. Lidé s nižší úrovní sebeúcty mívají větší potřebu oblíbenosti mezi ostatními lidmi, a tak jsou také více náchylní k tomu se do někoho zamilovat (Hatfield, 1995). Dion a Dion (1988) uvádí, že u lidí s vysokou úrovní sebeúcty nebývá představa ideálního partnera a jejich reálného partnerem příliš rozdílná. Jejich prožívání zamilovanosti bývá však méně intenzivní. Na druhou stranu, podle výzkumů Hendricka a Hendrick (1988), kteří srovnávali zamilovaného a nezamilované lidi, měli ti zamilovaní vyšší úroveň sebeúcty, než ti, kteří zamilovaní nebyli[63].

Další charakteristikou, která se zamilovaností souvisí je tzv. locus of control. Tedy to, zda daný člověk přisuzuje příčiny dění v jeho životě spíše externím faktorům (okolí člověka) nebo interním faktorům (sobě). Lidé s externím locus of control mívají

[60] Zejména vzhled (Aron, 1989).
[61] Zmiňovaný již v podkapitole 2.2.3 této práce.
[62] Tedy, že existuje partner, odpovídající přesně jejich osobnosti a cílem je ho najít. Popř. že pokud daný vztah obsahuje „pravou lásku“, tak všechny překážky překoná a vydrží na základě této své podstaty (Cruces, Hawrylak a Delegido, 2015).
[63] Důvodem může být např. to, že v naší kultuře je zamilování se považováno za „normální“ a tak tento stav může právě „normalitu“ jedince jemu samotnému potvrzovat. Další důvod lze spatřovat v rozšíření pohledu jedince na sebe i na svět (Aron, Paris a Aron, 1995) o kterém se tento text zmiňuje níže.

intenzivnější prožitky zamilovanosti, na druhou stranu lidé s interním locus of control tíhnou k racionálnějšímu pojetí vztahu i zamilovanosti (Dion a Dion, 1988).

Zamilovanost však neovlivňuje pouze vztah k vnějšímu světu, ale i vztah jedince k sobě samému. Podle Arona, Paris a Aron (1995) může být tak každý nový partnerský vztah příležitostí ke změně sebe samého. Děje se tak v důsledku specifických zpětných vazeb, jenž na svou osobu v průběhu vztahů jedinec dostává a které ho mohou podněcovat ke zkoumání toho, kým je, ale i v rámci touhy zkvalitnit své vlastnosti, kdy ho přítomnost a vědomí pozornosti milované osoby mohou motivovat k uskutečnění a udržení této změny.

Dle Arona a Aron (1986) zamilovanost mění člověka nejen v rámci své vlastní osobnosti, ale jedinec přebírá v blízkém vztahu (jakým je i zamilovanost) k osobě i některé z jejích vlastností. Což opět přispívá k obohacení vlastní osobnosti zamilovaného. Aron, Paris a Aron (1995) tvrdí, že v blízkém vztahu začínají lidé považovat svého partnera za část sebe samého a volí tak i odpovídající způsob chování, který pro ně s tímto postojem souvisí. Je tedy možná vhodnější spíše než o změně, kterou člověk v rámci zamilovanosti prožívá, hovořit o expanzi vlastního já.

3. HUDEBNÍ A VERBÁLNÍ VYJÁDŘENÍ POZITIVNÍCH EMOCÍ U ZDRAVÝCH LIDÍ – PROŽÍVÁNÍ ZAMILOVANOSTI NA ZAČÁTKU VZTAHU

V praktické části této diplomové práce uvede autorka nejdříve koncept výzkumu, poté představí výsledky výzkumného šetření a na závěr se bude v diskuzi zabývat svými otázkami a poznatky, které ji v kontextu této práce napadly.

3.1 Uvedení do problematiky

V první podkapitole empirické části zmíní autorka základní informace a postupy, které vedly k získání výsledků výzkumu. Zabývat se bude tématem celé práce, jejími cíli,

uvede metodologii, kterou pro výzkumné šetření zvolila, představí způsob výběrů respondentů a sběru dat a následně etiku související s kontextem výzkumné části.

3.1.1 Téma výzkumu

Ve stanovování tématu této diplomové práce se zdála být klíčová konzultace s Mgr. et Mgr. Jitkou Pejřimovskou, Ph.D., která je supervizorem zapsaným v Evropském muzikoterapeutickém registru. Autorka této práce chtěla primárně zkoumat prožívání v hudbě, k zjištění svých možností pohybu v tomto tématu potřebovala více informací. Na závěr uvedené konzultace bylo autorce laskavě doporučeno, že z hlediska malého množství zkušeností, které s muzikoterapií má, by se měla zaměřit ve své práci na zkoumání pozitivních pocitů, protože práce s negativními je mnohem obtížnější a vyžaduje už určité muzikoterapeutické dovednosti. Autorka tento postoj vnímá jako smysluplný, proto svou práci zaměřila uvedeným směrem.

Prožívání zamilovanosti je velmi emočně obsáhlé téma. Při výběru tématu se autorka tedy snažila s pomocí vedoucího najít takové, které by zahrnovalo intenzivně vnímané pozitivní pocity, jež by bylo relativně snadné v lidském prožívání identifikovat. Zamilovanost se jevila jako stav, který tyto požadavky splňoval. Navíc je samotné téma zamilovanosti autorce blízké. Zabezpečení příjemných a intenzivních pocitů při výzkumu jistilo několik požadavků, např. pozitivní vnímání momentálního stavu zamilovanosti či nacházení se na začátku partnerského vztahu.[64]

Časovými požadavky na dobu trvání vztahu se autorka opírá o výzkumy Marazziti a Canala (2004) a Enza et al. (2006), kteří zkoumali stav zamilovanosti z neurofyziologického hlediska. Oba výzkumy došly k závěru, že fyzický stav těla, který se se zamilovaností pojí, trvá 12-24 měsíců. Snahou při sběru dat bylo zajistit co největší intenzitu zažívaných pocitů, proto bylo stanoveno kritérium doby maximálně jednoho roku soužití v partnerském vztahu.

Další důvod tohoto časového úseku vycházel z autorčiny úvahy, která představuje začátek vztahu také jako dosažení jistoty ve vzájemné přitažlivosti a ukončení nejistot

[64] O dalších podmínkách přijetí do výzkumu se autorka zmiňuje v 3.1.4.

ohledně opětovaných citů. Tím se opět zvýšila šance pozitivního vnímání momentální zamilovanosti respondenty, než by tomu bylo např. před vstoupením do partnerství.

3.1.2 Cíl výzkumu

Cílem této práce je zjistit, jak lidé prožívají zamilovanost a jak vnímají její interpretaci prostřednictvím svého verbálního a hudebního vyjádření a dále určit případné vnímané rozdíly mezi těmito vyjádřeními. Tato zjištění by měla vést k poznání toho, jakou úlohu mají v expresivním vyjádření verbální a hudební prostředky. Motivací pro výzkum daného tématu jsou dvě: První je osobní zájem autorky, která se chce této oblasti dále profesně věnovat. Druhým je nedostatek odborných zdrojů vztahujících se k tomuto tématu.

3.1.2.1 Výzkumné otázky

S cílem porozumět tomu, jak lidé vnímají svou verbální a hudební interpretaci zamilovanosti, byly sestaveny tyto výzkumné otázky:

Výzkumná otázka č.1:

Jak respondenti prožívají svou zamilovanost?

Výzkumná otázka č.2:

Jaké rozdíly vnímají respondenti, když dané téma vyjadřují verbálně a když ho vyjadřují hudebně?

3.1.3 Metody výzkumu

Jak už bylo řečeno, snaha této práce je porozumět prožívání, které se skrývá za hudebním či verbálním vyjádřením zamilovanosti člověka. Pro tento záměr zvolila autorka této práce Interpretativní fenomenologickou analýzu.

3.1.3.1 Interpretativní fenomenologická analýza

Interpretativní fenomenologická analýza se zabývá tím, jaký význam člověk přikládá své žité zkušenosti, která je předmětem výzkumu. Tato metoda je kvalitativním přístupem k datům, který byl rozvíjen J. A. Smithem od 90. let minulého století. Původně se týkala hlavně psychologie zdraví, ale momentálně se aplikuje i na různá výzkumná témata v psychoterapii, klinické psychologii apod. (Smith, 2011). Vznikla na základě potřeby fenomenologického přístupu detailně poznat subjektivní zkušenost jedince a umožnit do tohoto poznání nahlédnout i výzkumníkům, kteří nebudou mít hluboké filozofické znalosti (Willig, 2001).

IPA má tři pilíře – fenomenologii, hermeneutiku a idiografický přístup. Toto propojení vzbuzuje v některých autorech pochybnosti ohledně reprezentativnosti následné interpretace, i když tato metoda není svým zpracováváním výzkumných zjištění mezi fenomenologicky laděnými přístupy jediná (Koutná a Čermák, 2013).

Souvislost s fenomenologií se projevuje snahou poznat, jakým způsobem člověk zažívá svou životní situaci a přiblížit se co nejvíce jeho individuální zkušenosti. V šetření se však počítá i s podílem osobnosti a prožívání samotného výzkumníka, i když cílem je zůstat u respondenta (Koutná a Čermík, 2013).

Součástí IPA je práce s tzv. hermeneutickým kruhem, kdy se respondent snaží porozumět své zkušenosti, a zároveň se i výzkumník snaží nahlédnout způsob, jakým k tomuto porozumění dospívá, poskytuje zkoumanému své kritické a konceptuální postřehy a nechává prostor pro ověřování těchto hypotéz. (Koutná a Čermák, 2013).

Cílem idiografického přístupu je zaměřit se na konkrétní jedince, kteří ve svém životě zažívají specifickou situaci (Koutná a Čermák, 2013).

Výzkumná otázka je formulovaná otevřeně, zaměřuje se spíš na proces, než na výsledek a na konkrétní příčiny, význam a důsledky událostí. Často se zde používají slova jako „zkušenost“ či „prožitek“ (Koutná a Čermák, 2013).

Vzhledem k povaze metody, pracuje IPA s menším množstvím respondentů. Je důležité, aby vzorek zkoumaných osob co nejvíce reprezentoval dané výzkumné téma, proto je výběr respondentů záměrný. Z tohoto důvodu jsou závěry šetření detailní sondou do života zkoumané skupiny, ale nelze je zobecnit na celou společnost (Pietkiewicz a Smith, 2012).

Speciálním případem kvalitativního výzkumu je případová studie, která se zabývá pouze jedním člověkem, o kterém poskytuje velmi detailní informace (Koutná a Čermák, 2013).

Sběr dat by měl probíhat takovým způsobem, aby bylo možné zachytit co nejvíce informací o myšlenkách a pocitech respondenta, které se váží k výzkumnému tématu (Koutná a Čermák, 2013). Nejčastěji je volena metoda polostrukturovaného rozhovoru, která umožňuje volný rozhovor ohledně tématu, reflektování postojů respondenta na dané téma ze strany zkoumané osoby i výzkumníka, ale zároveň se pohybuje ve vytyčených hranicích výzkumného tématu (Smith, 2004). Respondent je vnímán jako expert ve vztahu ke své zkušenosti, a tak je mu ponechán prostor, aby se mohl co nejvíce věnovat tomu, co považuje za důležité. Je možné mu před rozhovoru poskytnout kopii plánu rozhovoru, aby se na něj mohl připravit (Smith, Flowers, Larkin, 2009).

Užitečné je přepsání uskutečněného rozhovoru, což může pomoci v plánování strategie na další rozhovor a uvědomění si nových souvislostí, kterým předtím nemusela být věnována pozornost (Smith, Flowers, Larkin, 2009). Také je dobré se zkusit zamyslet nad ideální volbou otázky a následně srovnat reálnou možnost, kterou výzkumník zvolil. Důležitá jsou hlavně slova, neverbální doprovod se do přepisu zaznamenává jen v takové míře, aby příliš nerušil řečený obsah (Koutná a Čermák, 2013).

V současnosti je upřednostňovaný takový přístup zpracování dat, kdy se u každého případu postupuje individuálně, ne podle první studie, která by sloužila jako vzor pro další. Umožňuje to zachovat individualitu každého zkoumaného člověka (Smith, Flowers, Larkin, 2009).

Jako první je dobré provést reflexi ohledně postojů a vztahu výzkumníka ke zkoumanému tématu. To je možné pomocí sebereflexe a s ní spojenými technikami či prostřednictvím další osoby, která může zaznamenat něco, čeho sám výzkumník není v daný moment schopný. Tento vztah se v průběhu analýzy proměňuje, proto je dobré provést tuto reflexi i během šetření (Koutná a Čermák, 2013).

Dále by měl výzkumník zaměřit svou pozornost na vybrané respondenty a studovat je tak, aby dokázal zahlédnout svět z jejich pohledu (Koutná a Čermák, 2013).

Následně by se měl zabývat všemi detaily, které ho v rozhovoru s respondentem zaujmou. Neměl by primárně odmítat žádnou myšlenku a být otevřený všem interpretacím. Předmětem tohoto uvažování může být sémantika, podobnosti či rozdíly, parafráze, asociace, ... Důležité je také číst text opakovaně a opakovaně se nad ním zamýšlet (Koutná a Čermák, 2013).

Dalším krokem je redukce objemu dat a formulování hlavních témat. Pozornost se přesunuje od analýzy k interpretacím. V této fázi je dobré mít na paměti princip hermeneutického kruhu (Koutná a Čermák, 2013).

Po zformulování témat se lze zabývat jejich vzájemnými vztahy. Není potřeba použít všechna témata, vyřadit lze ty, které se netýkají výzkumné otázky. Výsledkem může být seznam nadřazených témat s podtématy (Koutná a Čermák, 2013).

Následně je možné pracovat s dalším případem, u kterého se celý předchozí postup opakuje (Koutná a Čermák, 2013).

Po získání několika analýz se výzkumník snaží najít vzorce napříč případy. Výsledky mohou být znázorněny pomocí tabulek vztahů mezi tématy či ilustrací toho, jak se jeví u jednotlivých respondentů Koutná a Čermák, 2013).

Interpretace výsledků by měla vycházet z výrazů respondenta a měla by být doložena jeho přímými citacemi (Smith, Flowers, Larkin, 2009).

Prezentovat výsledky lze buď stručným shrnutím toho, k čemu výzkumník došel a následně se zabývat tím, jak je téma prezentováno u jednotlivých případů nebo téma strukturovat podle jednotlivých respondentů (Smith, Flowers, Larkin, 2009).

3.1.3.2 Osnova rozhovoru

Autorka této práce zvolila polostrukturovaný rozhovor, který ponechával respondentům dostatečně volný prostor pro vyjádření pocitů, jež shledávali jako důležité, nicméně držel jej v rámci daného tématu. Autorka se snažila o co největší porozumění respondentům a v rámci tohoto zájmu byla otevřená i sdělením, které původně nebyly v osnově rozhovoru, pokud to daná situace vyžadovala.

Při vytváření osnovy byly nejdříve stanoveny tematické oblasti, které autorka považovala v rámci prožívání zamilovanosti na začátku vztahu za klíčové. Jsou to tyto:

1. Historie pocitu zamilovanosti do dané osoby
2. Prožívání spojené s danou osobou
3. Sebepojetí v kontextu vztahu
4. Změna v pojetí budoucnost respondenta v důsledku vstoupení do vztahu

Následně byly vytvořené podotázky, které by daný pocit více zkonkretizovaly. Z tohoto vznikla kostra rozhovoru, která při rozhovorech sloužila autorce jako podklad pro jejich vedení.

Na začátku rozhovoru byl respondent vždy dotázán, zda se považuje za spíše sdílného člověka či nikoliv, a to z důvodu poznání, zda rozhovor neabsolvují pouze lidé, kteří sdílní jsou, tudíž by nastala otázka, jestli by u lidí, kteří své pocity s druhými tolik nesdílejí, vyšly stejné výsledky.

Rozhovor byl pomyslně rozdělen na tři části – na rozhovor o prožívání zamilovanosti, hudební část a závěrečné zhodnocení verbálního a hudebního vyjádření.

Rozhovor o prožívání zamilovanosti obsahoval tyto body:

1. Považuješ se spíš za člověka, který sděluje druhým své pocity nebo si je spíš necháváš pro sebe, když něco prožíváš?
2. Dokázal(a) by sis vzpomenout na ten moment, kdy sis uvědomil(a), že k němu/ní něco cítíš?
    a. Jak jsi to prožíval(a)?
    b. Jak dlouho od té doby trvalo, než jsi zjistil(a), že on(a) to tak cítí také?
        i. Jak jsi tohle období mezi tím prožíval(a)?

3. Jaké to je, když jste spolu?
    a. Zkus mi popsat stav, jaký zažíváš, když jste spolu.
        i. Myslíš si, že jsou nějaké podobné pocity, které zažíváš téměř vždycky, když jste spolu?
    b. Když zavřeš oči a představíš si tebe a ji/jeho, co se ti vybaví?
        i. Je to nějaký abstraktní nebo konkrétní obraz?
    c. Přemýšlíš o ní/něm, když nejste spolu?
        i. Jak často?
    d. Co cítíš, když na něj/ní myslíš?
        i. Jaké tělesné projevy v tobě probíhají?
        ii. Jaké pocity máš spojené s jeho/jejím dotekem?
4. Máš pocit, že jsi získal vztahem nějaký jiný pohled na sebe?
5. Jak přemýšlíš o své budoucnosti? Je to teď jiné, když jsi ve vztahu?
    a. Prožíváš nějaké pozitivní nebo negativní pocity, když myslíš na svou budoucnost od té doby, co jste se začali vážněji scházet?

Následovala hudební část, která obsahovala nejdříve krátký hudební zácvik společně s autorkou této práce.[65] Poté si měl respondent vybrat jednu situaci či pocit, který se zamilovaností spojuje, vyjádřit ho slovně, hudebně a v případě potřeby znovu slovně.[66]

Třetí částí bylo zhodnocení verbálního a hudebního vyjádření dané situace či pocitu, zmíněného v předchozím odstavci. Rozhovor se týkal respondentova prožívání v obou zmíněných vyjádřeních. Otázky byly formulované podle kontextu dané situace tak, aby se co nejvíce přiblížily prožívání respondenta.

Poté měl respondent prostor pro jakékoliv dodatky, které ho ve spojitosti s průběhem výzkumu napadaly.

Na závěr byl každý respondent dotázán na svůj momentální stav. Bylo nutné, aby odcházel s pozitivními pocity a autorka této práce na tento závěr důsledně dbala.[67]

[65] Cílem bylo především rozpustit možné obavy ze samostatné hry na nástroj(e) a podobným příkladem připravit respondenta na vyjádření zamilovanosti.
[66] Tímto chtěla autorka práce zabezpečit to, aby se v závěrečném rozhovoru hovořilo opravdu o prožívání, a ne případně o pouhé vynořování dalších vzpomínek v důsledku pořadí zkoumaných vyjádření.
[67] Toto stanovisko je vysvětleno v podkapitole Uvedení do problematiky (3.1)

3.1.3.3 Nástroje

Nástroje, které byly v rámci výzkumu využity následující: klasická kytara, djembe, kalimba, rolničky, triangl, tamburína, claves, guiro, bongo, klávesy, maracas, bubínek s paličkou a mandalový bubínek.

Část těchto nástrojů zapůjčila respondentce Pražská vysoká škola psychosociálních studií, zbytek nástrojů byl ve vlastnictví autorky práce. Výsledný výběr nástrojů ovlivňovala jednak náplň hudební části, ale také autorčino omezení dostupnosti libovolných nástrojů.

Respondenti si mohli všechny nástroje prohlédnout a vyzkoušet a následně dle vlastní úvahy vybrat ty, které se jim zdály na ztvárnění daného tématu nejvhodnější.

3.1.4 Výběr respondentů

Respondenti se výzkumu účastnili dobrovolně, ode všech byl také získán informovaný souhlas.[68] Aby byli zařazeni do výzkumu, museli splňovat několik požadavků. První požadavek byl momentální stav zamilovanosti.[69] Druhý vyžadoval, aby byl respondent ve vztahu, který trval maximálně rok.[70] Dále musel mít prožívaný pocit zamilovanosti spojen s pozitivními pocity[71] [72] a nesměli mít diagnostikovanou žádnou psychickou poruchu. Také bylo potřeba, aby byli respondenti ochotní absolvovat všechny tři části výzkumu, včetně hudebního.

[68] Informovaný souhlas lze najít v Příloze č.1 této práce.
[69] Tato práce se zabývá zamilovaností mezi heterosexuálně orientovanými jedinci, nicméně podle Müllera (2011) není v prožívání zamilovanosti mezi heterosexuály a lidmi s homosexuální orientací významný rozdíl.
[70] Toto stanovisko je opět vysvětleno v podkapitole Uvedení do problematiky
[71] Vyřazeni byli např. ti, kteří měli se svým partnerem výrazné rozepře nebo si nebyli jistí, zda vztah v brzké době neukončí.
[72] Tento postoj je opět vysvětlen v podkapitole Uvedení do problematiky.

Z důvodu relativně velkého množství požadavků, které bylo na výběr respondentů kladeno, se objevilo několik obtíží, např. neochota respondentů k absolvování hudební části či jejich partnerské konflikty vzniklé těsně před začátkem zkoumání.

Výběr probíhal prostřednictvím sociálních sítí na základě vypsaného příspěvku s informacemi o výzkumu a následně principem sněhové koule.

Všem respondentům byla zaručena anonymita, z tohoto důvodu jsou uváděné informace pozměněny do té míry, aby nešla rozpoznat jejich identita.

3.1.4.1 Charakteristika respondentů

Respondentka č.1 (R1)

Žena, 23 let, ve vztahu je 8 měsíců. Považuje se spíše za sdílného člověka, ale záleží na tom, s kým mluví.

Respondentka č.2 (R2)

Žena, 23 let, ve vztahu je 10 měsíců. Považuje se za sdílného člověka.

Respondent č.3 (R3)

Muž, 26 let, ve vztahu je 11 měsíců. Své pocity druhým lidem většinou sděluje.

Respondentka č.4 (R4)

Žena, 24 let, ve vztahu je 9 měsíců. Své pocity si spíš nechává pro sebe, i když to, jestli je nebo není sdílná závisí na osobě, se kterou komunikuje.

Respondentka č.5 (R5)

Žena, ve 27 let, vztahu je 4 měsíce. Považuje se za sdílného člověka.

Respondent č.6 (R6)

Muž, 28 let, ve vztahu je 3 měsíce. Své pocity si spíš nechává pro sebe, než aby je druhým sděloval.

3.1.5 Sběr materiálu

Sběr materiálu pro výzkum probíhal v červnu 2017 v prostorách bytu autorky této práce. Všichni respondenti měli přístup ke stejným nástrojům a byl na nich aplikován stejný základní postup průběhu všech částí výzkumu. Jeho rozvoj se samozřejmě lišil v závislosti na individuálním pojetí své zamilovanosti. Celý průběh jednotlivých výzkumných šetření byl se svolením respondentů zdokumentován zvukovou nahrávkou.

3.1.5.1 Zpracování dat

Autorka se nejdříve zabývala svým postojem a motivací vzhledem ke zkoumanému tématu. Na základě své sebereflexe vytvořila prekoncepty výzkumných oblastí. Tento krok byl důležitý také pro ujasnění autorčiných postojů vzhledem k tématu a následné snahy je co nejméně vnášet do rozhovorů. I přes tuto snahu je však rozhovor do jisté míry ovlivněn autorkou. IPA s tímto vlivem počítá. Tento jev interpretuje jako životní zkušenost výzkumníka, která je nutnou součástí jeho vedení rozhovoru i interpretace, protože také on přichází i přes veškeré snahy o eliminaci vlivů na výsledek, do interakce se zkoumanou osobou s určitými svými předsudky a představami, kterých se nejde úplně zbavit (Koutná a Čermák, 2013).

Sesbíraná data byla vyhodnocována podle metody IPA, která byla popsána výše v této kapitole.

3.1.5.2 Zdroje validity

Autorka se snažila validitu tohoto výzkumného šetření zabezpečit dodržením postupu pro zvolenou výzkumnou metodu.

Před rozhovorem si pomocí introspekce uvědomila svou motivaci a postoje související s daným tématem a případná rizika pro výsledky tohoto výzkumu, která by mohla s jejím pojetím zamilovanosti souviset. Tyto postoje se poté během rozhovoru i při vyhodnocování snažila monitorovat a případně usměrňovat, aby příliš do průběhu šetření nezasahovaly.

Provedené rozhovory byly podrobeny několikerému pečlivému čtení se snahou zahlédnout téma očima zkoumané osoby a najít souvislosti, které v předchozím čtení mohly být přehlídnuté.

Následně se autorka snažila nalézt klíčová témata rozhovorů. Dále se zaměřila na podobnosti mezi jednotlivými výpovědi, vytvořila pro ně kategorie a zkompletovala výsledky výzkumu.

3.1.6 Etika výzkumu

Všechny údaje, které by mohly vést k identifikaci respondentů byly pozměněny. Zkoumané osoby byly před začátkem rozhovoru seznámeny s tím, že kdykoliv mohou odmítnout odpovědět na otázku či celý rozhovor ukončit. Dále byla uvedena možnost kdykoliv v budoucnu, v případě respondentovy potřeby, odstranit z autorčiny diplomové práce (a všech dostupných zdrojů) pasáže, které by shledával jako nepřijatelné. Všechny osoby podepsaly před začátkem rozhovoru informovaný souhlas, který tyto podmínky zahrnoval.

Autorka pořizovala, za účelem uchování doslovných formulací myšlenek respondentů, zvukovou nahrávku rozhovorů, která pak sloužila jako podklad pro doslovný přepis provedené interakce. Respondenti byli na začátku o této skutečnosti informováni a souhlasili s ní.

Před započetím rozhovoru se autorka se zkoumanými osobami dohodla na tykání, protože jej obě strany shledali jako příjemnější.

3.2 Výsledky výzkumů

V této podkapitole jsou shrnuty výsledky výzkumné části této práce. Jsou rozčleněny podle stanovených výzkumných otázek do dvou částí. Doplňují je podtémata vytvořená na základě výsledků výzkumu.

Uvedená podtémata jsou znázorněna v jednotlivých tabulkách v příloze č.2 této práce. Prezentují souhrn odpovědí respondentů a jejich četnost, se kterou se vyskytly.

Citace respondentů v následujícím textu označují dvě číslice: První představuje stránku v přepisu rozhovoru, na které se daná odpověď nachází a druhá je řádek, ve kterém ji lze najít.

3.2.1 Jak respondenti prožívají svou zamilovanost?

První výzkumná otázka se zabývá tím, jakým způsobem respondenti prožívají pocity zamilovanosti vzhledem k dané osobě. Obsah odpovědi se týká historie pocitu od jeho identifikace po ujištění se, že k nim jejich partner cítí to samé, prožívání zamilovanosti, prožívané pocity spojené s partnerem, změny v sebepojetí respondentů v kontextu daného vztahu a změny pojetí vlastní budoucnosti v důsledku vstoupení do vztahu.

3.2.1.1 Prožívání období mezi identifikací pocitu zamilovanosti k druhé osobě až po začátek jejich vztahu[73]

[73] Souhrn těchto pocitů je uveden v tabulce T1 v příloze č.2 této práce.

Způsob prožívání období mezi tím, kdy si respondenti uvědomili, že ke svému současnému partnerovi/partnerce prožívají pocity, které spojují se zamilovaností, se u respondentů liší.

Přirozeným rozdílem mezi respondenty je specifičnost situace, kdy si náklonnost k současnému partnerovi uvědomili. Většina z nich (R1, R2, R3, R4, R6) tyto pocity prožívala po seznámení, jedna respondentka (R5) v tu dobu se svým momentálním partnerem ještě seznámena nebyla, znala se s ním pouze od vidění.

Respondentka1: *„Na tý třetí schůzce jsem začala pociťovat takovýto typický romantický šimrání v břiše nebo takovou tu touhu po tom druhým člověku.“* (R1 1.25-1.27)

Respondentka 2: *„Noo, tak jsme se loučili z nějaký akce, teď už nevím jakou, ale seděli jsme spolu na zastávce a nemohli se vůbec rozloučit. To bylo hezký. A pořád jsme povídali a pořád jsme povídali a potom jsme teda odjeli každý na svoji stranu a jsem se úplně tetelila. A chtěla jsem mu hned psát, že to bylo hezký, a tak a že se těším na příště, ale to je ještě, no nenapsala jsem to, ale spíš jsem si to uvědomovala po tom, co jsem ho už neviděla, že je to hezký, že ho chci ještě vidět.“* (R2 1.10-1.15)

Respondent 3: *„V ten moment, co jsme si dali prvně pusu, tak to bylo strašně elektrická hrozně silná reakce. Hrozně věcí mi zaklaplo. A já jsem si uvědomil, jako kdyby se uvolnila hráze a všechny nějaký pocity nashromážděný ve mně, všechno se ujasnilo a věděl jsem, už od tohohle momentu jsem měl ty příznaky tý zamilovanosti. A neměl jsem už pochyby o tom, že planu k té osobě nějakým citem.“* (R3 1.36-1.40)

Respondentka 4: *„Přišlo to velmi náhle, kdy jsem ho začala vnímat jinak, než jako známýho nebo kamaráda. A začal se mi i líbit, začal mě fyzicky přitahovat najednou.“*

Respondentka 5: *„Teď si vybavuju jeden okamžik, kdy jsme o sobě ještě nevěděli, kdo jsme kdo, ale byla jsem tam jednou na návštěvě a on zrovna přicházel do kuchyně, když jsem odtamtud odcházela a pozdravili jsme se a hrozně hezky se na mě usmál a už v tu chvíli jsem měla v hledáčku, že je to hezkej kluk.“* (R5 1.19-1.22)

Respondent 6: *„To bylo hned v prvním týdnu, co jsme se znali… Asi když jsme se sešli mimo zraky dalších lidí, co v tý organizaci jsou.“* (R6 1.7-1.8)

Nejčastěji respondenti (R3, R4, R5, R6) uvedené pocity prožívali v době do 14 dnů před vstupem do vztahu. Zbylé respondentky datují tyto pocity do 1,5 měsíce (R1) a půl až tři čtvrtě roku (R2) před vztahem.

To, jakým způsobem respondenti prožívali situace od tohoto uvědomění do ujištění se, že daná osoba se k němu vztahuje stejně, se vzájemně liší.

Dva respondenti (R1 a R3) zažívali v této době ambivalentní pocity: *„Já jsem to prožívala jako velkej strach, ale druhak jako velkou touhu po tom do toho vztahu jít nebo do tý blízkosti jít a zkusit to. Jako samozřejmě, je tam ten strach, ale na druhou stranu ta touha a ta přitažlivost, která rostla čím dál tím k němu, tak vlastně je tak hrozně silná, že ten strach jsem byla ochotná riskovat.“* (R1 2.63-2.66)

„Do tý doby, než jsme spolu začali chodit, tak to bylo pořád jen takový věčnej stav neurčitosti. Z jedný strany jsem cítil tu přitažlivost a uvědomoval si, že to chci zkusit, ale z druhý strany jsem si tím vůbec nebyl jistej. (R3 1.33-1.35)

Oba respondenti (R1 a R3) spojují prožívání těchto protikladných pocitů se zranitelností: *„Ta nejistota vlastně, když k někomu něco cítíš, tak to přináší obrovskou zranitelnost pro tebe, protože vlastně jako nevíš, jestli ten druhej to opětuje… Navíc riskuješ, že ztratíš ten vztah, kterej do tý doby máte a kterej je krásnej.“* (R1 2.59-2.63)

„Možná, že ta zamilovanost tam byla už předtím, než jsme spolu začali chodit, ale byla zakrytá takovým nánosem různých pochybností a možná, že jsem si to nechtěl připustit.“ (R3 2.120-3.122) Respondent 3 pociťoval v důsledku minulého nepodařeného vztahu strach z toho, zda je (momentální) partnerství správná volba. *„To mě tak děsilo, že by to nevyšlo, že jsem se do toho nechtěl moc vložit… Protože tím bych to celý vyjevil, celej ten cit by vyhřeznul ven a když by to nevyšlo, tak ta rána by byla mnohem větší, kterou bych si musel dávat dohromady… Když to takhle beru zpětně, tak jsem se hodně mírnil v tom. Teprve až v ten moment, kdy jsem si řekl „jo, tak je to ono“, tak jsem mohl všechny ty zábrany zahodit a udělat se zranitelnej.“* (R3 3.127-3.130; 3.132-3.134)

Dvě (R2 a R4) respondentky tuto situaci vnímají spíš pozitivně: *„Charakteristický bylo, a to pak pokračovalo dalších několik měsíců, že jsem se cejtila úplně strašně silná a strašně všeho schopná a taková posilněná tímhle pocitem.“* (R2 1.25-1.26)

„Takový příjemný očekávání. Hrozně jsem se tomu smála, co se mi to jako děje. Takový absurdní. Ale asi jsem se v tom cítila dobře, byla jsem zvědavá, jak se to bude vyvíjet. Hodně tam byl ten smích, takovej humor.“ (R4 1.24-1.26)

Respondentka 5 zažívala v této době strach z toho, jestli milostnou situaci vnímá její momentální partner stejně jako ona: *„To období trvalo vlastně od probuzení do nějakýho odpoledne, kdy jsme si to vyřikali. Ale jo, byl to hrozně dlouhej den. Protože jsem vlastně nevěděla, jestli to byl nějakej opileckej úlet, nevěděla jsem, jestli si ze mě pak udělá srandu před klukama, nevěděla jsem prostě, jestli by eventuálně ke mně něco cítil nebo jestli jsem si tím totálně nezavřela dveře.“* (R5 1.26-1.30)

Poslední respondent (R6) se domnívá, že jeho partnerka do něj byla zamilovaná dříve: *„No mně přijde, že ona to tak cítí od začátku, vlastně ještě dřív než já.“* (R6 1.10)

3.2.1.2 Prožívání pocitu zamilovanosti k dané osobě[74]

U respondentů (R1, R2, R4, R5) je pocit zamilovanosti spojený s hlubokým zájmem o danou osobu. „*Hodně o tý přitažlivosti to bylo, ale ne o tom, že bych jenom přemýšlela o sexu, ale ten člověk mě přitahoval celej, že mě zajímal.“* (R4 1.14-1.17)

„Vím, že od začátku jsem na něj byla hodně zvědavá, protože mi přišel jako zajímavej.“ (R1 1.27-1.28)

Zmiňují se také o touze s danou osobou trávit čas. *„Že ho chci vidět a že ho mám ráda.“* (R2 1.17)

„Tak jsme si začali psát a toužili jsme se zase vidět, zase obejmout, dát si pusu.“ (R5 1.14-1.15)

Dva respondenti (R2 a R3) popisují, že v rámci touhy být s partnerem v kontaktu, se dostávali do stavů únavy, tu však zvládali podle nich překvapivě snadno. *„Když jsme spolu začli chodit, tak jsme si pořád povídali a furt jsme někam chodili, takže jsme skoro nespali a takže jsme byli strašně unavený. Ale úplně jsme to zvládali v pohodičce,*

[74] Souhrn těchto pocitů je uveden v tabulce T1 v příloze č.2 této práce.

Radek do toho taky pracoval, každý den, já jsem byla ve škole nebo v práci. Sice jsme byli totálně mrtví, ale zvládali jsme ty povinnosti úplně výborně.“ (R2 2.51-2.55)

Respondent 3 tento stav dává za vinu změně vnímání času. *„Já si hrozně pamatuju, to jsem cítil hrozně silně, že byl pokřivenej čas úplně… My jsme si najednou na chvíli sedli nebo jsme někde stáli venku a byly 4 ráno… Já nechápu, jak nás nemohly bolet nohy. Já bych to teď ani fyzicky nedal.“* (R3 4.149; 4.151 – 4.155)

Tento pocit sdílí i Respondentka 1: *„Vracela jsem se domů až někdy nad ránem a vždycky mi ten čas hrozně rychle utekl, vůbec jsem nikdy neměla ten pocit, že spolu vlastně jsme tolik hodin, kolik jsme spolu doopravdy byli.“* (R1 1.34-1.36)

Prožívání, které s tímto stavem Respondent 3 spojuje, je naprosté zaujetí danou osobou. *„Byli jsme tam jenom já a ona a nic jinýho nebylo důležitý. Vlastně člověk má v ten moment pocit, že ten svět jsme jenom my dva. Ne že by nebyli důležitý ty lidi, ale že ta realita se týká jenom nás dvou.“* (R3 4.158-4.160) Ostatní podněty nepovažoval za důležité. *„Když jsme se někde mazlili venku večer, tak všechny ty ostatní lidi jsem ani neregistroval pořádně, byli spíš jako taková moucha. Jako buď nepodstatný nebo otravný vytržení. Mohl by tam projít Václav Klaus v klaunským obleku a já bych si toho asi nevšiml. Jenom by to byl cizí člověk, co nám kazí moment.“* (R3 5.176-5.179)

Dva respondenti (R1 a R3) spojují s dotekem dané osoby velmi intenzivní zážitek. *„Je to až takový… úplně jako exploze bych skoro řekla. Až takový extatický pocity jsem měla, když jsme se třeba k sobě přiblížili nebo když jsme se dotkli, úplně takový… obrovský nával neuvěřitelně příjemných pocitů, tak bych to charakterizovala.“* (R1 3.89-3.91)

„Když mě třeba hezky obejmula nebo mi dala pusu, tak mě až zamrazilo. Takovej hrozně pronikavej pocit, až to člověk cítil v zádech… Takovej elektrickej až. Mi proběhnul celým tělem. Takovej jiskřivej pocit, jako by se to rozneslo do celýho těla.“ (R3 4.145-146; 148-149)

3.2.1.3 Pocity spojené s danou osobou[75]

[75] V příloze č.2 v tabulce T3 jsou tyto data graficky znázorněny.

Všichni respondenti zažívají ve vztahu ke svému partnerovi příjemné pocity. Velmi často je jimi uváděn pocit bezpečí. *„Když jsem u ní, tak nejsilnější část toho pocitu, co mám, ono to bude znít trochu jako z reklamy, ale takovej pocit bezpečí. Že je všechno v pořádku.“* (R3 2.80-2.81)

„Na to, jak krátce spolu jsme, cítím vůči němu neskutečnou důvěru. “ (R5 1.35-1.36)

„Takovej pocit, že si s ním můžu dovolit úplně všechno a že je to úplně v pohodě a že to ustojí. Taková hrozná svoboda.“ (R4 1.31-1.32)

„Cítím se, že mám vedle sebe někoho, s kým můžu mluvit o čemkoliv, co mě zrovna napadne… A ten člověk mě nebude nijak, řekněme, soudit.“ (R6 1.13-1.14)

Respondentka 1 vnímá, že tento pocit bezpečí „*je čím dál tím silnější.“* (R1 3.85-3.86)
„Ten pocit, který zažívám, když jsme spolu, tak je nějaký pocit souznění prostě, domova. Domova, no.“ (R1 3.100-3.101)

Vztah k druhé osobě pro respondenty (R1, R2, R3, R4, R5) znamená i radost. „*Je to fakt sranda s ním, je to fajn. Taková radost, tak to vidím.“* (R4 2.41-2.42)

„No já vždycky říkám, že se tak hrozně tetelím vnitřně. Že se raduju vnitřně, že se radujou všechny moje orgány.“ (R2 1.38-1.40)

„Takový jako nadšení, takovou opravdu jako hrozně hlubokou radost.“ (R5 1.36-1.37)

„Tak obrovský štěstí, že s tím člověkem jsem.“ (R1 3.82-3.83)

„Když mi začne psát, tak mi to zvedne náladu.“ (R3 3.84)

Respondenti (R1, R2, R4 a R5) k dané osobě cítí i fyzickou přitažlivost. *„Taky obrovská přitažlivost. Nejenom jako zajímavostí, tím, jaký on je, ale i fyzická.“* (R1 3.83)

„Postupně jsem si uvědomil, že k ní cítím i přitažlivost, když byly nějaký momenty, kdy jsme k sobě byli blíž.“ (R3 2.60-2.61)

„Cítím ho hodně v srdci, v tý oblasti srdce. A někdy, když si vzpomenu na nějaký naše chvilky, tak to mě docela rozhicuje i v jiné oblasti, pokud mám být upřímná.“ (R4 2.56-2.57)

„Se mi hrozně líbí jako chlap.“ (R5 2.44)

V rozhovorech se objevuje i téma péče o druhou osobu. *„Když je třeba pryč, že musí na nějakou schůzku, tak myslím na to, jestli tam má nějakou svačinu nebo jestli bych mu třeba neměla něco připravit nebo donést. Když je u rodičů, tak přemýšlím nad tím, jak se asi má.“* (R5 2.65-2.67)

„Když se mnou není, tak se snažím vyřešit hromadu těch věcí okolo, který by nám překážely, kdybychom byli spolu.“ (R6 2.48-2.49)

„Že mi na něm záleží.“ (R2 1.17)

Respondenti uvádí, že na danou osobu myslí, i když s ní zrovna nejsou v kontaktu. *„Když se mnou není, tak sice já ji mám furt v hlavě, ale snažím se řešit různý věci typu mám něco na svým seznamu, co musím udělat.“* (R6 2.44-2.46)

„Od začátku si představuju, když nejsme spolu, tak co by vlastně třeba řekl na tu situaci, ve který jsem nebo co by mi řekl na ty moje myšlenky, který se mi honí hlavou nebo jak by ta situace byla jiná.“ (R1 1.103-1.105)

„Je ten člověk, na kterýho musím pořád myslet.“ (R3 1.20-1.21)

„Myslím, furt.“ (R2 2.45)

Někteří respondenti (R1, R2, R3 a R4) se domnívají, že jim myšlenky na milovanou osobu pomáhají v překonání zátěžových situací: *„Dokonce si ho vlastně asi představuju, i když jsem v nějaký situaci, který je mi nepříjemná nebo je nějak ohrožující pro mě, tak si ho třeba představím, buď co by mi řekl nebo že třeba je se mnou a hned mám pocit, hned mám takovej bezpečnější pocit.“* (R1 3.105-3.108)

„Většinou mi pomáhá připomínat si ty hezký chvilky, když mě něco trápí nebo tak, tak si vzpomenu na něj. To mi hodně pomáhá.“ (R4 2.44-2.45)

„Nejenom, že myslím na ni, ale na to, co spolu pak budeme dělat, až to skončí, což je hrozně hezký. Takovej hezkej pocit, ke kterýmu se upínám.“ (R3 6.210-6.211)

„Já si pamatuju a začátku, když jsem ještě pracovala v personalistice, kam jsem se bála každý den, tak Radek byl jedinej světlej bod toho všeho. Já bych se zbláznila, kdyby Radek nepřišel do mýho života. Pomáhala mi ta jistota v tom Radkovi a pomáhalo mi myslet na něco hezkýho, na něj, když jsem byla v takový hrozný situaci v práci.“ (R2 2.47-2.50)

3.2.1.4 Změna sebepojetí v rámci daného vztahu[76]

Tři respondenti (R2 a R4) uvádějí, že pociťují nárůst sebevědomí v důsledku vztahu s momentálním partnerem: *„Mám pocit, že mi roste sebevědomí hezky vedle něj.“* (R4 2.65)

„Takovou jako sebedůvěru jsem získala větší a sebehodnocení taky rozhodně.“ (R2 1.31)

„A jak jsem taky zmiňoval předtím, nějaký větší pocity sebejistoty.“ (R3 5.196)

Některé respondentky (R1 a R4) se zmiňují o změně pojetí své ženskosti v rámci momentálního vztahu. *„Určitě se cítím víc, jako žena.“* (R1 3.115) Což přibližuje tím, že *„se míň stydím za to, jak vypadám jako žena a že si to víc užívám. Určitě si to víc užívám.“* (R1 4.117-4.118)

Respondentka 4 také spatřuje výraznou změnu ve vnímání své ženskosti po seznámení s nynějším partnerem: *„Když ten chlap je fakt chlap, tak to je hrozně, poznala jsem, jaký to je rozdíl, když to tak nefunguje a když to tak funguje, jako je to rozdíl a je to hrozně příjemný. Cítím se vedle něj jako ženská, úplně jednodušše.“* (R4 2.70-2.72) Tento pocit upřesňuje jako: *„Asi se cítím hezká a hodna obdivu. Něco takovýho. A taková správná ženská nebo ženská do nepohody. Ale zároveň někdy i když brečím, tak to je taky, má to prostě spoustu vrstev. Zranitelnost nějaká taky. Jako zranitelnost, ale zároveň když se mi něco nelíbí, cítím, že i součástí tý ženskosti jsou i nějaký hranice, jako říct ne, prostě takhle to nebude, to nechci. Fakt je to takový hodně komplexní. Ale já asi tu ženskost vnímám hodně jako nějakou péči.“* (R4 2.74-3.78)

[76] Souhrn těchto témat autorka zmiňuje v tabulce T4 v příloze č.2

Objevuje se i tvrzení, že si sami sebe díky vzájemnému vztahu s partnerem víc váží: *„Jsem na sebe nazírala v lepším slova smyslu, že jsem pro někoho důležitá, tak jsem byla víc důležitá i pro sebe.“* (R2 1.31-1.32)

„Mně přijde, že můj život je teď cennější a vzácnější.“ (R3 5.190) Tento pocit přibližuje tvrzením: *„Víc si cením svého života. Jsem ochotnej míň riskovat. Ve všem. Adrenalinově, asi i kariérně, co se týče experimentování s drogama a tak.“* R3 (5.192-5.193)

Dva respondenti (R4 a R6) zmiňuje, že v rámci svého vztahu dokáže více přijímat sám sebe: *„Ona říkala, že je jí to tak nějak jedno. Že to je prostě jedno. Tak já jsem se k tomu začal stavět víc na pohodu. Spousta věcí, který jsem řešil třeba do detailů, teď už řeším tak nějak spíš obecněji.“* (R6 1.31-1.33)

„Nějak víc respektuju sama sebe.“ (R4 2.68)

Respondentky R4 a R5 pociťují, že díky svému současnému partnerovi získávají vlastnosti, které považují za hodnotné: *„Ale co je pro mě hodně příjemný, že si ze sebe začínám dělat srandu. To je taky dobrý, protože já jsem se vždycky brala hrozně vážně a on to umí si ze sebe dělat legraci a mám pocit, že to trochu přebírám a je to hrozně příjemný. Je to taková větší lehkost.“* (R4 2.65-2.68)

„Já vyloženě cítím, to zní tak hrozně klišoidně, ale že ze mě dělá lepšího člověka. Že se prostě, ne že by on vyvíjel nějakou aktivitu proto, abych byla lepší, ale já cítím, že pro něj chci být lepší. A že třeba věci, který bych normálně trošku odflákla nebo neudělala nebo to, tak tím, že jsem s ním, tak prostě chci, aby byly perfektní.“ (R5 3.80-3.83) Uvádí příklad toho, že kvůli svému současnému partnerovi přestala kouřit. *„Nezakázal mi to, neřekl mi, abych přestala, ale nemá to rád a smrdí mu to a já jsem cítila, že si to nedovolím před ním zapálit a nekouřím, nechybí mi to a vyloženě jsem za to šťastná a vím, že je to hodně jeho zásluha.“* (R5 3.91-3.93)

Tři respondenti (R1, R2 a R3) vnímají, že vzájemný vztah s danou osobou pro ně představuje velkou hodnotu: *„Taková vzájemnost. To, že jako máme pro koho žít. Ale ne úplně závislost, ale taková souvztažnost. Jakože prostě jsem silná, když ten druhej není ve svý kůži. A navzájem. Takovou sílu tvoříme spolu.“* (R2 2.57-2.59)

„Mám pocit, že se mnou někdo je, že nejsem sama na tom světě, to je hrozně hezký.“ (R1 3.112)

„Člověk má pocit, že najednou je v jeho životě něco, co má symsl.“ (R3 5.182-5.182). Cit mezi jím a jeho nynější partnerkou má pro něj zásadní význam. *„Protože já nevěřím v Boha, aspoň ne přímo. Nejsem vyznavač nějaký jasný filosofie, nejsem komunista nebo nemám jasnej smysl života… Pro člověka jako já je láska nebo vztah nejdůležitější věc. To je to nejhlubší, nejzákladnější a nejdůležitější, co se mě hmatatelně dotkne. Takže to, že v tom jsem, že to mám, je pro mě pocit, že jsem díky tomu klidnější a vyrovnanější, protože vím, že do určité míry jsem někde ukotvenej, něco důležitýho u sebe mám.“* (R3 4.91-4.96)

3.2.1.5 Změna plánování budoucnosti v důsledku vstoupení do vztahu[77]

Velká část respondentů (R2, R3, R5 a R6) nepociťují větší změnu v plánování své budoucnosti vzhledem k tomu, že vstoupili do nynějšího vztahu. Zmiňují se o tom, že partner(ka) jakýmsi způsobem dotváří jejich představu, kterou o své budoucnosti měli již předtím: *„Já jsem o společný budoucnosti s nějakým partnerem přemýšlela vždycky, ale nepřemejšlela jsem o ní tak konkrétně. Že jsem v tom byla víc já. Ten partner tam byl, ale ne úplně součást mě. A teď je součást mě. Jsme pár a budoucnost jedině v páru.“* (R2 2.62-2.64)

„Ona ten můj život nějakým způsobem doplnila. Teď přemýšlím spíš, čemu věnovat nějakou prioritu, nemyslím úplně v rámci vztahu, ale v nějakým dalším pokračováním života a takhle a předtím ty priority byly třeba šoupnutý trochu jinak, takže teď se to s ní vlastně změnilo, ale rámcově to je dost podobný.“ (R6 2.63-2.66)

„Asi nad tím přemýšlím pořád stejně, protože ta moje budoucnost je takovej model toho „já“, „nějakej partner“a „nějaký děti“. (R5 3.96-3.97) V tomto partnerství si však velmi cení stejných hodnot, které jako lidé mají, což se pro ni zdá být klíčové. *„Předtím, co jsem měla partnery, tak to bylo takový, že jsem je furt do něčeho musela tlačit, pošťuchovat a trochu je jako táhnout s sebou a tam jsem se tý společný*

[77] Souhrn těchto informací je uveden v tabulce T5 v příloze č.2

budoucnosti trochu bála, že jsem prostě nevěděla, jestli ten chlap je dost takovej, aby mi tohle zvládl poskytnout a tady to cítím, že to prostě možný je. Nejenom z toho finančního hlediska, ale že prostě ten člověk je jako já, že má rád ty věci lepší, dotažený a že prostě přesně si nepořídíme dítě do pronajatýho panelákovýho bytu, ale prostě si pořídíme dítě, až ve chvíli, kdy mu budeme schopný poskytnout nějakej standard. To se mi jeví dost pozitivní." (R5 3.99-3.105)

Pocit jistoty, i když z jiného úhlu pohledu, vnímá ke svému partnerovi i Respondentka 4: *„Asi tu budoucnost míň plánuju, protože čím dál tím víc zjišťuju, že ten život má fakt takovej smysl pro humor, že si udělám nějaký představy a ono to je za chvíli jinak, ale tím, že mám ten pocit jistoty, tak se nebojím tý budoucnosti, takže nemám potřebu ji plánovat. Takže míň si plánuju asi."* (R4 3.84-3.86)

U dvou respondentů (R1 a R3) se objevuje otevřenost k novým možnostem, které do budoucna se vstupem do nynějšího vztahu přichází: *„Jsem si vědoma toho omezení, na druhou stranu jsem o tomhle omezení věděla i před tím, než jsem do toho vztahu šla. Ale beru to jako součást toho. Zvolila jsem si tuhle cestu, tak nemůžu jít jinou. Ale zase tahle cesta má pro mě obrovskou hodnotu. Má pro mě asi větší hodnotu než možnosti z jiných cest, tak bych to řekla."* (R1 4.124-4.128)

„Otevřely se mi nový budoucnosti, který můžou nastat." (R3 6.239) V souvislosti s budoucností se zmiňuje i o tématu potenciálních potomků. *„V ten moment, kdy jsme spolu začínali chodit, a nevím, jestli to bylo na základě toho, že jsem vycítil nebo to vyniklo z konverzace, že je to pro ni důležitý, ale možná i sám od sebe, teď už si to nevzpomínám, tak jsem si to musel sám pro sebe víc ujasnit… Ještě nevím, jestli to nastane, ale vzhledem k tomu, že to může nastat a je to tak velká věc mojí potenciální budoucnosti, tak s tím automaticky počítám."* (R3 6.225-6.227; 6.234-6.236)

3.2.2 Jaké rozdíly vnímají respondenti, když dané téma vyjadřují verbálně a když ho vyjadřují hudebně?

3.2.2.1 Vyjádření hudebního tématu[78]

Většina respondentů (R1, R4, R5 a R6) preferovala pro vyjádření svého pocitu spojeného se zamilovaností ucelený, čistý tón, a to bez ohledu na to, že každý si zvolil ke ztvárnění trochu jiný motiv: *„Já jsem fakt chtěla, aby ten tón byl takovej nejčistší, nejjemnější, nejelegantnější jako ten pocit sám v sobě je. Ta čistota no.“* (R5 4.137-4.138)

„Potřebovala jsem něco trochu jemnějšího, takovýho i rozloženýho. Ta kytara je taková, že když na ni zahraješ, tak vlastně je ten zvuk takovej jemňoučkej a dokáže zahrát hodně tónů najednou, kdežto to ten buben nemá.“ (R1 5.160-5.162)

„Delší tón mi na ten pocit zamilovanosti sedí víc. A určitě vyšší.“ (R4 3.97-3.98)

„Spíš takovej jakoby ucelenější, bez nějakýho zbytečných ne výkyvů, ale já bych řekl takovýho smetí okolo.“ (R6 3.86-3.87)

Respondentka 2 také *„chtěla něco, co by dlouho znělo. Co by se tam rozlilo.“* (R2 3.83) Také však měla potřebu zahrát na nástroj s výrazným zvukem. *„Já jsem chtěla nějakej nástroj, kde budu moct zahrát hodně hlasitě.“* (R2 3.82) Jako třetí komponentu uvedla jiskřivý pocit: *„A rolničky jsou takový jiskřivý. To jsem do toho chtěla trošku. Tam dát takový jiskřičky.“* (R2 3.84-3.85)

Výraznými zvuky se chtěl vyjádřit i Respondent 3: *„Taky to asi bylo, jak moc je to intenzivní. A ta intenzita, chtěl jsem to, a je to zčásti taky tím, že jsem si to chtěl užít. Že ten pocit je pro mě hrozně příjemnej, tak ho nechci hrát nějaký takový… Chci si to užít, protože ta vzpomínka je krásná a pozitivní.“* (R3 7.262-7.264)

Také se zde objevuje téma dynamiky: *„Chtěl jsem tím projevit, jak to bylo pro mě, každá sekunda byla naplněna zážitkem.“* (R3 7.268)

„Je to takový trochu jemnější, možná trochu dynamičtější, veselejší a tak.“ (R6 3.81-3.82)

[78] Shrnutí je znázorněno v příloze č.2 v tabulce T6.

3.2.2.2 Vnímané obtíže při hudebním vyjádření[79]

Polovina respondentů (R3, R4 a R6) vnímá, že jejich hudební vyjádření neodpovídalo přesně tomu, jak si ztvárnění pocitu představují. Dva respondenti (R4 a R3) se domnívají, že zvolený nástroj, ať byl ze všech přítomných nejvýstižnější, stále nezní jako tón, který by svému pocitu zamilovanosti přiřadili: *„Celkem si to bylo podobný s tím trianglem, ale ten triangl má ten tón ještě vyšší, než jak to cítím. Ten je ještě takovej pisklavější, takovej vyšší. Kdybych mohla, tak ten triangl, to se mi líbí, jak to zní, to tak odpovídá tomu pocitu, ale ještě bych ten tón snížila, což si myslím, že by sedělo nejvíc.“* (Z4 4.115-4.118)

„Takže to bylo omezený i vlastnostma toho nástroje, jak bych se projevil.“ (R3 7.277-7.278)

Respondenti 6 a 3 předpokládali jako důvod těchto obtíží nedostatek informací o tom, jak na který nástroj hrát: *„S použitím toho nástroje to bylo takový trochu, to nevyjadřovalo popravdě tu veselost, a ještě ten nástroj měl být svým způsobem znělejší nebo takovej jemnější, ale to je možná proto, že na to pořádně neumím.“* (R6 3.79-3.81)

„Anebo mě to nenapadlo, že by to šlo, i když koukám, že to vlastně i jde.“ (R3 7.278-7.279)

Respondent 3 vyjadřuje pochybnosti, zda hraje opravdu svůj pocit či shledává zalíbení především v rytmu, který jeho hudební projev měl: *„Možná že to bylo jen tak, že jsem cítil, že se mi to rytmicky líbí.“* (R3 7.272)

3.2.2.3 Rozdíly mezi verbálním a hudebním vyjádřením[80]

[79] Souhrn témat je znázorněn v tabulce T7 v příloze č.2
[80] Souhrn těchto témat je znázorněn v tabulce T8 v příloze č.2

Verbální vyjádření je pro respondenty snadněji uchopitelné: *„To slovní vyjádření je pro mě takový snadněji uchopený, protože o něčem mluvím a popisuju to a popisuju fakta.“* (R5 4.142-4.143)

Hudební vyjádření se zdá být více o vtažení do daného pocitu: *„Víc jsem měla pocit, že jsem se dostala do toho prožitku… Vlastně jsem se nechala unést jen těma pocitama, že tam vlastně nebylo nic racionálního. Nepřemýšlela jsem jako o tom, jak je nebo jak to bylo.“* (R1 4.150; 5.153-5.154)

„Je to vyjádření toho pocitu, ne popis, takhle bych to řekla… Jsem to vnímala tak, jako kdybych ti tou hudbou ten pocit měla ukázat.“ (R5 4.143-4.144; 4.148)

„Zpřítomnit. Nebo spíš zkonkretizovat. Ale zpřítomnit asi taky. Tím zpřítomněním jsem si dokázala víc uvědomit ty správný slova.“ (R2 3.106-3.107)

„Ta hudba mi to spíš doupravila. Doupravila a tak, jak mi to doupravila, tak jsem se na to mohl víc soustředit a víc jsem to viděl tu situaci.“ (R6 4.108-4.109)

Hudební vyjádření bylo také pro většinu respondentů spojeno s větším množstvím asociací vázající se k dané situaci: *„Jsem si vzpomněla na spoustu dalších věcí, který jsem si neuvědomila, když jsem to říkala.“* (R1 4.146-4.147)

„Tou hudbou jsem si to dokázala víc uvědomit.“ (R2 3.104)

„Vzpomenu si na pocit, začnu ho hrát, tak se mi začne vzpomínat nějakej přidruženej pocit k tomu nebo nějaká situace, co k tomu byla přidružená. Řekl bych, že mi to probouzí ve vzpomínkách návaznost na to.“ (R3 8.301-8.303)

„Když hraju, tak nějakým způsobem zabředávám víc do tý fantazie.“ (R6 3.103-3.106)

Respondentka 2 vyjadřuje potřebu k hudebnímu vyjádření doplnit i to verbální: *„Nevím, jestli by to stačilo zahrát beze slov, to by bylo neúplný. Potřebovala jsem to ještě popsat. V tý samotný hudbě, co jsem vyprodukovala, tam všechny ty pocity nebyly. Je dobře, že ses mě pak zeptala na to, proč jsem to použila. Ty slova jsou pro mě důležitý taky.“* (R2 3.98-3.100)

Hlavní rozdíl mezi verbálním a hudebním vyjádřením se tedy zdá být to, že slova jsou pro respondenty více uchopitelná, v popisu přesnější, ale hudba je více vtahuje do

daného okamžiku, více ho zpřítomňuje a díky tomu je spojena i s větším množství asociací.

„Mně přijde, že když jsem to hrál, tak jsem nedokázal ten pocit vyjádřit tak popisně, jako slovy. Tak dobře, co se fakt stalo, co se fakt dělo, co jsem fakt cítil. Ale zase když už jsem hrál, tak se mi nevím, jestli vybavily nový části tý vzpomínky nebo aspekty těch pocitů, ale rozhodně jsem dbal a dával důraz na jiný části.“ (R3 8.293-8.296)

„Když o tom mluvím, tak je to takový, že se zčásti musím soustředit i na tu řeč a nějak úplně nevidím přesně to, co jsem hrál.“ (R6 3.105-3.106)

„Když o tom mluvím o tom pocitu, tak je to pro mě snáz uchopitelný, protože slovama popisuju pocit, zatímco když ho hraju, tak je to o něco složitější, jako kdybych tě do toho pocitu chtěla pozvat.“ (R5 4.144-4.146)

„Někdy mám nějaký pocit a nedokážu ho přesně popsat ze všech stran, ale ta hudba mi v tom pomohla to trošku odkrýt a že se na to kouknout zase z druhý strany, nějak to poodkrýt dál.“ (R2 3.111-3.113)

Většina respondentů pociťuje v obou vyjádřeních kvalitativní rozdíl, nedávají výslovně přednost jednomu nebo druhému. Jediným, kdo ano, je Respondentka 4: *„Ty slova to dokážou popsat přesněji. Pro mě vyjádřit to tím zvukem, mám pocit, že to neudělám tak přesně, jako těma slovama. Že se tak netrefím.“* (R4 5.121-5.122) Domnívá se však, že *„je to i tím, jak je člověk otevřenej zacházet s těma nástrojema, sám se vlastně otevřít tomu zvuku. Protože třeba v tom hraní a ty nástroje já vnímám, že je taky důležitá schopnost se uvolnit a naladit se na tu hudbu a vlastně jako ztratit kontrolu nad sebou a s tím já občas bojuju, takže to si myslím, že tam taky hraje roli. Že někdy moc přemýšlím, jestli to dělám dobře.“* (R4 4.125-4.129)

3.3 Diskuze

Cílem výzkumu této diplomové práce bylo zjistit, jak lidé prožívají zamilovanost a jaký rozdíl vnímají mezi verbálním a hudebním vyjádřením, když tento prožitek ztvárňují.

U zkoumání způsobu prožívání zamilovanosti je jistě zásadní schopnost respondentů co nejvýstižněji identifikovat své pocity a také ochota je upřímně sdělit. Předpoklad autorky v tomto ohledu je důvěra vůči respondentům v obou uvedených aspektech. Autorka se také při jednotlivých rozhovorech snažila sdělovanému co nejvíce porozumět a v tomto zájmu klást doplňující otázky, které v některých případech respondentům jejich pocity pomáhaly snáze formulovat.

V hudební části se vyskytly některé obtíže popisované již v kapitole 3.2.2.2. Prvním je, že žádný z uvedených nástrojů neodpovídal přesně zvuku, který by respondenti danému pocitu přiřadili. Autorka se snažila zajistit co největší různorodost a počet nástrojů, nicméně tato snaha byla omezena dostupností nástrojů, jak už z hlediska možnosti je získat, tak i z finančního důvodu.

S tímto tématem souvisí i pocit nedostatečných znalostí způsobu hry na konkrétní nástroje, který byl zaznamenán u dvou respondentů. Z jednoho pohledu může být tato neznalost vnímaná negativně, pokud daný člověk nezná možnosti nástroje, může pociťovat příležitost vyjádření se prostřednictvím určitého nástroje jako značně omezenou. Druhý pohled na tuto situace je takový, že spontánnímu vyjádření může naopak naučená technika bránit. Autorka usuzuje, že by při opakovaní tohoto výzkumného šetření, poskytla respondentům více času na seznámení se s nástroji[81]. Tento prostor byl poskytnut i v tomto šetření, nicméně jeho délka se ukázala pro některé respondenty nedostatečná.

Další reakce, v kontextu na obtíže při ztvárnění vybraného motivu, byla úvaha týkající se nejistoty jednoho z respondentů, zda výsledná hudba jeho improvizace je opravdu znázornění pocitu anebo se mu rytmus, který hrál, zkrátka jen líbil. Autorka se domnívá, že tomuto riziku se nelze zcela vyhnout, zvlášť v tomto výzkumu, ve kterém nejsou respondenti zvyklí na vyjádření se pomocí hudby. Autorka se snažila toto riziko ošetřit tím, že dala každému respondentovi tolik času, kolik na své vyjádření potřeboval, tudíž měli respondenti prostor na možnost začít hrát způsobem, který se jim zdál vhodný, ačkoliv to třeba hned na začátku nevystihovalo to, co chtěli vyjádřit a postupně se mohli dostat ke způsobu hry, který jim pro dané vyjádření přišel vhodný. Nebyli tedy nuceni se okamžitě dostat do prožitku. Z důvodu uvolnění a přiblížení způsobu hry, který měl vést k vyjádření vybraného pocitu, začínala hudební část výzkumu hudebním zácvikem.

[81] Prostřednictvím např. her, které by byly zařazeny hned na začátek hudební části

Respondenti byli také po hudebním vyjádření dotazováni, jaké pro ně vytváření hudby bylo.

Dalším metodologickým rizikem je pořadí vyjádření, které bylo v hudební části stanoveno. Autorka se tímto jevem zabývala již na začátku výzkumu, její snaha toto riziko ošetřit spočívala v plánu verbální vyjádření opakovat následně po hudebním. Důvodem zde byla možnost vybavení si více vzpomínek spojených s daným prožitkem především z důvodu pořadí zkoumaných vyjádření. Nicméně tento model se ukázal při rozhovorech jako nefunkční. Respondenti byli po dokončení svého hudebního projevu stále velmi přítomni v prožitku, snaha autorky tedy byla zachytit tento zážitek co nejdříve a zachovat ho v dané intenzitě. Při rozhovoru následovaném po hudebním vyjádření se autorka doptávala na výrazné prvky, které v hudbě respondenta zaslechla. Tento počin se asi nejvíce přibližoval plánovanému záměru hovořit o vybraném motivu s respondentem znovu. Podle představ autorky ohledně fungování tohoto modelu dopadl pouze jeden rozhovor, kdy bylo respondentkou na závěr uvedeno, že k hudebnímu vyjádření potřebuje ještě verbální doprovod, jinak by sdělení nebylo úplné[82].

Nicméně obranou uskutečněného přístupu se nabízí vyplývající názor z rozhovorů, a totiž že hudba respondenty více do daného prožitku vtáhla. Intenzivnější prožitek dané vzpomínky by mohl evokovat také více asociací s ní spojenou, tudíž je možné, že výsledky by se, ani po výměně pořadí zkoumaných vyjádření, nemusely výrazně lišit.

V průběhu psaní diplomové práce autorku napadaly další obdoby tématu této práce, které by ji ke zpracování přišly zajímavé.

I když podle výzkumů Marazziti a Canala (2004) a Enza et al. (2006) tělesný doprovod zamilovanosti trvá 12-24 měsíců, psychický doprovod se zdá být více proměnlivější. Zajímavé by bylo výzkumný vzorek ještě více homogenizovat. Věnovat se např. lidem, kteří jsou ve vztahu pouze 3 měsíce, popř. srovnávat jejich prožívání s lidmi, kteří mají vztah se svým partnerem o několik měsíců déle. Otázkou je však také individuální prožívání zamilovanosti, které by se mohlo, i v tak úzce specifikovaném období, výrazně lišit.

[82] *„Nevím, jestli by to stačilo zahrát beze slov, to by bylo neúplný. Potřebovala jsem to ještě popsat. V tý samotný hudbě, co jsem vyprodukovala, tam všechny ty pocity nebyly. Je dobře, že ses mě zeptala na to, proč jsem to použila. Ty slova jsou pro mě důležitý taky.“* (R2 3.98-3.100)

Další možností je zaměřit se pouze na vyjádření pocitu zamilovanosti obecně a sledovat u respondentů způsob hry, její představy či výběr nástrojů.

Závěr

V této diplomové práci se autorka zabývala prožíváním zamilovanosti u zdravých lidí a rozdíly, které vnímají při hudebním a verbálním vyjádření tohoto pocitu.

Teoretická část je rozdělena na dvě kapitoly. První představuje muzikoterapii, její přístupy, možné kontraindikace a na závěr se zabývá verbálním a hudebním prožívání v této expresivní terapii.

Druhá kapitola teoretické části popisuje zamilovanost z hlediska biologie a hlavních filozofických a psychologických přístupů od antiky až po současnost.

Ve třetí kapitole, kterou tvoří praktická část, autorka představuje své výzkumné šetření, v němž se zabývá, jak lidé prožívají zamilovanost a jak interpretují své hudební a verbální vyjádření tohoto pocitu a zda shledávají mezi těmito expresemi rozdíl.
Z výsledků výzkumu vyplývá, že prožívání zamilovanosti je spojeno s hlubokým zájmem o danou osobu, touhou s ní trávit čas, což bylo v některých případech spojeno i se stavy fyzického vyčerpání, které však díky svým zážitkům zprostředkovaných vztahem zvládali překvapivě snadno. Někteří respondenti zmínili změnu ve vnímání času či velmi intenzivní pozitivní zážitek při doteku danou osobou. Co se týče pocitů spojených s danou osobou, respondenti často zažívali pocit bezpečí, radosti, fyzické přitažlivosti, zmíněna byla i péče o druhou osobu či časté myšlenky spojené s danou osobou, které někteří vnímali jako nápomocné např. v nepříjemných situacích, a to i bez fyzické přítomnosti dané osoby. Ukázalo se, že zamilovanost měla pozitivní vliv i na jejich sebepojetí, některé respondentky se zmiňovaly o svém pojetí ženskosti, respondenti měli dále pocit, že si sama sebe více váží a více se přijímají takoví, jací jsou. Vzájemný vztah pro ně představoval velkou hodnotu, např. ohledně smyslu jejich života. Ve vztahu k budoucnosti se jejich postoj v důsledku vztahu příliš nezměnil, zmiňují se spíš o jakémsi doplnění partnerem jejich plánu své budoucnosti. Dále je zmiňovaný pocit jistoty, který jim partner vzhledem k budoucnosti poskytuje a otevření nových možností, které se jim díky momentálnímu vztahu v životě objevily.

Co se týče verbálního a hudebního prožívání, respondenti vnímají verbální vyjádření více uchopitelné a přesnější. Hudební je více vtahovalo do momentálního prožitku, což bylo spojeno s vybavením většího množství asociací. U jedné z respondentek se

objevila potřeba doplnit hudební vyjádření slovy pro úplnost. Respondenti nejčastěji pro hudební vyjádření pocitu zamilovanosti volili ucelený čistý tón, v menší míře pak výrazný, „jiskřivý“ či dynamický zvuk.

Použitá literatura

ACKERMAN, D. *A Natural History of Love.* New York: Vintage, 1995. ISBN 978-0679761839

AKVINSKÝ, Tomáš. *O lásce: výběr otázek z Teologické sumy*. Přeložil Karel ŠPRUNK. Praha: Krystal OP, 2005. ISBN 80-85929-71-6

ARON, A. a ARON, E. N. *Love and the expansion of self: Understanding attraction and satisfaction.* New York: Hemisphere Publishing Corp/Harper & Row Publishers, 1986.

DEIRDRE, J. *Love: Bondage or Liberation? A Psychological Exploration of the Meaning, Values and Dangers of Falling in love.* London: Karnac, 2010. ISBN-13: 978-1-85575-510-9

DION, K., L. a DION, K., K. Romantic love: Individual and cultural perspectives. In STERNEBRG, R., J. a BARNES, M., J. *The Psychology of Love.* London: Yale University Press, 1988, s. 264-289. ISBN 978-0300045895

FLORENSKIJ, Pavel. *Sloup a opora pravdy.* Přeložil Alan ČERNOHOUS. Velehrad a Olomouc: Refugium Velehrad-Roma a Centrum Aletti, 2003. ISBN 80-86715-10-8

FRANĚK, M. *Hudební psychologie.* Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-246-0965-2

FREUD, S. *Three Essays on the Theory of Sexuality.* Las Vegas: International Alliance Pro-Publishing: 2010. ISBN 160942087X

FROMM, Erich. *Umění milovat*. Přeložil Jan VINAŘ. Praha: Portál, c2015. ISBN 978-80-262-0806-8.

GALÁN, J. E. *Láska a sex ve starém Řecku.* Přeložil Jan SCHEJBAL. Praha: Ikar, 2003. ISBN 80-249-0244-3

HATFIELD, E. Self-esteem and passionate love relationships. In BRANNIGAIN, G., G. a MERRENS, M., R. *The social psychologists: Research adventures.* New York: McGraw-Hill, 1995, s. 129-144. ISBN 978-0070072343

HALTER, M. J. a VARCAROLIS, E. M. *Varcarolis' Foundations of Psychiatric Mental Health Nursing.* Amsterdam: Elsevier Health Sciences, 2013. ISBN 978-1-4557-5358-1

JOHNSON, R. *Věčný příběh romantické lásky.* Přeložila Hana PETRÁKOVÁ. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-722-1

JUNG, C. G. *Duše moderního člověka.* Přeložil Karel PLOCEK. Brno: Atlantis, 1994. ISBN 80-7108-213-9

KANTOR, J., MASTNAK, W. Muzikoterapie. In: MÜLLER, O. a kol. *Terapie ve speciální pedagogice.* Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4172-7

KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie.* Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9

KERNBERG, O. F. *Normální a patologická láska: pohled současné psychoanalýzy*. Přeložil Ivo MÜLLER. Praha: Portál, 1999 ISBN 80-7178-277-7.

KIERKEGAARD, S. A. *Opakování: pokus v oblasti experimentující psychologie od Constantina Constantia*. Přeložil Zdeněk ZACPAL. Praha: Vyšehrad, 2006. Krystal. ISBN 80-7021-833-9.

KLEIN, M. *Envy and Gratitude and Other Works 1946-1963.* New York: Vintage, 1997. ISBN 978-0099752011

KOUTNÁ, J. a ČERMÁK, I. Interpretativní fenomenologická analýza. In: ŘIHÁČEK, T., ČERMÁK, I. a HYTYCH, R. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy.* Brno: Masarykova univerzita, 2013. s. 9-43. ISBN 978-80-210-6382-2.

LIVINGSTON, G. *Jak milovat.* Přeložila Viktorie Košnarová. Praha: Beta, 2010. ISBN 978-80-7306-421-1

LEWIS, C. Čtyři lásky. Přeložila Eva HOZNAUEROVÁ. Praha: Návrat domů, 1997. ISBN 80-854-9556-2.

MÜLLER, W. *Zamilovanost.* Přeložila Kateřina LEPIČOVÁ. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-831-9

OVIDIUS. *Umění milovat*. Přeložil Ivan BUREŠ. Praha: Nibiru, 2006. ISBN 80-903698-0-4.

PAVLICEVIC, M. *Music therapy in context: Music, meaning and relationship*. Philadephia: Jessica Kingsley Publishers, 1997. ISBN 1853024341

PECK, M.S. *Nevyšlapanou cestou.* Přeložil Jan JAŘAB. Praha: Odeon, 1994. ISBN 80-207-0500-7

PEJŘIMOVSKÁ, J. a ZELEIOVÁ, J. G. *Dimenzie muzikoterapie.* Trnava: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave, 2011. ISBN 978-80-8082-331-3

PINCOTT, J. *Do gentlemen really prefer blondes? Bodies, behavior and brains-The science behind sex, love and attraction*. Illinois: Delta, 2009. ISBN 978-0385342162

PLACH, T. *The creative use of music in group therapy*. Springfield: Charles Thomas, 1996. ISBN: 978-0398065867

PLATÓN. *Symposion*. 6., opr. vyd. Praha: OIKOYMENH, 2005. Platónovy dialogy. ISBN 80-7298-139-0.

POWELL, J. *Jak funguje hudba.* Přeložil R. TSCHORN. Praha: Dokořán, 2012. ISBN 978-80-7363-400-1

RIEMANN, Fritz. *Schopnost milovat.* Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2009. Spektrum. ISBN 978-80-7367-555-4.

SCHOPENHAUER, A. *Metafyzika lásky*. Přeložil Ladislav KEMPNÝ. Olomouc: Přátelé duchovních nauk, 1992. ISBN 80-901062-1-8.

SCHOPENHAUER, A. *Metafysika lásky a hudby*. Přeložil Vítězslav TICHÝ. Olomouc: Votobia, 1995. Malá díla. ISBN 80-85885-38-7.

SEDLÁK, F., VÁŇOVÁ, H. *Hudební psychologie pro učitele.* Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-20-60-2

SMITH, J. A., FLOWERS, P., LARKIN, M. Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research. London: Sage Publications, 2009. ISBN 978-1412908344

STANDLEY, J. *Music techniques in therapy, counseling and special education.* Silver Spring: American Music Therapy, 2007. ISBN: 978-1884914195

STRÁNSKÁ, M. *Pojetí lásky ve filozofii Platóna.* Diplomová práce. Liberec: 2012. Technická univerzita v Liberci: Fakulta Přírodovědně-Humanitní a Pedagogická. Vedoucí IC.Lic. Michal PODZIMEK, Th.D.

STRBAČKOVÁ, J. *Platónovo pojetí lásky v jeho dialozích.* Bakalářská práce. Brno: 2009. Masarykova univerzita v Brně: Filozofická fakulta. Vedoucí: Mgr.Martin CAJTHAML, Ph.D.

VALLOVÁ, S. *Láska a závislost – filozofie a psychologie lidských vztahů.* Bakalářská práce. Plzeň: 2013. Západočeská univerzita v Plzni: Filozofická fakulta. Vedoucí práce PhDr. Jaromír Murgaš, CSc.

WILLI, J. *Psychologie lásky: osobní rozvoj cestou partnerského vztahu*. Přeložila Kristina a Jan ČERNÍ. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-895-1.

WILLIG, C. *Introducing qualitative research in psychology.* New York:McGraw-Hill Education, 2013. ISBN 978-0335221158

Elektronické zdroje:

ARON, A. et al. Experiences of falling in love [online]. *Journal od Social and Personal Relationship*. 1989, **6**(3), 243-257[cit. 2017-06-07]. DOI: 10.1177/0265407589063001 Dostupné z: http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0265407589063001

ARON, A., PARIS, M., ARON, E. N. Falling in Love: Prospective Studies of Self-Concept Change [online]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, **69**(6), 1102-1112, DOI: 10.1037/0022-3514.69.6.1102 [cit. 2017-06-02]. Dostupné z: http://www.people.vcu.edu/~jldavis/readings/Aron_et_al_1995_falling_in_love.pdf

AMIR, D. Musical and Verbal Interventions in Music Therapy: A Qualitative Study[online]. *Journal of Music Therapy*. 1998, **36**(2), 144-175[cit. 2017-04-16]. DOI: 10.1093/jmt/36.2.144 Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/12780372_Musical_and_Verbal_Interventions_in_Music_Therapy_A_Qualitative_Study

BAJOGHLI, H., KESHAVARZI, Z., MOHAMMADI, M., R., SCHMIDT et al. I love you more than I can stand! Romantic love, symptoms of depression and anxiety, and sleep complaints are related among young adults[online]. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice.* 2014, **18**(3), 169-174 [cit. 2017-06-04]. DOI: 10.3109/13651501.2014.902072. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/260680456_I_love_you_more_than_I_can_stand_-_Romantic_love_symptoms_of_depression_and_anxiety_and_sleep_complaints_are_related_among_young_adults

CRUCES, S., J., M., FERNÁNDEZ-HAWRYLAK, M. a DELEGIDO, A., B. Interpersonal Variability of the Experience of Falling in Love[online]. *International Journal of Psychology.* 2015, **15**(1), 87-100 [cit. 2017-06-03]. ISSN 15777057. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/274509891_Interpersonal_Variability_of_the_Experience_of_Falling_in_Love

DE BOER, A., VAN BUEL, E., M., a TER HORST, G., J. Love is more than just a kiss: a neurobiological perspective on love and affection[online]. *Neuroscience.* 2012, **15** (10), 114-124 [cit. 2017-03-25]. ISSN 03064522. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/51836042_Love_is_more_than_just_a_kiss_A_neurobiological_perspective_on_love_and_affection?ev=publicSearchHeader&_sg=hy_1x7UabZMX0KIIiNoJVNRW4CvdUlhKWNpfX7K50SCYG6dwyubTFc92IF73_BjdFCM6jeo7InDGpqM

ENZO, E. et al. Raised plasma nerve growth factor levels associated with early-stage romantic love[online]. *Psychoneuroendocrinology.* 2006, **31**(3), 288-294 [cit. 2017-03-29]. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2005.09.002. Dostupné z: http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306453005001976

FISCHER, H. E., BROWN, L. L., ARON A. et al. Reward, Addiction, and Emotion Regulation Systems Associated With Rejection Of Love[online]. *Journal of Neurophysiology.* 2010, **104**(1) 51-60. 294 [cit. 2017-03-29]. DOI:10.1152/jn.00784.2009. Dostupné z: http://jn.physiology.org/content/104/1/51.short

GOLDBERG, S., MCNIEL, D. E., a BINDER, L, R. Therapeutic factors in two forms of inpatient group psychotherapy: Music therapy and verbal therapy [online]. *Group*. 1988, **12**(3), 145-156. 294. [cit. 2017-04-13]. DOI: 10.1007/BF01456564. Dostupné z: https://link.springer.com/article/10.1007%2FBF01456564?LI=true

HARRISON M., A. a SHORTALL J., C. Women and men in love: Who really feels it and says it first? [online] *The Journal of Social Psychology*. 2011, **151**(6), 727-736. [cit. 2017-06-02]. DOI: 10.1080/00224545.2010.522626. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/51971720_Women_and_Men_in_Love_Who_Really_Feels_It_and_Says_It_First

HAZAN, C. a SHAVER, P. Romantic love conceptualized as an attachment proces [online]. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987, **52**(3), 511-524. [cit. 2017-04-03]. DOI: 10.1037//0022-3514.52.3.511. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/19588648_Romantic_Love_Conceptualized_as_an_Attachment_Process?ev=publicSearchHeader&_sg=5Wpq-EfMsxukWFeHIj5ogZCn_oZYV6uUnlX8_7nDJ7kdHpUlk52wrnmctv3uNLSImBF8V6hDKlsok-I

HENSRICK, C. a HENDRICK, S. (1988). Lovers wear rose colored glasses [online]. *Journal of Social and Personal Relationships*. 1988, **5**(2), 161-183. [cit. 2017-04-08]. DOI: 10.1177/026540758800500203. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/238432212_Lovers_Wear_Rose_Colored_Glasses

CHAPMAN, H. *Love: A Biological, Psychological and Philosphical Study* [online]. Senior Honors project. Kingston: 2011. The University of Rhode Island: Biological Sciences. Advisor Dr. Andrew S. MAZURKIE. [cit. 2017-03-19]. Dostupné z: http://digitalcommons.uri.edu/srhonorsprog/254/

KŠIŇAN, 2011. Zamilovanost a podobné nesmysly [online]. *Psychologie.cz.* ©2011, 21.9.2011. [cit.2017-04-01]. Dostupné z: https://psychologie.cz/zamilovanost-podobne-nesmysly/

LEMIEUX, R. a HALE, J., L. Cross-sectional analysis of intimacy, passion and commitment: Testing the assumptions of the triangular theory of love[online]. *Psychological Reports*. 2002, **90**(3), 1109-1114. [cit. 2017-03-25]. ISSN

00332941. Dostupné z: http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pr0.2002.90.3.1009

MARAZZITI, D. a CANALE, D. Hormonal changes when falling in love [online]. *Psychoneuroendocrinol* 2004, **29**(7), 931-936. [cit. 2017-03-20]. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2003.08.006. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/8528580_Hormonal_changes_when_falling_in_love

O'LEARY, K., D. a WILLIAMS, M., C. Agreement about acts of aggression in marriage [online]. *J Fam Psychol.* 2006, **20**(4), 656–662. [cit. 2017-03-18]. DOI: 10.1037/0893-3200.20.4.656 Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/6624360_Agreement_about_acts_of_aggression_in_marriage

PIETKIEWICZ, I. a SMITH, J.: A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology [online]. *Psychological journal*. 2014, **20** (1), 7-14. [cit. 2017-03-]. DOI: 10.14691/CPPJ.20.1.7 Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/263767248_A_practical_guide_to_using_Interpretative_Phenomenological_Analysis_in_qualitative_research_psychology?ev=publicSearchHeader&_sg=gHu2IJqaHmafOpf5yjSMAv5YXqh5cp35UrKDRW9bHRCm8bQOPI4Bw3v0BK-7jGrKsLojXIAKyMNWe90

SMITH, J., A. Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology[online]. *Qualitative Research in Psychology*. 2004, **1** (1), 39–54. [cit. 2017-06-05]. DOI: 10.1191/1478088704qp004oa. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/239798557_Reflecting_on_the_Development_of_Interpretative_Phenomenological_Analysis_and_Its_Contribution_to_Qualitative_Research_in_Psychology

SMITH, J. A. Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis[online]. *Health Psychology Review*. 2011**, 5** (1), 9–27. [cit. 2017-06-05]. DOI: 10.1080/17437199.2010.541743. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/233115753_Evaluating_the_contribution_of_interpretative_phenomenological_analysis_A_reply_to_the_commentaries_and_further_development_of_criteria

STERNBERG, R. J. A Triangular Theory of Love [online]. *Psychological Review.* 1986, **93**(2), 119-135. [cit. 2017-03-17]. DOI: 10.1037/0033-295X.93.2.119 Dostupné z: http://pzacad.pitzer.edu/~dmoore/psych199/1986_sternberg_trianglelove.pdf

STERNBERG, R., J., A. Duplex Theory of Love: Triangular Theory of Love and Theory of Love as a Story. *Robert J. Sternberg* [online], ©2006 [cit. 2017-03-18]. Dostupné z: http://www.robertjsternberg.com/love/

PŘÍLOHA Č.1

Informovaný souhlas pro diplomovou práci „Hudební a verbální vyjádření pozitivních emocí u zdravých lidí“

Rozhovor je anonymní, což znamená, že nikde nebude uvedeno mé jméno. Má účast na rozhovoru je dobrovolná, jsem si vědoma toho, že mohu kdykoliv odmítnout odpovědět na otázky, na které odpovědět nechci nebo rozhovor kdykoliv ukončit. Přepis tohoto textu bude důvěrný a v diplomové práci „Hudební a verbální vyjádření pozitivních emocí u zdravých lidí“ nebudou uvedeny údaje, podle kterých by bylo možné mě identifikovat. Jsem si vědoma toho, že pokud bych v budoucnu shledala nějaké pasáže rozhovoru jako nepřijatelné, mohu se obrátit na tazatelku Lucii Müllerovou, která se zavazuje mé přání respektovat a daný údaj vymazat.

Svým podpisem stvrzuji souhlas s uvedenými podmínkami účasti.

Podpis:.....

Dne: ….....

PŘÍLOHA Č.2

Tabulka T1: PROŽÍVÁNÍ OBDOBÍ MEZI IDENTIFIKACÍ POCITU ZAMILOVANOSTI K DRUHÉ OSOBĚ AŽ PO ZAČÁTEK JEJICH VZTAHU

Respondenti	1	2	3	4	5	6
Ambivalentní pocity	2.63-2.66		1.33-1.35			
Zranitelnost	2.59-2.63		2.120-3.122; 3.127-3.130; 3.132-3.134			
Pozitivní pocity		1.25-1.26		1.24-1.26		
Strach					1.26-1.30	
Osoba do mě byla zamilovaná dřív, než já do ní						1.10

Tabulka T2: PROŽÍVÁNÍ POCITU ZAMILOVANOSTI K DANÉ OSOBĚ

Respondent	1	2	3	4	5	6

Hluboký zájem o danou osobu	1.27-1.28			1.14-1.17		
Touha s danou osobou trávit čas		1.17			1.14-1.15	
Zvládání stavu únavy		2.51-2.55	4.151 – 4.155			
Změna vnímání čau	1.34-1.36		4.149; 4.151 – 155			
Naprosté zaujetí danou osobou			4.158-4.160; 5.176-5.179			
Intenzivní prožitek po dotyku	3.89-3.91		4.145-146; 148-149			

Tabulka T3: POCITY SPOJENÉ S DANOU OSOBOU

Respondenti	1	2	3	4	5	6
Bezpečí	3.85-3.86; 3.100-3.101		2.80-2.81	1.31-1.32	1.35-1.36	1.13-1.14
Radost	3.82-3.83	1.38-1.40	3.84	2.41-2.42	1.36-1.37	

Fyzická přitažlivost	3.83		2.60-2.61	2.56-2.57	2.44	
Péče	1.17				2.65-2.67	2.48-2.49
Myslí na danou osobu	1.103-1.105	R2 2.45	1.20-1.21			2.44-2.46
Myšlenky na danou osobu mu pomáhají	3.105-3.108	2.47-2.50	6.210-6.211	2.44-2.45		

Tabulka T4: ZMĚNA SEBEPOJETÍ V RÁMCI DANÉHO VZTAHU

Respondenti	1	2	3	4	5	6
Nárůst sebevědomí		1.31	5.196	2.65		
Ženskost	3.115; 4.117-4.118			2.70-2.72; 2.74-3.78		
Více si sebe váží		1.31-1.32	5.190; 5.192-5.193	2.68		
Zisk hodnotných vlastností				2.65-2.68	3.80-3.83; 3.91-3.93	
Větší přijímaní sám sebe				2.68		1.31-1.33

Vzájemný vztah jako velká hodnota	3.112	2.57-2.59	5.182-5.182; 4.91-4.96			

Tabulka T5: ZMĚNA PLÁNOVÁNÍ BUDOUCNOSTI V DŮSLEDKU VSTOUPENÍ DO VZTAHU

Respondenti	1	2	3	4	5	6
Nepociťují větší změnu		2.62-2.64			3.96-3.97	2.63-2.66
Pocit jistoty				3.84-3.86	3.99-3.105	
Otevřenost k novým možnostem	4.124-4.128		6.239; 6.225-6.227; 6.234-6.236			

Tabulka T6: VYJÁDŘENÍ HUDEBNÍHO TÉMATU

Respondenti	1	2	3	4	5	6
Ucelený čistý tón	5.160-5.162	3.83		3.97-3.98	4.137-4.138	3.86-3.87
Výrazný zvuk		3.82	7.262-7.264			

Jiskřivý		3.84-3.85				
Dynamika			7.268			3.81-3.82

Tabulka T7: VNÍMANÉ OBTÍŽE PŘI HUDEBNÍM VYJÁDŘENÍ

Respondent	1	2	3	4	5	6
Neodpovídá přesně pocitu			7.277-7.278	4.115-4.118		3.79-3.81
Nedostatek informací o nástroji			7.278-7.279			3.79-3.81
Pochybnosti, zda opravdu hraje svůj pocit			7.272			

Tabulka T8: ROZDÍLY MEZI VERBÁLNÍM A HUDEBNÍM VYJÁDŘENÍM

Respondent	1	2	3	4	5	6
Verbální - snadněji uchopitelné			8.293-8.294		4.142-4.145	

Hudební - vtažení do daného pocitu	4.150; 5.153-5.154	3.106-3.107			4.143-4.144; 4.148	4.108-4.109
Hudební - větší množství asociací	4.146-4.147	3.104; 3.111-3.113	8.301-8.303; 8.294-296			3.103-3.106
Potřeba k hudebnímu doplnit verbální		3.98-3.100				
Preferuje verbální vyjádření				5.121-5.122		

PŘÍLOHA Č.3

Přepisy rozhovorů:

Respondentka č.1 – VIII-XII

Respondentka č.2 – XIII-XVI

Respondent č.3 – XVII-XXVI

Respondentka č.4 – XXVII-XXXI

Respondentka č.5 – XXXII-XXXVI

Respondent č.6 – XXXVII-LXIII

A: Na začátek bych se tě ráda zeptala, jestli si myslíš, že jsi spíš člověk, který když něco prožívá, tak to druhým sděluje nebo jsi spíš ten člověk, který si to nechává pro sebe?

Z: Podle mě to hodně záleží na tom, s kým mluvím. V případě, že mluvím s někým, kdo je mi blízký, tak spíš… vlastně ty emoce, co projevuju… vlastně s blízkýma lidma emoce hodně projevuju. Ale pokud je to někdo, koho neznám, tak jsem spíš zdrženlivá, ačkoliv vlastně když si tak uvědomuju, tak si myslím, že vlastně do jistý míry, když bysme to měli zobecnit, tak do jistý míry ty emoce spíš projevuju, než neprojevuju.

A: Takže obecně máš pocit, že jsi spíš sdílný člověk.

Z: Jo, to bych řekla, že jsem.

A: Dobře, můžeme se teď rovnou přesunout k té zamilovanosti. Chtěla bych se tě zeptat, jestli by sis dokázala vzpomenout na ten moment, kdy sis uvědomila, že k němu něco cítíš.

Z: No to je složitý, protože my vlastně hned když jsme se viděli poprvý, tak už to vlastně naznačovalo to, že spolu něco budeme mít, protože vlastně jsme se za tím účelem setkali, takže to nebylo nějaký náhodný setkání. Nicméně si myslím, že to, kdy jsem si uvědomila, že jako k němu něco cítím, tak si myslím, že to bylo třeba na třetí schůzce.

A: To bylo asi po jak dlouhé době?

Z: Noo, my jsme se ze začátku tak hodně nevídali, takže si myslím, že třeba… po měsíci a půl by to tak mohlo být.

A: A teda na tý třetí schůzce jsi měla pocit, že k němu něco cítíš.

Z: No já si pamatuju, že zhruba tak od tý třetí schůzky, že jsem začala mít takový ten pocit té zamilovanosti. I když u mě to bylo ještě tak, že já jsem si říkala, že eee vlastně spíš jsem na něj zvědavá, ale eee nechtěla jsem ještě jít do vztahu, takže jsem si říkala, že je to zajímavej kluk a že se s ním můžu setkat, ale vlastně nebyl to můj plán, tudíž já jsem jako hodně dlouho si říkala, že to vlastně nic není a že je mi jenom sympatickej a že vlastně asi zamilovaná vyloženě nejsem. Ale když to zpětně hodnotim, tak si říkam, že už na tý třetí schůzce jsem začala pociťovat takovýto typický romantický šimrání v břiše nebo takovou tu touhu po tom druhým člověku. Vím, že od začátku jsem na něj byla hodně zvědavá, protože mi přišel jako zajímavej, ale jako mám pocit, že čím dál tím víc jsme se scházeli, tak čím dál tím víc jsem na něj myslela a čím dál tím víc jsem, jak to říct, toužila po jeho přítomnosti a po něm.

A: A dokážeš si vzpomenout, jak jsi tohle prožívala? Dokázala bys třeba identifikovat ty pocity, které jsi měla?

Z: Tak zezačátku to byly spíš takový sympatie a pozdějš mi přišel jako hodně přitažlivej prostě. My jsme spolu pak trávili hodně času, nebo ne hodně jako pravidelně, ale když jsme se sešli, tak vlastně z tříhodinový schůzky najednou byla několikahodinová. Vracela jsem se domů až někdy nad ránem a vždycky mi ten čas hrozně rychle utekl, vůbec jsem nikdy neměla ten pocit, že spolu vlastně jsme tolik hodin, kolik jsme spolu doopravdy byli. A co se týče těch pocitů, tak si myslím, že jako postupem času toho, než jsme se dali dohromady, tak to bylo vlastně čím dál tím víc obsáhlejší ty pocity mi přijde. Zezačátku to byla spíš sympatie, jak jsem říkala, a následně vlastně pak jsem začala čím dál tím víc chuť se s ním vídat a čím dál tím víc mě to k němu přitahovalo, i fyzicky. Když jsem se k němu přiblížila příliš blízko, tak mi strašně začalo bušit srdce a vůbec jsem jako nedokázala přemýšlet, vůbec. Pak jsem se bála, že řeknu něco trapnýho, takže jsem jako chtěla něco takovýho udělat už dlouho předtím, než se něco takovýho stalo, než jsme se třeba poprvé políbili, ale vlastně hrozně dlouho mi trvalo, než k tomu došlo právě z toho důvodu, že jsem se strašně bála, že to bude blbý nebo tak.

A: Ještě, jestli bychom se mohli vrátit na začátek, ty jsi říkala, že zhruba v tom třetím setkání jsi začala cítit, že k němu cítíš něco víc. A jak dlouho to trvalo do té doby, než jsi zjistila, že on to taky tak cítí.

Z: Noo, to nedokážu odhadnout časově, ale mám pocit, že to bylo hrozně dlouho, že to byly snad roky, což není pravda, protože to asi prakticky byly třeba měsíc, dva měsíce maximálně. Ale připadalo mi to hrozně dlouho a hrozně jsem se bála, jestli on to taky tak cítí. A vlastně jsem, jak už jsem říkala, že jsem nehledala vážný vztah, tak jsem vlastně ani sama u sebe nebyla si dlouho jistá, jestli to, co se mezi náma nějak odehrává, jestli chci, aby to k něčemu spělo. Teda samozřejmě, když se mi někdo líbí a takový hezký pocity z toho mám, tak vlastně chci, aby to k něčemu spělo, abychom se víc potkávali, ale… teď ti asi neodpovídám, na co ses ptala?

A: Původně jak dlouho to trvalo, než jsi zjistila, že on to taky tak cítí. A jak jsi to prožívala to období mezi tím?

Z: No bylo to pro mě hodně emotivní, protože jsem nevěděla, jestli to on taky tak cítí. Ta nejistota vlastně, když k někomu něco cítíš, tak to přináší obrovskou zranitelnost pro tebe, protože vlastně jako nevíš, jestli ten druhej to opětuje. A v případě, že ty řekneš, že něco cítíš a on to tak necítí, tak to je hrozně jako citlivý. Navíc ty riskuješ, že ztratíš ten vztah, kterej do tý doby máte a kterej je krásnej. Takže já jsem to prožívala jednak jako velkej strach, ale druhak jako velkou touhu po tom do toho vztahu jít nebo do tý blízkosti jít a zkusit to. Jako samozřejmě, je tam ten strach, ale na druhou stranu ta touha a ta přitažlivost, která rostla čím dál tím k němu, tak vlastně je tak hrozně silná, že ten strach jsem byla ochotná riskovat. Ale taky si myslím, že to hodně souvisí s tím, jakej ten můj přítel je. Protože jsem se s nim cejtila prostě

nějak bezpečně. Měla jsem pocit, že to, co se mezi náma děje, je to u něj v bezpečí, že se nemusím bát, že by to třeba někde dál říkal nebo se mi vysmíval. Prostě jsem, což s tim že vlastně někomu projevím city s tím mám spojený, ten strach s tím mám spojenej.

A: Jakože je to vyjádření citů někomu pro tebe nějak ohrožující.

Z: Jo jo, to je ohrožující.

A: Ale v tomhle případě jsi to byla ochotná riskovat.

Z: To jsem byla, to určitě jo.

A: Pojďme se teď přesunout k tomu, jaký to je, když jste vy dva spolu.

Z: Jako teď anebo dřív?

A: Zkus mi to popsat tak, jak to cítíš.

Z: Já mám pocit, že my to máme tak, že to vlastně hrozně jde dopředu. Jakože to, jak jsem se s ním cítila před několika měsíci, jak se s ním cítím teď, tak ten pocit té intimity jde hrozně dopředu. Že to není tak, že bych to prožívala pořád stejně. Ale kdybych to měla popsat, jak jsem to asi prožívala na začátku našeho vztahu, tak obrovský štěstí, s tím, že s tím člověkem jsem. A taky obrovská přitažlivost. Nejenom jako zajímavostí, tím jaký on je, ale i fyzická.

A: Mluvíš o přitažlivosti, mohla bys to trochu víc specifikovat?

Z: Hm, já mám pocit, že tam je hodně i ten pocit toho bezpečí. A ten pocit je čím dál tím silnější, co jsme spolu. A taky si myslím, že kdybychom spolu neměli bezpečný vztah, tak u mě ani třeba fyzickej kontakt nemůže nastat. Takže si myslím, že to je hodně o tom pocitu bezpečí, který mezi sebou máme. Ale když si vzpomenu na ty naše začátky, tak je to až takový… úplně jako exploze bych skoro řekla. Až takový extatický pocity jsem měla, když jsme se třeba k sobě přiblížili nebo když jsme se dotkli, úplně takový… obrovský nával neuvěřitelně příjemných pocitů, tak bych to charakterizovala.

A: Můžeme ještě zkusit, že bys zavřela oči a představila si jeho a tebe a mohla bys mi říct, co se ti vybaví?

Z: (zavře oči) Takový pozitivno. Takovej hrozně příjemnej pocit, no.

A: A je ta třeba nějaká konkrétní obraz?

Z: No je, ale… je to vlastně… on, jak leží u nás doma na pohovce a usmívá se… Je to takovej hřejivej pocit… takovej klidnej hřejivej pocit pozitivní. Takový, že když bych teď prostě se

k němu přitulila, tak cítím jeho teplo, jeho vůni… a je to takový… je to strašně příjemný, strašně příjemný. Takovej až pocit domova. Ačkoliv já vím, že jsem říkala, že se to odehrává u nás doma, ale vlastně to s tím neousvisí. S tím místem to nesouvisí, ale ten pocit, který zažívám, když jsme spolu, tak je nějaký pocit souznění prostě, domova. Domova, no.

A: Klidně už otevři oči. Ještě mě napadlo, jestli o něm přemýšlíš i když nejste spolu?

Z: No myslím hodně. A mám to od začátku. Od začátku si třeba představuju, když nejsme spolu, tak co by vlastně třeba řekl na tu situaci, ve který jsem nebo co by mi řekl na ty moje myšlenky, který se mi honí hlavou nebo jak by ta situace byla jiná. A dokonce si ho vlastně asi představuju, i když jsem v nějaký situaci, která je mi nepříjemná nebo je nějaká ohrožující pro mě, tak si ho třeba představím, buď co by mi řekl nebo že třeba je se mnou a hned mám pocit, hned mám takovej bezpečnější pocit. A i takovej, že ve mně někdo věří. Nebo je to taková podpora. Jako vím, že by mě asi v tu chvíli podpořil.

A: Máš třeba pocit, že i tvoje sebevědomí je díky tomu vztahu lepší?

Z: No, to určitě, určitě. Určitě mám, ten vztah pro mě byl hodně eee jako povznášející, jednak mám pocit, že se mnou někdo je, že nejsem sama na tom světě, to je hrozně hezký a druhak to u mě hodně bylo ve spojitosti s mojí ženskostí, i když to nevím, jestli to vyloženě souvisí se zamilovaností, ale myslím, že to souvisí s tím konkrétním partnerem, kterého mám, takže vlastně jako se cítím, určitě se cítím víc, jako žena.

A: A mohla bys říct, co to pro tebe znamená, že se teď cítíš víc, jako žena?

Z: Noo, asi to pro mě znamená to, že se míň stydím za to, jak vypadám jako žena a že si to víc užívám. Určitě si to víc užívám.

A: Ještě bych se chtěla zeptat, jak se ti v souvislosti s tím vztahem změnilo přemýšlení o budoucnost. Jak vlastně vnímáš budoucnost, když teď jste spolu?

Z: Hm, tak beru prostě nějak v potaz, že už nejsem sama. Že to beru asi spíš tak, že jako už si nemůže dělat sama nezávisle co chci.

A: A jaké pocity to v tobě vzbuzuje?

Z: Hm, jednak určitě to je třeba takový víc omezující, jsem si vědoma toho omezení, na druhou stranu jsem ale o tomhle omezení věděla i před tím, než jsem do toho vztahu šla. Ale beru to jako součást toho. Zvolila jsem si tuhle cestu, tak nemůžu jít jinou. Ale zase tahle cesta má pro mě obrovskou hodnotu. Má pro mě asi větší hodnotu než možnosti z jiných cest, tak bych to řekla.

A: Tak se možná přesuneme k té hudební části.

Následuje hudební část

A: Co to v tobě vyvolávalo, když jsi hrála?

Z: Hmm, uvědomila jsem si, že to vlastně nebyl jednom klid, že jsem vlastně pak začala hrát hrozně rychle a došlo mi, že v tom vlastně nebyl jenom klid, ale že to bylo vlastně jako taky hrozně aktivní, ty pocity byly takový, taková jako nadšenost jako, nebo uvědomila jsem si tam, že jako jednak mě to přiblížilo k tomu člověku, ale druhak jsem měla pocit i erotický přitažlivosti, když mi to teď dochází zpětně. Já to mám tak, že čím víc se s ním cítím dobře, tím víc asi roste i ta fyzická přitažlivost, což jsem ale říkala i jako předtím. A teď mi to vlastně jako došlo, že mám pocit, že jsem jako cejtila hrozně moc jako i takovýho vzrušení, ale nejenom sexuálního, ale i to jsem cejtila hodně, no. To mi třeba nedošlo. Já jsem myslela, že to bude takovej jako klid vlastně, protože když můžu být sama sebou, tak z toho plyne takovej klid. Ale když jsem si to teď hrála, tak vlastně mám pocit, že to hrozně jako, hrozně mi to evokovalo to, že jsem měla i vzrušující pocity jako celkově. Že to bylo obrovský vzrušení. Že to nebylo jenom eee jako krásnej milej takovej klidnej pocit, jako jsem si myslela, to mě docela překvapilo.

A: Takže máš pocit, že vlastně ta hudba něco změnila v tom, jak jsi to říkala předtím?

Z: No mám pocit, že mi to hrozně nějak připomnělo to, jak to bylo. Že jsem si vlastně vzpomněla na spoustu dalších věcí, který jsem si neuvědomila, když jsem to říkala.

A: A dokázala bys identifikovat v čem to bylo jiný?

Z: Noo, asi mi to víc, víc jsem si uvědomila, jak jsem ten zážitek cejtila… Asi jsem měla víc pocit, že ten zážitek žiju. Víc jsem měla pocit, že jsem se dostala do toho prožitku. To je asi ono. To je ten rozdíl. Víc jsem se do toho prožitku dostala. Mám pocit, že jsem to cejtila tělesně. Že předtím jsem to tolik tělesně necejtila a že v tý hudbě jsem se nechala jako unést a vlastně jsem se nechala unést jen těma pocitama, že tam vlastně nebylo nic racionálního. Nepřemejšlela jsem jako o tom, jak to je nebo jak to bylo, jak jsem to cejtila, ale vlastně jsem prostě hrála, jenom jsem se tim snažila bejt.

A: Pojďme se ještě vrátit k nástroji, který sis vybrala. Je to kalimba. Zajímalo by mě, jaké byly tvé vnitřní pochody, když sis vybírala ten nástroj.

Z: Tak já jsem si nejdřív chtěla zvolit kytaru, protože jsem si říkala, že ta zamilovanost je taková jako… ty tady máš hodně takových bubnů, i když ty bubny mám ráda, tak si myslím, že třeba jako… potřebovala jsem něco trochu jemnější, takovýho i rozloženýho. Ta kytara je

taková, že když na ni zahraješ, tak vlastně je ten zvuk takovej jemňoučkej a dokáže zahrát hodně tónů najednou, kdežto to ten buben nemá. Takže jsem chtěla něco takovýho. Ale pak jsem viděla tu kalimbu a vlastně jsem si uvědomila, ona je ještě taková tmavá, tam se střídají hnědý. Tmavě hnědá, světle hnědá a asi středně hnědá nebo nevím. Jsou to vlastně takový zemitý tóny, navíc ona je taková oblá, taková příjemná hrozně. A mně to prostě připomnělo ten večer, co jsem popisovala. Takovej hrozně klidnej. A to že i když teď ji držím, tak je taková oblá, taková hrozně příjemná prostě.

A: To na mě působí, že z toho máš takový pocit klidu.

Z: To určitě! Ono je to až takový… přijetí. To z toho cejtím.

A: To je hezký závěr. Je ještě něco, co bys k tomu celýmu rozhovoru chtěla říct? Cokoliv, k čemukoliv.

Z: Asi už mě nic nenapadá.

A: Ještě se tě chci zeptat, jak se teď cítíš?

Z: Příjemně. Moc příjemně.

A: Nejdřív bych se tě chtěla zeptat, jestli se považuješ za člověka, který když něco prožívá, tak spíš své pocity sděluje anebo si je nechává pro sebe.

Z: Sděluje určitě. Já to vždycky všechno musím říct nejdřív. Jo jo.

A: Tak dobře, tak se asi rovnou můžeme přesunout k té zamilovanosti. Dokázala by sis vzpomenout na moment, kdy sis uvědomila, že k tomu svýmu partnerovi něco cítíš?

Z: Já nevím první moment… nevím, jestli je to úplně první moment, ale pamatuju si na… počkej, to možná bylo předtím… ne to už bylo předtím. No někdy nevím třeba půl roku předtím nebo tři čtvrtě roku předtím, než jsme se dali dohromady, tak jsme byli spolu v nějakým kině, teda nejenom spolu ale ještě i s někým dalším a eee potom když jsme se rozloučili, tak… ne vlastně ne, to bylo ještě předtím. To je těžký vybrat! Noo, tak jsme se loučili z nějaký akce, teď už nevím jakou, ale seděli jsme spolu na zastávce tramvaje a nemohli jsme se vůbec rozloučit. To bylo hezký. A pořád jsme povídali a pořád jsme povídali a potom jsme teda odjeli každý na svoji stranu a jsem se úplně tetelila. A chtěla jsem mu hned psát, že to bylo hezký a tak a že se těším na příště, ale to je ještě, no nenapsala jsem to, ale spíš jsem si to uvědomovala po tom, co jsem ho už neviděla, že to je hezký, že ho chci ještě vidět.

A: Že to je trochu něco jinýho, než předtím? Že to je trochu jinej pocit?

Z: Jojo, přesně. Že to je… že mi na něm záleží a že ho chci vidět a že ho mám ráda.

A: To je hezký. A jak dlouho to trvalo, ty jsi vlastně říkala, že to bylo zhruba půl roku předtím.

Z: No my jsme se dali dohromady v prosinci a tohle bylo někdy na jaře. Na jaře toho samýho roku no. My jsme se potkali poprvé někdy v únoru a pak jsme spolu chodili na spousty různých akcí, ale společnej, s kamarádama dalšíma a tak. A vždycky jsme se radovali z toho, že tam jsme oba dva.

A: A jak jsi tohle období mezi tím prožívala? Mezi tím, kdy sis tohle uvědomila a než jsi zjistila, že to ten druhej taky tak má.

Z: Od toho, když jsem si to uvědomila… no já nevím, já myslím… vlastně jsem to nevěděla, jestli to tak má. No charakteristickýho v tom bylo, a to pak pokračovala dalších několik měsíců, že jsem se cejtila úplně strašně silná a strašně všeho schopná a taková posilněná tímhle pocitem. A tou láskou, tak to bylo asi to, co se dělo mimo to.

A: A myslíš si, že ten vztah mezi tebou a jím mělo vliv na tvoje sebepojetí? To jsi teď říkala, že jo.

Z: Jo jo. Jo, určitě. Ale teď nevím, jak to popsat.

A: Třeba jestli v nějakých oblastech.

Z: Takovou jako sebedůvěru jsem získala větší a sebehodnocení taky rozhodně. Jsem na sebe nazírala v lepším slova smyslu, že jsem pro někoho důležitá, tak jsem byla víc důležitá i pro sebe. I když tohle ani nebylo v tom vztahu, tohle bylo i před tím, než jsme se dali dohromady vůbec. Jenom prostě to, že jsme se na sebe těšili a že jsme měli sebe navzájem, na kterým nám záleželo. To ani nebyl ten konkrétní vztah.

A: Dobře, tak se rovnou můžeme přesunout k dalšímu tématu. Zajímalo by mě, jaký to je, když jste spolu. Jestli jsou nějaký podobný pocity, který zažíváš téměř vždycky, když jste spolu?

Z: No já vždycky říkám, že se tak hrozně tetelím vnitřně. Že se tak raduju vnitřně, že se radujou všechny moje orgány. Takovej jako, já vlastně nevím, jak to popsat pocitově. Prostě asi že cejtím tu lásku no. A že jsme si blízko, i když nemusíme nic říkat a nemusíme nic.

A: To je hezký. A jestli bychom teď mohli zkusit, že zavřeš oči a představíš si tebe a jeho a mohla bys mi zkusit říct, jestli se ti něco vybaví.

Z: (Zavře oči) Mně se vybaví jeho úsměv… a jak se držíme za ruku (Otevře oči).

A: To je hezký. A ještě bych se chtěla zeptat, jestli když nejste spolu, tak jestli na něj myslíš.

Z: Jo, myslím, furt.

A: A ulehčuje ti třeba některý situace to, že si na něj vzpomeneš?

Z: Rozhodně. Já si pamatuju na začátku, když jsem ještě pracovala v personalistice, kam jsem se bála každý den, tak Radek byl jedinej světlej bod toho všeho. Já bych se zbláznila, kdyby Radek nepřišel do mýho života. Pomáhala mi ta jistota v tom Radkovi a pomáhalo mi myslet na něco hezkýho, na něj, když jsem byla v takový hrozný situaci v práci. A vůbec i zvládnout třeba školu. My jsme, si pamatuju, že jsme byli strašně unavený. Když jsme spolu začli chodit, tak jsme si pořád povídali a furt jsme někam chodili, takže jsme skoro nespali a takže jsme byli strašně unavený. Ale každej den jsme se chtěli vidět a furt jsme takhle žili. Ale úplně jsme to zvládali v pohodičce, Radek do toho taky pracoval, každý den, já jsem byla ve škole nebo v práci. Sice jsme byli totálně mrtví, ale zvládali jsme ty povinnosti úplně výborně.

A: Takže, myslíš si, že ti dává nějakou energii? Nebo můžeš popsat, co ti vlastně dává tu energii?

Z: Ten vztah. Ten vzájemnej vztah. Taková vzájemnost. To, že jako máme pro koho žít. Ale ne úplně závislost, ale taková ta souvztažnost. Jakože prostě jsem silná, když ten druhej není ve svý kůži. A navzájem. Takovou sílu tvoříme spolu.

A: A když to vezmeme vzhledem k budoucnosti, jestli teď o tý budoucnosti přemýšlíš jinak, než předtím.

Z: Asi možná ani ne. Spíš vidím, já jsem o společný budoucnosti, o budoucnosti s nějakým partnerem přemýšlela vždycky, ale nepřemýšlela jsem o ní tak konkrétně. Že jsem v tom byla víc já. Ten partner tam byl, ale ne úplně součást mě. A teď je to součást mě. Jsme pár a budoucnost jedině v páru.

A: Je to pro tebe… je to pro tebe asi spíš pozitivní, ne?

Z: Jo, určitě. Je to takový hezký, když teď můžeme oba dva plánovat. Já jsem vždycky byla taková ta nejistá v tom svým plánování. Jako že jsem měla hrozně sny a ambice a plány hrozně veliký, ale furt jsem si nebyla jistá v tom rozhodování a teď když o tom můžeme přemýšlet oba dva a společně, tak je to takový víc jistější.

A: Že se v tom cítíš víc jistá?

Z: Takový příjemnější, klidnější.

A: Bezpečnější?

Z: Bezpečnější, no, taky určitě.

A: A máš třeba pocit, že svět je pro tebe míň ohrožující teď, když jste teď spolu?

Z: Já jsem asi neměla nikdy pocit, že by byl svět ohrožující pro mě samotnou, takže to asi nedokážu rozlišit. Ale to bytí v něm s tím Radkem je pro mě takový klidnější.

A: Dobře, tak můžeme přejít k těm nástrojům.

Následuje hudební zácvik a hudební provedení pocitu.

A: Jaký to byl pocit, když jsi to hrála?

Z: Příjemnej. Takovej velkolepej, zvlášť na ten buben.

A: A vybrala sis kalimbu, buben a rolničky. Co ti běželo hlavou, když sis to vybírala?

Z: Já jsem chtěla nějakej nástroj, kde budu moct zahrát hodně hlasitě, tak proto ten buben, ten má takový hodně výrazný zvuky. Potom jsem chtěla něco, co by dlouho znělo. Co by se tak

jako rozlilo. (*pozn. Autorky: proto respondentka zvolila kalimbu)* A rolničky jsou takový jiskřivý. To jsem do toho chtěla trošku. Tam dát takový jiskřičky.

A: Takže ten pocit vnímáš tak, že je to hodně hlubokej pocit, zároveň takovej postupnej…

Z: Všezaplňující. To právě šlo dokázat tou kalimbou.

A: A ještě jsou tam takový jiskřičky.

Z: Jo jo, přesně. To je hezký.

A: A když jsi řekla, že to, co jsem řekla je hezký, uvědomila sis to předtím, než jsi to začala hrát?

Z: Takhle dohromady asi ne… Ty rolničky jsem si třeba neuvědomila, ty jiskřivý. To, že to bylo vše přehlušující tím bubnem a hodně hlasitý, to jo. A to, že to bylo rozpínající a dlouho znějící, to taky.

A: A změnilo se nějak to vyjádření, když jsi to říkala a když jsi to hrála? Byl v tom nějaký rozdíl pro tebe?

Z: Když jsem to říkala teď podruhý?

A: Spíš, jestli je rozdíl mezi tím, když to říkáš a když to hraješ. Jestli v tom vnímáš nějakej rozdíl. Jakýkoliv.

Z: Jo, to určitě. Nevím, jestli by to stačilo zahrát beze slov, to by bylo neúplný. Potřebovala jsem to ještě popsat. V tý samotný hudbě, co jsem vyprodukovala, tam všechny ty pocity nebyly. Je dobře, že ses mě zeptala na to, proč jsem to použila. Ty slova jsou pro mě důležitý taky.

A: Šlo ti to verbálně popsat líp nebo sis to tou hudbou ještě víc zformovala a pak jsi to dokázala líp vyjádřit?

Z: Jo jo, určitě. Nejdřív jsem věděla, jak to chci, aby to znělo a potom, když jsi mi pomohla najít ty slova, tak to sedělo k tomu. Tou hudbou jsem si to dokázala víc uvědomit.

A: Jakože zpřítomnit?

Z: Jo asi jo, zpřítomnit. Nebo spíš zkonkretizovat. Ale zpřítomnit asi taky. Tím zpřítomněním jsem si dokázala víc uvědomit ty správný slova.

A: Takže si myslíš, že ta hudba by mohla pomoct tomu člověku, aby nalezl ty správný slova, který cítí?

Z: Jo, to by mohlo.

A: Že by mohla vést k vyjádření…

Z: K uvědomění si těch pocitů. Někdy mám nějaký pocit a nedokážu ho přesně popsat ze všech stran, ale ta hudba mi v tom pomohla to trošku odkrýt a že se na to kouknout zase z druhý strany, nějak to poodkrýt dál.

A: Že tomu dala novou dimenzi.

Z: Jo. A jinak je pravda, že ty zvuky se taky nějak popisujou, a to mi asi pomohlo popsat zpětně ty pocity.

A: Jakože jsme slyšely ty zvuky, popsaly jsme je a vlastně ty sis uvědomila víc, komplexněji ten pocit.

Z: Jo, přesně tak.

A: Ještě bych se tě chtěla zeptat, jestli je něco, co bys k tomu chtěla dodat? Cokoliv v rámci celkovýho toho našeho působení.

Z: Jenom mě napadá, že jsem trochu unavená, tak nevím, jestli nebyla trochu ovlivněná ta intenzita těch pocitů.

A: Jakože je máš normálně intenzivnější nebo míň?

Z: Víc. Že to mám teď trošku utlumený.

A: Jo, máš je utlumenější.

Z: Mám je utlumenější, než bych je měla. A to je asi všechno, co bych chtěla dodat.

A: A ještě, jak se teď cítíš po tom, co jsme hráli a co jsme o tom mluvily? Jakej máš pocit?

Z: Příjemnej. Já se o tom vždycky ráda bavím. Je to takový příjemný se bavit o takových hezkých věcech.

A: Myslíš si o sobě, že když něco prožíváš, jsi spíš ten člověk, co o svých pocitech mluví nebo jsi spíš ten, co si je nechává pro sebe?

Z: Jak kdy, ale řekl bych, že jsem přirozeně asi spíš sdělovačnej typ. Myslím si, že dlouhý období svého dětství i svého dospívání jsem dlouho nebyl schopnej sdělovat ty svý pocity. Třeba jen nějakou básničkou.

A: Jako tebou vytvořenou?

Z: Jo no. Nebo že jsem třeba někde nasdílel nějakou hrozně procítěnou písničku a nikomu jsem k tomu nic neřekl. Ale tu básničku bych nedal nikomu přečíst. Jakože jsem napsal básničku a pak jsem ji spálil třeba. Ale v nějakej moment si myslím, že to ve mně byl tak silnej pud, že jsem začal sdílet i jiným lidem a myslím si, že posledních pár let bych řekl, že si spíš musím dávat pozor, abych lidem neřekl až moc možná.

A: Když přejdeme k tý zamilovanosti, dokázal by sis vzpomenout na ten moment, kdy sis uvědomil, že jsi do své přítelkyně zamilovaný?

Z: Já bych asi potřeboval… já úplně nevím, co myslíš tím, že jsem byl zamilovanej. Co to je. Protože… tak, já popíšu, jak to bylo. Nejdřív jsem měl o tu osobu zájem a pak jsem měl pocit, že po nějaký době, že po ní toužím, že s ní chci chodit. Ale ve smyslu, že to chci zkusit. Že si myslím, že t přitažlivost mezi náma je tak velká a jsme tak kompatibilní, že to může fungovat a že to stojí za to to zkusit. Ale to si myslím, že jsem ještě nebyl zamilovanej. To jsem byl třeba zakoukanej. Že se mi líbila. Ale zamilovanost v tom smyslu jako že bych řekl, že s tou osobou fakt chci strávit, jestli to dobře půjde, velkou část svého života nebo jo, to je ten člověk, na kterým mi nejvíc záleží nebo jo, to je ten člověk, na kterýho musím pořád myslet, tak to myslím, že přišlo až pozdějc potom. Takže nevím, na co se přímo vlastně ptáš. Co je ten pocit?

A: A co je pro tebe láska?

Z: To je těžká otázka.

A: Jaký je rozdíl pro tebe v tom, že jsi do toho člověka zakoukanej a že ho miluješ?

Z: Já asi beru, že zamilovanost bereme jako tu první, je to taková exotická, žhavá část toho vztahu, toho pocitu. Je to fakt divný. Já mám pocit, že když hodnotím jako kritérium, že myslím na toho člověka, potí se mi ruce, jsem jako zabouchnutej, jsem šťastnej a takhle, tak to asi bylo, to je zvláštní, ale myslím, že to bylo tak, že než jsme spolu začali chodit, tak jsem cítil nějakou přitažlivost, ale já nevím, jestli bych to nazval zamilováním. Já bych to nazval jenom jako přitažlivost. A možná, že to bylo jen tak, protože nemám za sebou hodně vztahů, do tohohle

vztahu jsem byl několik let sám, takže jsem možná byl hrozně moc nervózní z toho, jak to bude probíhat a jestli to zvládnu nebo toho budu schopnej vůbec ještě. Ale že do tý doby, než jsme spolu začali chodit, tak to bylo pořád jen takový věčnej stav neurčitosti. Z jedný strany jsem cítil tu přitažlivost a uvědomoval jsem si, že to chci zkusit, ale z druhý strany jsem si tím vůbec nebyl jistej. Nevím, to asi ani není zamilovanost, když si ten člověk není ani jistej tím svým pocitem. Ale v ten moment, co jsme si dali prvně pusu, tak to bylo strašně elektrická hrozně silná reakce. Hrozně věcí mi zaklaplo. A já jsem si uvědomil, jako kdyby se uvolnila hráze a všechny nějaký pocity nahromaděný ve mně, všechno se ujasnilo a věděl jsem, už od tohohle momentu jsem měl ty příznaky tý zamilovanosti. A neměl jsem už žádný pochyby o tom, že planu k té osobě nějakým citem… Já bych tu svou odpověď rozdělil. Tak intenzivně jsem na ni myslel, jsem tu variantu, jestli bychom spolu mohli chodit, jak bychom spolu vypadali, jestli by nám to spolu klapalo, jestli bych byl dobrej partner a tak, tak o tom jsem přemýšlel už předtím. Postupně se to zvětšovala ta intenzita. Ale nedokážu najít přesně ten moment, protože z okolností toho, jak jsme se s ní prvně potkali, že jsme se poznali na oslavě našich kamarádů, kde nám bylo naznačeno, že jsme sami a že bychom mohli být spolu, takže jsem o tom už přemýšlel tam. Takže ta intenzita těch myšlenek se postupně zvětšovala. A pak kdybych měl říct druhou část, co si o tom myslím, tak, za život se mi stalo hodněkrát, že jsem se takhle zamyslel, jaký by to bylo chodit s nějakou konkrétní holkou. Já to neberu jako zamilovanost. Pro mě je zamilovanost pocit, kterej člověka musí aspoň trochu posednout. Je trochu neodbytnej. Trochu všudypřítomnej.

A: Je dobrý, že to takhle říkáš, protože to ukazuje, že potřeba je to vydefinovat přesně, jak to myslím, ale na druhou stranu to může ukazovat, že to není jednoznačný.

Z: Ještě jestli bych mohl k tomu dodat, tak jestli si někdo řekne, „wow, pousmála se a teď jsem zamilovanej“, tak to jsem měl po tom, co jsme si dali tu pusu. Do tý doby to bylo hrozně, byl jsem nervózní, ale takovým hezkým způsobem, bylo to fajn, ale na druhou stranu jsem se hrozně bál a byla tam hrozná neurčitost a vlastně jsem se bál, jestli dělám dobrý rozhodnutí. Bylo tam tolik neznáma a tolik negativních emocí, že nechci říkat, že to byl ten pocit zamilovanosti.

A: A jak jsi prožíval to období od toho, co jste se poznali, než jste si dali první pusu?

Z: Můj nástup do toho vztahu pocitově bych řekl, že nejdřív mi ta osoba přišla zajímavá, ale nebyla to láska na první pohled. Ale postupně, jak jsme se setkávali, mi přišla čím dál tím víc zajímavější. Přišla mi i sympatická, ale úplně jsem se nezakoukal. Ale postupně jsem si uvědomil, že k ní cítím i přitažlivost, když byly nějaký momenty, kdy jsme k sobě byli blíž a takhle to všechno šlo postupně, ale to, jak já přemýšlím o zamilovanosti, a to, jak jsem zažil tu

zamilovanost předtím, co s tím mám spojený s tím stavem, ta lehkost, to vysmátí, to „všechno je úžasný“, tak to je pro mě fakt až od toho momentu, kdy já jsem si sám pro sebe ujasnil, že spolu chceme chodit, a to bylo až od toho momentu, kdy jsme spolu začali chodit. Já jsem to bral ten večer, co jsme se prvně políbili, co jsme do toho vztahu šli, tak jsem do toho šel s tím, že to možná i nebude dobrý, že to chci zkusit, protože je dost možný, že to bude dobrý, ale nebyl jsem si jistej, jestli když si dáme tu pusu, tak to všechno bude dobrý. Že to možná bude o ničem. Takže, nevím.

A: To je takhle dobrý. Přesuneme se do přítomnosti a bude se bavit, jaký to je, když jste spolu. Jestli je nějaký charakteristický pocit nebo stav, co máš s tou osobou.

Z: Když jsme spolu v jedný místnosti?

A: Noo…

Z: Třeba když spolu hovoříme. Když si píšeme.

A: Obecně se to týká toho, jaký pocit máš z přítomnosti té přítelkyně v tvým životě.

Z: Aha. Jako to, že vůbec je.

A: Ale pro tebe.

Z: Já si pořád nejsem jistej, o čem se bavíme.

A: Asi můžeme zkusit, jaký to je, když si píšete, když jste v kontaktu.

Z: Dobře. Protože kdyby šlo o fyzickou, tak pro mě ten nejsilnější pocit je, a teď se nebavíme fyzickou jako erotickou, tak když jsem u ní, tak řekl bych, že nejsilnější část toho pocitu, co mám, je, ono to bude znít trochu jako z reklamy, ale takovej pocit bezpečí. Že je všechno v pořádku. A i skrz to se já cítím jistěji. Sebejistěji. Víc i já se dokážu postavit na svý nohy a za sebe, protože mám pocit, že je někdo, kdo je takovej důležitej. Ale kdybych řekl, že si prostě jenom píšeme, tak hrozně často s tím mám spojený, že když mi začne psát, tak mi to zvedne náladu. Že je to takovej můstek do toho našeho světa, kterej jsme si poskládali z těch našich blbejch keců a našich vtipů a společnejch vzpomínek a toho, jak oba hledíme na svět. Je to takový pousmání, zvednutí nálady. Pro mě to je docela odlišný, jestli to je elektronická komunikace nebo ta. Ale kdybych měl vysloveně říct jenom to, že ji mám, že jsme spolu, ale já jsem zrovna v práci nebo v supermarketu, sám. Tak bych taky řekl, ale to je hrozně mírnej pocit, ale řekl bych, že je to takovej pocit sebejistoty.

A: A v čem?

Z: Že máme v životě něco hodnotnýho. Protože já nevěřím v Boha, aspoň ne přímo. Nejsem vyznavač nějaký jasný filozofie, nejsem komunista nebo nemám jasnej smysl života. Můj smysl života je přežít, dokud nezjistím smysl svého života. Pro člověka jako já je láska nebo vztah nejdůležitější věc. To je to nejhlubší, nezákladnější a nejdůležitější, co se mě hmatatelně dotkne. Takže to, že v tom jsem, že to mám, je pro mě pocit, že jsem díky tomu klidnější a vyrovnanější, protože vím, že do určitý míry jsem někde ukotvenej, něco důležitýho už u sebe mám.

A: Takže se cítíš takovej zakořeněnej?

Z: Jo, jo.

A: Takovej jistej.

Z: Zemitej.

A: A když se vrátíme ještě k tomu fyzickýmu. Ty to hodně odděluješ. Když se tě ptám, tak potřebuješ vědět, jestli se tě ptám na fyzickou nebo psychickou přitažlivost.

Z: No spíš jakej je ten kontakt. Jestli jsme u sebe, držíme se za ruce nebo si píšeme.

A: A když se držíte za ruce?

Z: Je to ještě takovej větší pocit, že jsme spolu… Když se držíme za ruce, tak už se můžeme chytnout kolem pasu. To je krok od toho tělesnýho romantickýho kontaktu. To už visí ve vzduchu jakoby, když jsme takhle blízko u sebe.

A: A co v ten moment cítíš? Jestli o tom chceš mluvit.

Z: Jako když se držíme za ruce?

A: No. Nebo se objímáte.

Z: Ono to držení za ruce děláme docela často, takže ten kontext toho už je takovej, už to může znamenat hrozně moc věcí. Může to třeba znamenat, že někdo z nás je nervózní, tak ten druhej ho chytne za ruce, a tak ho uklidňuje. Anebo vidíme něco hezkýho a tím si to dáme najevo, že stiskneme tu ruku, abychom si navzájem dali najevo, že jsme si všimli něčeho stejnýho. To je pomalu novej jazyk. Takže spojit to s jedním pocitem je vlastně hrozně těžký.

A: A tak tohle by taky vlastně mohlo zahrnovat tu zamilovanost.

Z: Možná jo. Možná zamilovanost, možná láska. Možná velká blízkost k nějakýmu druhýmu člověku.

A: Možná mě napadá, že ten fyzickej kontakt v tom partnerským vztahu není pouze erotika, ale je to i tohle. Že si předáváte zprávy prostřednictvím těla.

Z: Hm. Ještě bych řekl k tý zamilovanosti… možná ta zamilovanost tam byla už předtím, než jsme spolu začali chodit, ale byla zakrytá takovým nánosem různých pochybností a možná, že jsem si to nechtěl připustit. Já se hrozně děsím toho se zamilovat nebo milovat a nemít opětovanej ten cit. Protože jsem dostal kopačky jednou a vzpamatovával jsem se z toho třičtvrtě roku. A hrozně mně to ranilo. Myslím si, že jsem se v ten moment zařekl, že, jako fakt mám pocit, že jsem dva roky potom schválně se vyhejbal jakýmukoliv citovýmu projevu. Protože jsem už nechtěl, a to ani nemluvím o lásce, ale prostě nechtěl jsem se otvírat vůbec ostatním lidem. Jsem se bál, že mě zraní. Až teprve nějak postupem času jsem se začal zpátky to, ale mě to tak děsí, to mě tak děsilo, že by to nevyšlo, že jsem do toho nechtěl moc vložit. Já jsem nechtěl naběhnout, říkat všem „já jsem tak zamilovanej“, trhat si kytičku a psát si básničky. Protože tím bych to celý vyjevil, celej ten cit by vyhřeznul ven a když by to nevyšlo, tak by ta rána byla mnohem větší, kterou bych si musel dávat dohromady.

A: Že by ses dával tak všanc.

Z: Jo, víc bych riskoval. Proto jsem se snažil to v sobě dusit. Ale možná i nevědomě. Když to takhle beru zpětně, tak že jsem se hodně mírnil v tom. Teprve až ten moment, kdy jsem si řekl „jo, tak je to ono“, tak jsem mohl všechny ty zábrany zahodit a udělat se zranitelnej.

A: Takže ten vztah tě udělal i zranitelným?

Z: Jo.

A: A ještě, když se vrátíme od tý fyzický přitažlivosti, my jsme od toho utekli. Je nějaký pocit, který by si mohl charakterizovat jako fyzickej-

Z: Jako pocit, kterej se týká toho fyzickýho kontaktu? Nebo jako fyzickej prožitek, kterej se váže k tomu, co jsme spolu?

A: Hm hm.

Z: To musím trochu zapřemýšlet.

A: Klidně.

Z: Tak samozřejmě, když jsme spolu byli na začátku, tak jsem byl hrozně, hrozně mě fyzicky přitahovala. Celou dobu. A párkrát, když mě třeba hezky obejmula nebo mi dala pusu, tak mě až zamrazilo. Takovej hrozně pronikavej pocit, až to člověk cítil až v zádech.

A: Mohl bys to trochu víc-

Z: Takovej elektrickej až. Mi proběhnul celým tělem. Takovej jiskřivej pocit, jakoby se to rozneslo do celýho těla… Já si hrozně pamatuju, to jsem cítil hrozně silně, že byl pokřivenej čas úplně. To jsem nikdy nezažil, jako jo, hrozně mockrát jsem zažil, že mi čas utíkal jinak, než jsem si myslel, to je normální, ale nikdy jsem to nezažil takovým způsobem. My jsme si najednou na chvíli sedli nebo jsme někde stáli venku a byly 4 ráno. Já vůbec nechápu teď, my jsme museli vypadat hrozně divně. My jsme třeba stáli někde opřený u plotu třeba 6 hodin. To je úplně nesmyslný, ne? Já nechápu, jak nás nemohli bolet nohy. Já bych to teď ani fyzicky nedal. Kdybych teď měl stát někde jen tak 6 hodin, tak po dvou hodinách udělám cokoliv, abych to nemusel už dělat. Ale tenkrát mě to ani nenapadlo.

A: Tak si myslíš, že ti to spojení mezi váma dávalo nějakou energii?

Z: Možná energii, ano. Nebo to byl tak hlubokej vztah toho, co jsme měli mezi sebou, že všechny ostatní počitky, tělesný šli do pozadí. Byli jsme tam jenom já a ona a nic jinýho nebylo důležitý. Vlastně člověk má v ten moment pocit, že ten svět jsme jenom my dva. Ne že by nebyli důležitý ty lidi, ale že ta realita se týká jen nás dvou.

A: Takže máš pocit, že spolu tvoříte takovej celek?

Z: No…. Možná.

A: Nebo jednu osobu?

Z: Ne ne. Byli jsme pořád dvě osoby, ale ten děj byl jenom o nás. Že jsme byli dvě hlavní postavy v divadelním představení, kde všichni okolo hrajou a všechno okolo hraje jenom kulisu. To splynutí ve smyslu jedný osoby bych řekl, že přichází dlouhodobě a je to spíš možná ta láska a možná ten efekt dlouhodobýho vztahu. Člověk si všímá, že přebírá ty móresy toho druhýho, ale i názory na život, na svět. Že si utváříme nějakej svůj společnej svět, nějakej jazyk, nějaký tradice, ale to, co bylo zezačátku toho vztahu, že jsme se objali někde a začali jsme se koukat do očí a říkali jsme si, já už ani nevím, co jsme si tam museli říkat těch 6 hodin, asi nepodstatný věci, ale v ten moment byli hrozně důležitý, ale to bych řekl, že jsem měl pocit, že jsme my dva, že nejsme jeden, ale jsme dva lidi a jediný, co pro mě bylo důležitý jsem byl já a ona, všechno ostatní byla kulisa.

A: I včetně času. Čas je taky kulisa.

Z. Jo. Ještě jsem chtěl říct, že teď když jdeme někam do města, tak jí věnuju pozornost víc než komukoliv jinýmu, ale když kolem mě jde někdo naproti mně, tak já ho zaregistruju a věnuju

mu část svý pozornosti. Všem těm objektům věnuju pozornost. Ale když jsme se někde mazlili venku večer, tak všechny ty ostatní lidi jsem ani neregistroval pořádně, byli spíš jako taková moucha. Jako buď nepodstatný nebo otravný vytržení. Mohl by tam projít Václav Klaus v klaunským obleku a já bych si toho asi nevšiml. Jenom by to byl nějakej cizí člověk, kterej nám kazí moment.

A: To je krásný! A ještě, ty jsi o tom mluvil už předtím. Že máš pocit, že ten vztah trochu změnil tvůj pohled na sebe. Mohl bys to víc specifikovat?

Z: Tak to má asi několik úrovní. Jedna, o který jsem se zmínil, to je to, jak jsem říkal, že člověk má pocit, že najednou je v jeho životě něco, co má smysl. Což je pro mě jako pro člověka, kterej ve svým životě moc nějakej danej nebo rozmyšlenej smysl nemá, tak je to krásnej důležitej pocit. Což ale vlastně zezačátku bylo až děsivý. Protože když jsem se bál, jak to dopadne, tak to bylo něco, co mě činilo zranitelným. A mohlo by dopadnout špatně a tím víc by mě to ranilo. Ale teď už ne. A ještě v jiný úrovni… jak byla prosím tě ta otázka? Jak mě to změnilo?

A: No, jak se změnil ten pohled na tebe v rámci toho, že spolu chodíte.

Z: Já bych řekl, nevím teda, jestli to jsou ty pocity, to, co chceš slyšet, ale o tomhle zrovna přemýšlím poslední dobou. Mně přijde, že můj život je teď cennější a vzácnější.

A: Je to díky tomu vztahu?

Z: No, víc si cením svého života. Jsem ochotnej míň riskovat. Ve všem. Adrenalinově, asi i kariérně, co se týče experimentování s drogama a tak.

A: Takže seš víc takovej opatrnej na sebe.

Z: Jo, jo. Protože mi na sobě víc záleží. To, že mám co ztratit a vím, že je někdo, kdo by hodně moc ztratil, kdyby se něco stalo… A jak jsem taky zmiňoval předtím, nějaký větší pocity sebejistoty.

A: Jakože si sám sebe víc vážíš?

Z: Hm, jo.

A: A… když bys zavřel oči a představíš si ji a tebe, zkusil bys popsat, co se ti vybaví?

Z: Jdeme někde spolu za ruce.

A: A jakej je to pocit?

Z: Dobrej. Takovej klidnej. Všechno je to takový klidný. Spokojenej.

A: A ještě… ty už jsi zmiňoval, že na ni myslíš, když nejste spolu. Je třeba to, že na ni myslíš v nějakých situacích, pro tebe nápomocný?

Z: To bychom asi museli si zase specifikovat. Já si vždycky všechno rozeberu na jednotlivý části a pak je řeknu po částech. Ale třeba teď jsem měl docela krizový období. Pokud jde třeba o to, že člověk je někde nervózní a na něco čeká a má čas, tak to nedělám asi často, ale když se člověk na to zamyslí, že třeba někam pak spolu půjdeme, tak mě to uklidní. Ale to je podle mě vyloženě naše strategie, jak tomu druhýmu pomáhat, že si řekneme, že až to skončí, tak je něco, na co se pak můžeme spolu těšit. Tím pádem, nejenom že myslím na ni, ale na to, co spolu pak budeme dělat, až to skončí, což je hrozně hezký. Takovej hezkej pocit, ke kterýmu se upínám.

A: A když to vezmeme ještě vzhledem k tvé budoucnosti. Tak ty jsi říkal, že jsi na sebe víc opatrnější.

Z: Jo.

A: A změnilo se třeba ještě něco jinýho? Vzhledem k budoucnosti?

Z: No určitě. To jsem tady vlastně vůbec neprobíral. Samozřejmě úplně nedůležitější věc, je že, o tom jsme se bavili ještě předtím, než jsme spolu začali chodit, a možná i na začátku toho vztahu jsme zhruba probrali, jakej máme vztah k dětem. Než jsem začal s ní chodit, tak můj vztah k tomu, že bych někdy měl děti byl jako: „Haha! Na to nemusím myslet! To je další problém, kterej nemusím řešit. Protože stejně nemám holku, bůhví, jestli někdy nějakou budu mít se kterou bych ty děti mohl mít, takže dobrý.“ Bylo to skvělý, protože jsem na to nemusel myslet, nemusel jsem to řešit. Nemusel jsem si vyřešit tu otázku. Ale měl jsem takovej postoj jako „nebráním se tomu, ale na druhou stranu nejsem člověk, kterej by chtěl mít děti za každou cenu.“ Jakože možná, že se to ještě změní, ale nemám pocit, že je to něco, co potřebuju ve svým životě mít. Ale na druhou stranu si myslím, že pokud se tak stane, tak to přijmu a myslím si, že pokud k tomu člověk správně přistoupí, tak je to vlastně hrozně důležitá a obohacující věc. Ale v ten moment, kdy jsme spolu začínali chodit, a nevím, jestli to bylo na základě toho, že jsem vycítil nebo to vyniklo z konverzace, že je to pro ni důležitý, ale možná i sám od sebe, teď už si to nevzpomínám, tak jsem si to musel sám pro sebe víc ujasnit. A dejme tomu, teď je blbý mluvit za nás dva, já nevím, jaká je teď přesně situace, jak jsme dohodlí, ale pro mě se to teď přesunulo do toho směru, že počítám s tím, že pokud ty věci půjdou správným směrem, tak že bychom dospěli k tomu rozhodnutí si založit rodinu. Ale pořád to pro mě není stoprocentní. Pořád si tam nechávám nějakej prostor. A ten prostor si tam asi nechávám kvůli tomu, abych dokázal říct, jestli to vůbec jde, ale abych dokázal říct někdy, že to chci a že cejtím, že jsem na to připravenej. Což bych řekl, že teďka úplně nemám. Ale je to něco, co už je jeden z možných

scénářů pro budoucnost a tím pádem s tím vysloveně počítám. Jakože ještě nevím, jestli to nastane, ale vzhledem k tomu, že to může nastat a je to tak velká věc mojí potenciální budoucnosti, tak s tím automaticky počítám.

A: Takže do tvýho života vstoupily nějaký eventuální proměnný, který jsi díky tomu vztahu musel započítat do svého života.

Z: Jo. Vytvořily se, otevřely se mi nový budoucnosti, který můžou nastat.

A: A s nima teď počítáš.

Z: S nima teď počítám.

Následuje hudební část.

A: Můžeš mi říct, co jsi prožíval u toho, když jsi to hrál?

Z: Ten pocit možná, já nevím, jestli to bylo perfektní vystihnutí zamilovanosti, ale mně přijde, že ten pocit byl, když si na něj vzpomínám, byl pro mě z velký části jako: „Wow! Neuvěřitelný!“ A úplně až takovej trans. Ale zároveň to bylo takový: „Tyvole, život je fakt skvelej! Tohle je masakr dobrý!“ A když jsem začal hrát, tak mám pocit, že mě to z jedný strany stáhlo k tomu projevit to bušení srdce, ta vášeň a pak se tam dral ten pocit „To je fakt dobrý!“ Tak jsem začal hrát jako ten pocit: „Jo! To je skvělý!“ A pak jsem si vzpomněl, když jsme se rozloučili a šel jsem domů, tak jsem si tak poskočil jako „Haha!!!“ Tak to jsem si pak zahrál, na to jsem měl hroznou chuť. Prostě takový, jako stáhlo mě to k tomu. Když jsem začal hrát, tak jsem projevil tu část vzpomínky, kterou jsem chtěl zahrát a pak mě to stáhlo k tomu si zahrát to.

A: Ten pocit, když jste se rozloučili a šel jsi domů.

Z: Jo.

A: A ty jsi tam měl na začátku takový údery doprostřed bubnu a bylo to takový hodně silný. To bylo to bušení srdce?

Z: To byla ta… možná, že to bylo ještě to, že jsem se snažil hledat ještě ten výrazovej prostředek. Jako jak to zahrát.

A: Jo.

Z: Ale jo, taky to asi bylo, jak je to moc intenzivní. A ta intenzita, chtěl jsem to, a je to zčásti taky tím, že jsem si to chtěl užít. Že ten pocit je pro mě hrozně příjemnej, tak ho nechci hrát nějaký takový… Chci si to užít, protože ta vzpomínka je krásná a je pozitivní. Takže chci prostě, nabíjí mě to.

A: Je to velká energie.

Z: Jo.

A: To z toho šlo cítit.

Z: Ale chtěl jsem tím projevit, jak to bylo pro mě, každá ta sekunda byla naplněná zážitkem, proto to člověku nebo mně přijde, že je to takový *(bubnuje).*

A: A ještě mi přišla ta hudba zajímavá tím, že jsi bubnoval, pak to bylo hrozně intenzivní a pak jsi najednou přestal a pak jsi začal hrozně zběsile bubnovat. A to máš taky s něčím spojený?

Z: Možná že to bylo jen tak, že jsem cítil, že se mi to rytmicky líbí, ale možná, že bych za tím viděl to, že to odpovídá i takovýmu přílivu, odlivu, takovýmu přirozenýmu stupňování a postupnýmu uklidňování tý vášně. Ale myslím si, že to bylo, mně se strašně těžko, já jsem nechal všechno, jak jsem si myslel, aby to nejvíc odpovídalo tý situaci. Já jsem hrál ty věci tak, aby se mi hrálo něco hezkýho dobře. Nevím, jestli to říkám tak, že to jde pochopit. Ale možná, že taky to, že jsem to dělal takhle a pak jsem hrál, tak kdybych tohle dělal u toho nemůžu hrát. Takže to bylo omezený i vlastnostma toho nástroje, jak bych se projevil. *(zkouší nějak bubnovat.)* Anebo mě to nenapadlo, že by to šlo, i když koukám, že to vlastně i jde.

A: Takže je to ještě omezený tím, jaký ten nástroj je a jaký ty máš informace, že na něj jde zahrát.

Z: Jo, určitě.

A: A proč sis vybral ten africkej buben?

Z: Protože s ním hodně let koketuju. Hrozně mě přitahuje, ten zvuk mě přitahuje. Zbožňuju ten čistej rytmus toho.

A: A proč vyloženě k vyjádření toho pocitu?

Z: Pro vyjádření toho pocitu, proč jsem si vybral buben?

A: Nebo je to jen proto, že ten nástroj máš rád?

Z: Možná z velký části jako to, ale nevím. Obecně bych řekl, že si s tímhle nástrojem dokážu nejvíc zahrát. Nejvíc si s ním jako dokážu užít. Ten pocit jsem si chtěl užít. Takže nejvíc se na něm dokážu vyblbnout a tím pádem do toho dokážu dát nejvíc energii. A to podle mě sedělo tomu pocitu.

A: Jo jo, to byl hodně energickej ten pocit. Dobře a máš pocit, že je rozdíl v tom, když jsi to říkal a když jsi to hrál?

Z: Mně přijde, že když jsem to hrál, tak jsem nedokázal ten pocit vyjádřit tak popisně, jako slovy. Tak dobře, co se fakt stalo, co se fakt dělo, co jsem fakt cítil. Ale zase když už jsem hrál, tak se mi nevím, jestli vybavily nový části tý vzpomínky nebo aspekty těch pocitů, ale rozhodně jsem dbal a dával důraz na nějaký jiný části. A víc mě to táhlo k něčemu. Když vyprávím o pocitu, tak mě to netáhne k tomu, abych začal, jako v hlavě si rozmyslím, jak to řeknu a pak ti to řeknu. Když hraju ten pocit, tak začnu hrát a najednou mě to začne táhnout k tomu, abych projevil trochu něco jinýho. Že mně to asociuje-

A: Jo, jsou tam větší asociace.

Z: Jo, to že si vzpomenu na pocit, začnu ho hrát, tak se mi začne vzpomínat nějakej přidruženej pocit k tomu nebo nějaká situace, co k tomu byla přidružená. Řekl bych, že mi to probouzí ve vzpomínkách návaznosti na to. Kterých se pak chci chytnout. Chci pokračovat dál a chci hrát tamten pocit. A kdybychom hráli dýl, tak bych možná od toho pocitu, kdy se loučíme, ještě chvíli bych hrát, a ještě by mě to stáhlo někam jinam. Možná že mě to táhnu k nějakým volným asociacím nebo k nějakýmu vyprávění. Chci tančit, chci skákat.

A: Vyjádřit se?

Z: no já mám pocit, že když hraju dlouho něco stejnýho, tak to chci osvěžit, chci tam něco přidat. A když hraju ty pocity a na základě toho hraju nějakou hudbu, tak je nejjednodušší posunout se v tom pocitu.

A: Je to takový víc živý? Energičtější?

Z: Jo, protože pro mě z podstaty, a hlavně ten buben a hudba obecně, je pro mě něco živýho. Melodie z podstaty věci je pro mě něco, co se musí vyvíjet. A proto bych nechtěl se zaseknout v jednom místě a tam zůstat. To by mě to tak nebavilo.

A: Je to dynamický hodně.

Z: Já si myslím, že to v tý hudbě potřebuju tak, jak ji chci prezentovat.

XXX

A: Dobře. Je ještě něco z hlediska celýho toho našeho působení tady, co bys chtěl říct, co tě napadlo, ale k čemu jsme se už nedostali?

Z: Nevím, asi mě nic nenapadá. Cítím se, že jsme to probrali, že jsme se vyblbli.

A: Takže máš teď příjemnej pocit?

Z: Jo.

A: Seš pozitivně naladěn?

Z: Ano, odcházím pozitivně naladěn.

A: Nejdřív bych se tě chtěla zeptat, jestli se považuješ za člověka, který když něco prožívá, tak to spíš sděluje nebo si to nechává spíš pro sebe.

Z: To je dobrá otázka. Asi jak kdy. Asi kdybych měla říct spíš to nebo to, tak myslím, že jsem někde tak uprostřed, ale kdybych si měla vybrat, tak jsem asi spíš člověk, kterej to nesděluje. Mám hodně věci, který prožívám v sobě a spíš to nesděluju, než že bych to sdělovala. Ale jak říkám, jak s kým.

A: Takže záleží na tom člověku.

Z: Ano.

A: Dobře, tak se můžeme přesunout k tý zamilovanosti. Chci se zeptat, jestli by sis dokázala vzpomenout na ten moment, kdy sis uvědomila, že k tomu druhýmu něco cítíš.

Z: Hm, jo. A?

A: Jestli by sis na ten moment dokázala vzpomenout a říct, jaký to pro tebe bylo. Kdy zhruba sis to uvědomila.

Z: No, každopádně to pro mě bylo celkem dost nečekaný. Hodně nečekaný, že mě v životě nenapadlo, že se zrovna do něj zamiluju. Přišlo to velmi náhle, kdy jsem ho začala vnímat jinak, než jako známýho nebo kamaráda. A začal se mi i líbit, začal mě víc fyzicky přitahovat najednou a… no hodně o tý přitažlivosti to bylo, ale ne o tom, že bych jenom přemýšlela o sexu, ale ten člověk mě přitahoval celej, že mě zajímal. Zajímal mě celej, jak vnímá svět, jak přemýšlí a jakej je. Tak takhle jsem to asi vnímala.

A: A kdy to tak zhruba bylo do tý doby, než jsi zjistila, že on to tak taky má?

Z: To bylo pár tejdnů, ale moc dlouhá doba to nebyla, protože ono se to tak vyvrbilo, že jsme pak spolu jeli na jednu akci a tam jsme vlastně byli hodně spolu, takže tam se to tak vyjevilo oboustranně. Takže asi do 14 dnů.

A: A jak jsi to prožívala mezi tím, než jsi to zjistila?

Z: Hm, takový příjemný očekávání. Hrozně jsem se tomu smála, co se mi to jako děje. Takový absurdní. Ale asi jsem se v tom cítila dobře, byla jsem zvědavá, jak se to bude vyvíjet. Hodně tam byl ten smích, takovej humor.

A: Takže to byly spíš příjemný pocity?

Z: Jo jo, určitě.

A: A když bychom se přesunuly k tomu, jak se s ním cítíš, tak je nějakej charakteristickej stav, který prožíváš, když jsi s ním nebo který by sis s ním spojila?

Z: Jo, takovej pocit bezpečí. Takovej pocit, že si s ním můžu dovolit úplně všechno a že je to úplně v pohodě a že to ustojí. Taková hrozná sovoboda. A hlavně mě vždycky překvapí ty jeho reakce, když čekám, že budou úplně jiný a já vždycky čumím. A je to hrozně příjemný.

A: Takový přijetí?

Z: Jo jo, určitě.

A: To je hezký. Zkusila bys teď zavřít oči a představit si jeho a sebe a zkusila bys mi popsat tu představu?

Z: T představa je taková, že se na sebe díváme a usmíváme se oba. Ale usmíváme se i tak, že se jako smějeme. Taková radost v tom je. A taky je v tom taková dynamika. Protože my jsme oba takový dost temperamentní. Radek je takovej hodně aktivní v tom životě a já zase celkem cholerik, takže je to takový, ten náš vztah je hodně živej po všech stránkách. Ale je to fakt sranda s ním, je to fajn. Taková radost, tak to vidím.

A: Přemýšlíš o něm, když nejste spolu? A pomáhá ti to třeba nějak?

Z: Jo určitě. Občas na něj myslím, asi ne furt, ale myslím na něj a většinou mi pomáhá připomínat si ty hezký chvilky, když mě něco trápí nebo tak, tak si vzpomenu na něj. To mi hodně pomáhá. A někdy, když je třeba něco nevyřčenýho mezi náma, tak to je takový, že člověk na něj myslí, a tak to nějak potřebuje vyřešit, to je další… Jo, myslím na něj.

A: A když máš nějakou těžkou situaci, tak pomáhají ti myšlenky na něj?

Z: Je pravda, že já ráda ty obtížný situace zvládám sama, zvlášť když se do nich dostanu, tak nejsem zvyklá se opírat o druhý lidi, ale vím že jako můžu. Ale někdy chci, ale spíš většinou nechci, jakože to chci zvládnout sama. Takže tak.

A: Takže to vychází z celkovýho tvýho náhledu na svět.

Z: Hm, jo.

A: A ještě, když se vrátíme k těm pocitům, tak jaký tělesný projevy v tobě probíhají, když na něj myslíš?

Z: Cítím ho hodně v srdci, v tý oblasti toho srdce. A někdy když si vzpomenu na nějaký naše chvilky, tak to mě docela rozhicuje i v jiné oblasti, pokud mám být upřímná. To tělo tak reaguje

i na dálku. A když mě sere, tak ho zase cítím v břiše. To já mám takový signifikantní. Vždycky když mě něco vytáčí, tak to cítím v oblasti žaludku. Ale většinou když na něj myslím, tak je to to srdce. Je to takový teplo. Taková energie živá.

A: A ty jsi říkala pocit bezpečí, může to být i pocit jistoty?

Z: Jo určitě taky. Určitě jistota. To je hodně důležitá.

A: Změnilo se nějak tvoje vnímání sebe v důsledku toho vašeho vztahu?

Z: Jo jo, určitě. Snažím se tolik nepodceňovat, protože vždycky když to dělám, tak on kroutí hlavou, proč to říkám. Tak mám pocit, že mi roste sebevědomí hezky vedle něj. A co je pro mě hodně příjemný, že si ze sebe začínám dělat srandu. To je taky dobrý, protože já jsem se vždycky brala hrozně vážně a on to umí si ze sebe dělat legraci a mám pocit, že to trochu přebírám a je to hrozně příjemný. Je to taková větší lehkost. To jsou asi takový změny… Nějak víc respektuju sama sebe.

A: A v souvislosti s tvojí ženskostí? Máš pocit, že je tam změna?

Z: Jo, úplně obrovskej. Když ten chlap je fakt chlap, tak to je hrozně, poznala jsem, jaký to je rozdíl, když to tak nefunguje a když to tak funguje, jako je to rozdíl a je to hrozně příjemný. Cítím se vedle něj jako ženská, úplně jednoduše.

A: A můžeš trochu rozvést ten pocit, jestli to jde.

Z: To je těžký, počkej… Asi se cítím hezká a hodna obdivu. Něco takovýho. A taková správná ženská nebo ženská do nepohody. Ale zároveň někdy i když brečím, tak to je taky, má to prostě spoustu vrstev. Zranitelnost nějaká taky. Jako zranitelnost, ale zároveň když se mi něco nelíbí, cítím, že i součástí tý ženskosti jsou i nějaký hranice, jako říct ne, prostě takhle to nebude, to nechci. Fakt je to takový hodně komplexní. Ale já asi tu ženskost vnímám hodně jako nějakou péči.

A: O sebe nebo o něj? Nebo o vás?

Z: Tak celkově, o všechno. O to naše zázemí, a i o něj a určitě i o sebe. O to společný, tak to vnímám. To je asi úplně esenciální.

A: A vzhledem k budoucnosti, přemýšlíš o svý budoucnosti jinak, když jste teď spolu, než jsi třeba přemýšlela do tý doby?

Z: Jo, asi tu budoucnost míň plánuju, protože čím dál tím víc zjišťuju, že ten život má fakt takovej smysl pro humor, že si udělám nějaký představy a ono to je za chvíli jinak, ale tím, že

mám ten pocit jistoty, tak se nebojím tý budoucnosti, takže nemám potřebu ji plánovat. Takže míň si plánuju asi.

A: Tak jo, můžeme tedy přejít k té hudební části.

Následuje hudební část.

A: Můžeš zkusit popsat, co jsi prožívala, když jsi to hrála?

Z: Hrozně těžký to vyjádřit tím zvukem. Protože ani nevím, kdybych to měla vyjádřit nějakým konkrétním zvukem, kterej by k tomu patřil. Možná nějakej plynulejší. Něco třeba na styl houslí. Nějakej tón, kterej je vlastně táhlej spíš asi. Takže jsem se tomu snažila nějak přiblížit, ale vlastně to úplně nevystihovalo…

A: Máme tady ještě triangl, jestli by ti to pomohlo.

Z: Aha! Počkat, tak já to ještě zkusím.

Nově zahraný pocit na jiný nástroj.

Z: Takže po opravě nástrojů jsem zjistila, že delší tón mi na ten pocit zamilovanosti sedí víc. A určitě víc vyšší tón. Je v tom taková radost a ten smích mám s tou zamilovaností hodně spojenej. A takový to „Aaaach“, spokojený. Takže na ten triangl, to se hrálo dobře.

A: Takže ten zvuk bylo takový to povzdechnutí, něco jako „svět je krásnej“?

Z: Pro mě ten zvuk vyjadřuje to, co cítím v tom srdci, že to je taková asi frekvence. Jako kdyby to byl nějakej zvuk v prostoru, který vnímám skrz tu srdeční oblast. A že to vlastně nějak ten pocit, kterej mám v tý zamilovanosti je vlastně hodně podobnej jako vibrace, která vychází z toho trianglu. Tak nějak.

A: A ty jsi ještě říkala, že to je vysokej tón.

Z: Spíš vyšší, no.

A: A dokázala bys říct proč?

Z: To nevím. Myslím, že to tak prostě je. Myslím, že to tak prostě je. Že ten pocit tý zamilovanosti nebotý lásky má ty vyšší tóny spíš.

A: A nižší bys dávala spíš čemu?

Z: Nižší tóny… spíš nějaký agresivitě nebo nějaký temnotě, která je ale taky součást toho života.

A: Máš pocit, že mezi tím, jak jsi ten pocit popisovala a jak jsi ho pak hrála, je v tom nějaký rozdíl?

Z: Hmm…

A: Třeba z hlediska prožívání nebo něčeho.

Z: Jo jo jo. Rozdíl je v tom, že celkem si to bylo podobný s tím trianglem, ale ten triangl má ten tón ještě vyšší, než jak to cítím. Ten je ještě takovej pisklavější,takovej vyšší. Kdybych mohla, tak ten triangl, to se mi líbí, jak to zní,to tak odpovídá tomu pocitu, ale ještě bych ten tón snížila, což si myslím, že by sedělo nejvíc. Pak by tam nebyl takovej rozdíl ani v tom popisu ani v tom zvuku.

A: A vzhledem k tomu verbálnímu vyjádření? Je nějaký rozdíl mezi tím, když to říkáš slovně a když to hraješ ten pocit?

Z: Jo. Ty slova to dokážou popsat přesněji. Pro mě vyjádřit to tím zvukem, mám pocit, že to neudělám tak přesně, jako těma slovama. Že se tak netrefím.

A: A je to myslíš taky daný těma nástrojema? Že kdybys měla třeba větší výběr?

Z: Myslím, že je to daný i tím, jak je s tím člověk zvyklej pracovat. Kdybych měla větší výběr, tak bych asi vybrala něco, co tím tónem sedí víc, ale asi to není jenom těma nástrojema. Myslím, že je to i tím, jak je člověk otevřenej zacházet s těma nástrojema, sám se vlastně otevřít tomu zvuku. Protože třeba v tom hraní a ty nástroje já vnímám, že je taky důležitá schopnost se uvolnit a naladit se na tu hudbu a vlastně jako ztratit kontrolu nad sebou a s tím já občas bojuju, takže to si myslím, že tam taky hraje roli. Že někdy moc přemýšlím, jestli to dělám dobře.

A: Takže myslím, že ta hudba by mohla třeba uvolňovat?

Z: Jo, určitě.

A: A ještě, když sis vybírala ten triangl, jaký myšlenky ti běžely hlavou?

Z: Protože ten předchozí nástroj úplně neodpovídal tomu, jak jsem to vnímala ten pocit. Ty tóny byly jednotlivý, já jsem potřebovala něco, co to rozezní na dýl.

A: A aby to byl jeden tón.

Z: Jo. Mohlo by být asi i víc tónů, to určitě mohlo, ale z toho, co tady je, myslím, že to asi nejvíc vystihuje.

A: Mě napadlo, že kdybychom měli takový ten déšť, takové provazce

Z: Jo jo jo.

A: Tak to by mohlo znít podobně jako triangl. Ta kalimba, co sis vybrala předtím má ty tóny takový rozdělený. Mám pocit z toho, co jsi říkala předtím, že to může mít různý tóny, ale ten výslednej zvuk musí být celistvej. Kdežto ta kalimba je taková rozdělená. A ty ten pocit máš

Z: Takovej kontinuální.

A: Tak jo. A je ještě něco, co tě v průběhu celýho toho rozhovoru napadlo, ale pak jsme se k tomu nedostaly? Je něco, co bys ještě chtěla dodat?

Z: Hmmm… asi mě už nic nenapadá. Je to zajímavej výzkum.

A: A když jsme to teď všechno dohráli a dopovídali, jaký z toho máš pocit?

Z: Taky úplně v pohodě.

A: Je pozitivní.

Z: Jo.

A: Nejdřív bych se tě chtěla zeptat, jestli se považuješ za člověka, který když něco prožívá, tak ty pocity spíš sděluje nebo si je nechává pro sebe?

Z: Určitě je sděluju.

A: Dobře, tak můžeme rovnou k tý zamilovanosti. Dokázala by sis vzpomenout na moment, kdy sis uvědomila, že k němu něco cítíš?

Z: Okamžik, kdy jsem si uvědomila, že k němu něco cítím.

A: Nebo zhruba ten čas.

Z: Hned od začátku.

A: Hned na první pohled?

Z: Ne, my jsme měli hodně takový zvláštní seznámení. Jeli jsme asi s dalšíma osmi, desíti lidma na víkendovej pobyt, kde proběhl nějaký alkohol, nějaká líbačka a hned druhej den jsem si řekla, tak jo, nelíbala jsem ho jen tak, že jsem byla opilá, ale protože se mi líbí. A pak ještě to, jakým způsobem jsme to řešili a ta zamilovanost přišla strašně rychle. Protože dejme tomu, to, co se stalo bylo nějaký opilecký políbení, ale pak když jsme přijeli domů, tak jsme si začali psát a toužili jsme se zase vidět, zase obejmout, dát si pusu. Takže ta zamilovanost jako taková, ta chemická, ta proběhla hrozně rychle.

A: A tys to teď řekla, ale jak dlouho trvalo, než jsi zjistila, že to on má taky tak. Takže vlastně hned.

Z: V podstatě hned. Protože my jsme se do tý doby nějak neseznámili. Jo, věděla jsem, že to je novej spolubydlící od Terky, mojí kamarádky, ale neměli jsme se moc šanci potkat. Teď si vybavuju jeden okamžik, kdy jsme o sobě ještě nevěděli, kdo jsme kdo, ale byla jsem tam jednou na návštěvě a on zrovna přicházel do kuchyně, když jsem odtamtud odcházela a pozdravili jsme se a hrozně hezky se na mě usmál a už v tu chvíli jsem měla v hledáčku, že je to hezkej kluk. A pak vlastně přišla ta víkendová akce, kde jsme se seznámili detailně.

A: Protože ta moje otázka směřovala na to, jak jsi to prožívala to období, než jsi zjistila, že on to má taky tak.

Z: No, to se právě nestalo, to tam neproběhlo. To období trvalo vlastně od probuzení do nějakýho odpoledne, kdy jsme si to vyříkali. Ale jo, byl to hrozně dlouhej den. Protože jsem vlastně nevěděla, jestli to byl, nějakej opileckej úlet, nevěděla jsem, jestli si ze mě pak udělá

srandu před klukama, nevěděla jsem prostě, jestli by eventuálně ke mně něco cítil nebo jestli jsem si tím totálně nezavřela dveře. Takže byl to jeden den, ale byl hrozně dlouhej.

A: Takže tam byly i nějaký nepříjemný pocity vlastně.

Z: Hm, strach z toho, jak to vnímá on.

A: A když se přesuneme k tomu, jaký to pro tebe je, když jste spolu, mohla bys mi popsat nějaký charakteristickej stav nebo pocit, který zažíváš, když jste spolu?

Z: Eee, je to určitě hrozná radost, pocit bezpečí, důvěra. Na tom, že i na to, jak krátce spolu jsme, cítím vůči němu neskutečnou důvěru a takový jako nadšení, takovou opravdu jako hrozně hlubokou radost.

A: Zkusila bys teď zavřít oči a zkusila si představit tebe a jeho, dokázala bys popsat, co vidíš?

Z: Jenom, co to říkáš, tak už se mi dere úsměv a když zavřu oči a představím si jeho, tak i když si ho neskutečně vážím jako osoby, jako člověka vnitřně, tak když si ho mám představit, tak on se mi hrozně líbí jako chlap. Takže když mi řekneš „představ si vás“, tak si představím ten jeho obličej, kterej mě totálně dostal a je to sice povrchní, ale je to první, když mi řekneš představ si vás, tak si představím jeho a i přesto, jak moc si ho vážím jako člověka, co se týče intelektu, zábavy a takhle, tak se mi strašně líbí jako chlap.

A: A jakej je to pocit?

Z: Pro mě je to požitek z estetična. Když ho trošku odlištím, tak je to to, že je nejenom praktickej pro život a je to hezký, tak ještě je tam ta přidaná hodnota, že je fajn se na něj koukat.

A: Když spolu nejste, přemýšlíš o něm?

Z: Jo jo.

A: A když jsou nějaký těžký situace, pomáhá ti, když víš, že je s tebou v tom životě?
Z: Jo jo.

A: Můžeš to trochu víc specifikovat?

Z: No mně už vlastně během toho našeho vztahu se mi stala taková míň příjemná věc životní a jednak to, že jsem věděla, že je, že za ním budu moct se jít schovat, to bylo hrozně příjemný. A navíc se to i potvrdilo, protože někdy v noci jsem ho prosila, aby pro mě přijel a on pro mě přijel. Takže pak i když jsem v situaci, kdy jsem třeba někde pryč, tak vím, že se děje něco nepříjemnýho, tak se těším na to, až se vrátím za ním.

A: Jako že máš kam přijít do bezpečnýho prostoru?

Z: Hm, jo. Není to podle mě vázaný jenom na něj, těch bezpečných prostorů mám víc, ale samozřejmě s ním je to fajn, je to že se můžu schovat do tý jeho náruče a on mě ochrání před celým světem.

A: To je hezký. A ještě, kdybychom se vrátili k těm pocitům, jaký máš, když na něj myslíš, je ještě něco, co jsi neřekla?

Z: Jako něco víc než na ten vzhled. Tak určitě. Ono se moc nestává, že bychom spolu nebyli, protože jsme spolu fakt hodně moc, protože teď spolu vlastně i bydlíme a oba máme převážně home office. A nejsme spolu jen, když jeden z nás jede třeba za rodičema. A když je třeba pryč, že musí na nějakou schůzku, tak myslím na to, jestli tam má nějakou svačinu nebo jestli bych mu třeba neměla něco připravit nebo donést. Když je u rodičů, tak přemýšlím nad tím, jak se asi má, ale oproti svým ostatním vztahům nemám potřebu ho kontrolovat. Je mi, jako není mi jedno, co dělá, ale nepotřebuju mít tu kontrolu, prostě důvěřuju mu, zároveň není tam absolutně žádná žárlivost a zároveň i kdyby prostě někde s někým byl, tak ta důvěra z mý strany je prostě taková, že mě to nechává úplně klidnou. Takže takovej klid, i když spolu nejsme, tak jsem jako naprosto klidná. Že mě nějakým způsobem, nemám jako žádný myšlenky na to, co dělá. Není tam potřeba tý kontroly prostě. I si sama za sebe užívám, že jsem schopná mu poskytnout hodně moc svobody.

A: A taky je to svoboda pro tebe.

Z: Jasně no. Že mě to nesžírá. Nesžírají mě nějaký myšlenky na to, co kde dělá a nedělá. A je to na jednu stranu daný i tou jeho osobností a na druhou stranu opravdu tím, že jsem si sobě dovolila dát.

A: Máš třeba pocit, že jsi na sebe získala jiný pohled v rámci toho vašeho vztahu?

Z: Jestli jsem na sebe získala jinej pohled…

A: Jestli se na sebe díky tomu od tý doby díváš třeba z nějakýho úhlu jinak.

Z: Určitě. Já vyloženě cítím, to zní tak hrozně klišoidně, ale že ze mě dělá lepšího člověka. Že se prostě, ne že by on vyvíjel nějakou aktivitu proto, abych byla lepší, ale já cítím to, že pro něj chci být lepší. A že třeba věci, který bych normálně trošku odflákla nebo neudělala nebo to, tak tím, že jsem s ním, tak prostě chci, aby byly perfektní. Protože on pro mě je perfektní, vím, že má rád věci, když jsou dotažený a udělaný správně. Třeba takový to, že bych někde něco odflákla nebo nedotáhla, tak mi to ten můj vnitřní svět nedovolí, protože prostě chci, aby to bylo

perfektní, když je to pro něj. I když on na mě neklade nárok toho, že bych měla být perfektní nebo mi říká, že už pro něj perfektní jsem, tak i tak ty věci chci mít dotažený a cítím, že to je i kvůli němu.

A: To je hezký.

Z: Přestala jsem kouřit.

A: Fakt?

Z: Nezakázal mi to, neřekl mi, abych přestala, ale nemá to rád a smrdí mu to a já jsem cítila, že si to nedovolím před ním zapálit a nekouřím, nechybí mi to a vyloženě jsem za to šťastná a vím, že je to hodně jeho zásluha.

A: Tak to je fakt… wow. A ještě, kdybychom se přesunuli k budoucnosti, máš pocit, že o tý budoucnosti teď přemýšlíš jinak od tý doby, co jste spolu?

Z: Hm, vidím ji rozhodně víc pozitivně. Asi nad tím přemýšlím pořád stejně, protože ta moje budoucnost je takovej model toho „já“, „nějakej partner“ a „nějaký děti“ s tím, že já ve svým životě se ráda držím nějakej standard, jako finanční věcí kolem sebe. A i k tomu je prostě potřeba mít nějakýho partnera, který tu vlnu se mnou pojede. A předtím, co jsem měla partnery, tak to bylo takový, že jsem je furt do něčeho musela tlačit, pošťuchovat a trochu je jako táhnout s sebou a tam jsem se tý společný budoucnosti trochu bála, že jsem prostě nevěděla, jestli ten chlap je dost takovej, aby mi tohle zvládl poskytnout a tady to cítím, že to prostě možný je. Nejenom z toho finančního hlediska, ale že prostě ten člověk je jako já, že má rád ty věci lepší, dotažený a že prostě přesně si nepořídíme dítě do pronajatýho panelákovýho bytu, ale prostě si pořídíme dítě, až ve chvíli, kdy mu budeme schopný poskytnout nějakej standard. To se mi jeví dost pozitivní.

A: Že je takovej jako zodpovědnej?

Z: Zodpovědnej, jako může být zodpovědnej člověk i někdo, skladník, když to takhle řeknu, jako i se skladnickým platem může být zodpovědnej, ale není to něco, co bych já v životě chtěla. Já prostě nechci, až budu mít dítě, nechci jít do supermarketu a přemýšlet, jestli koupím jeden jogurt nebo dva. A cítím, že prostě s Jirkou si tohle jako nedovolíme. Jo, u předchozích partnerů jsem si toho ne u všech byla jistá a s ním se cítím, že prostě ty standardy máme nastavený víceméně stejně.

A: Že třeba v těch předchozích vztazích jsi to byla ty, kdo by to měl držet, kdežto tady víš, že i jeho nemusíš tak kontrolovat, že i on má ten standard stejně jako ty.

Z: Přesně tak. Přesně tak, to jsi řekla hodně, úplně hodně trefně. V těch předchozích vztazích jsem to byla já, kdo to držel a kdo se to snažil nějak zvyšovat a teď jsme na stejný úrovni nebo i já se od něj nějaký věci učím a co je kde udělat líp, co jde kde koupit líp, že někdy je lepší za něco připlatit, ale ta věc je prostě kvalitní a nebazírovat za každou cenu na tom supermarketu a na tom nejlevnějším, že prostě se fakt vyplatí i investovat do kvality.

A: Tak jo, můžeme se přesunout asi k tý hudební části.

Následuje hudební část.

A: Mohla bys popsat, jakej byl pocit to hrát nebo co ti běželo hlavou?

Z: Hm, co mi běželo hlavou, proč jsem prostřídala různý nástroje, než jsem se rozhodla k tomu tónu, kterej jsem chtěla. Ta čistota a lehkost, to že je to jemný, přirozený, a i jsem si u toho zkusila zavřít oči, jestli opravdu ten zvuk vyjadřuje ten pocit. Neskutečná lehkost. Chvíli, jak jsem říkala, že tam jde o tu důvěru, tak tím opadne strašně moc stresu, nervozity, nějakýho škaredýho pocitu, ale ve chvíli, kdy to z tebe všechno spadne ty otěže a zůstane jen ta čistota, tak to jsem chtěla vyjádřit tím tónem.

A: Jakože tam není vlastně žádnej tlak na výkon.

Z: Vůbec žádnej vnitřní soudce a kat.

A: Je to jakoby v rámci bytí.

Z: Jenom taková čistá radost. Asi bych do toho zase nevnášela zase tak filozofickej ten, ale to bytí právě nemám, to prožívám taky, ale ne právě tolik v týhle oblasti.

A: Jasně, já jsem to asi ani nemyslela filozoficky.

Z: Taková čistota, že to prostě je a nemusíš se na tom podílet.

A: Ten triangl, ty sis vybrala kvůli znění toho tónu. A ještě něco ti běželo hlavou, když jsi ty nástroje střídala nebo jsi všechno řekla?

Z: No přesně tak. Já jsem chtěla jako kdyby zvoneček. Tak jsem zkusila ty rolničky, ale ten zvuk byl takovej moc hrubej, pak tyčinelky, ale ten zvuk byl takovej hrubej a já jsem fakt chtěla, aby ten tón byl takovej nejčistší, nejjemnější, nejelegantnější jako ten pocit čistej sám v sobě je. Ta čistota no.

A: Takže vlastně to vyjádření je vlastně jako omezený i dostupností těch nástrojů, co tu mám.

Z: Jo jo.

A: A byl nějakej rozdíl mezi tím, když jsi to říkala a když jsi ten pocit pak hrála?

Z: To slovní vyjádření je pro mě takový snadněji uchopený, protože o něčem mluvím a popisuju to a popisuju fakta. Ve chvíli, kdy to hraju, tak je třeba najít ten správnej nástroj a to vyjádření. Je to vyjádření toho pocitu, ne popis, takhle bych to řekla. Když o tom mluvím o tom pocitu, tak je to pro mě snáz uchopitelný, protože slovama popisuju pocit, zatímco když ho hraju, tak je to o něco složitější, jako kdybych tě do toho pocitu tou hudbou chtěla pozvat.

A: Takže tě ta hudba vtahuje do toho pocitu?

Z: No určitě. I jsem to vnímala tak, jako kdybych ti tou hudbou ten pocit měla ukázat.

A: Jo jasně, předat.

Z: Předat. Jako pozvat tě do toho pocitu se mnou.

A: Dobře. A ještě na závěr, je něco, co bys k tomu všemu chtěla dodat? Co jsme třeba neprobraly pořádně nebo naťukly a už se k tomu nevrátily?

Z: Myslím si, že ne, že jsem řekla všechno.

A: Dobře a jakej máš pocit po tom, co jsme to všechno odehrály a řekly?

Z: Příjemnej, protože celou dobu to bylo povídání o příjemných pocitech a když se člověk nad tím pozastaví a mluví o tom znova, tak si to tak jako znova hezky prožívá, takže příjemný no

A: Nejdřív bych se tě chtěla zeptat, jestli se považuješ za člověka, který spíš ostatním svoje pocity sděluje anebo za toho, kdo si to spíš nechává pro sebe.

Z: Spíš si to nechávám pro sebe.

A: Dobře, můžeme teda rovnou přejít k tý zamilovanosti. Dokázal by sis vzpomenout na ten moment nebo nějakou dobu, kdy sis uvědomil, že ta osoba pro tebe není jedna z davu, ale že k ní něco cítíš?

Z: To bylo tak v prvním týdnu, co jsme se znali. Protože spolu vedeme kurzy, tak to bylo nejspíš tam. Asi když jsme se sešli mimo zraky dalších lidí, co v tý organizaci jsou a tak.

A: A jak dlouho od tý doby trvalo, než jsi zjistil, že ona to taky tak cítí?

Z: No mně to přijde, že ona to tak cítí od začátku, vlastně ještě dřív než já.

A: Dobře. Přesuneme se k tomu, jak to prožíváš, když jste spolu. Je třeba nějaký charakteristický stav, který s ní máš spojený?

Z: No cítím se, že mám vedle sebe někoho, s kým můžu mluvit o čemkoliv, co mě zrovna napadne. Nebo o nějakým pocitu aktuálním. A ten člověk mě nebude nijak, řekněme, soudit nebo tak, protože už třeba zná nějaký moje názory a emoce a tak.

A: Je to jako pocit nějakýho bezpečí pro tebe?

Z: Bezpečí možná v nějaký takový psychický rovině, jako protože mi je nejspíš schopná pomoct s nějakýma věcma, který já bych se třeba rozhodoval dýl, jestli to mám udělat nebo tak a já si myslím, že ona je schopna nějakou akci vykonat snáz než já. Dal bych nějakej příklad, ale úplně si asi nevzpomenu. To je spíš takový, že když jsme třeba řešili pomoc nějakýmu člověku, nemyslím úplně pomoc nějakýmu nemohoucímu, ale třeba jestli nesvezeme nějaký kamarády, tak ji to napadlo dřív nebo nevím, jestli napadlo, ale prostě tu akci udělala dřív, místo mě, byť já bych to třeba taky nabídl jim, že je svezeme nebo tak, ale ona se mi zdá je taková rychlejší a vlastně mám pocit, že mi v těch věcech nějakým způsobem pomáhá.

A: Máš pocit, že se změnil způsob tvýho náhledu na sebe v důsledku toho vztahu? Vidíš se díky tomu trošku jinak, než ses viděl před tím vztahem?

Z: Nejspíš to tak bude. Přemýšlím nad něčím konkrétním. Ona mi řekne, že nemusím řešit spousta věcí, co se týká mě a co jsem do tý doby řešil třeba každodenně. Můžu říct takový příklad, co se týče třeba holení vousů, tak jsem to bral jako hrozný tohleto, že to musím mít každý den nějakým způsobem zastřižený nějakou dýlku a tak a vlastně ona říkala, že je jí to tak nějak jedno. Že to je prostě jedno. Tak já jsem se k tomu začal stavět víc na pohodu. Spousta

věcí, který jsem řešil třeba do detailů, teď už řeším tak nějak spíš obecněji. Když to tak řeknu, tak kdyby mělo být v bytě uklizeno, tak mám v bytě nějak uklizeno a neřeším každou drobnost a takhle.

A: Takže ti dává i nějaký pocit svobody?

Z: Jo, tak by se to dalo říct.

A: Dobře, kdybys zavřel oči a představíš si tebe a ji, můžeš mi zkusit popsat, co se ti vybaví? Jestli to je třeba nějaký konkrétní obraz nebo abstraktní?

Z: Já úplně nevím přesně, nejsem schopen si takhle něco představit.

A: Tak se do toho nemusíš nutit.

Z: Vybaví se mi určitá pozitivnost z její strany, energičnost možná. Ale asi nic víc.

A: To je dobrý. A ještě, když nejste spolu, myslíš na ni?

Z: Myslím. Určitě na ni myslím. Ale většinou se na ni snažím, já se jí snažím věnovat dost, když jsme spolu a pak když se mnou není, tak sice já ji mám furt v hlavě, ale snažím se řešit různý věci typu mám něco na svým seznamu, co musím udělat, řekněme fyzickou věc. Koupit si něco a jet si to třeba vyzvednout. A kdyby byla se mnou, tak já bych tohle asi nějakým způsobem odkládal a spíš se věnoval jí. A když se mnou není, tak se snažím vyřešit hromadu těch věcí okolo, který by nám nějak překážely, kdybychom byli spolu.

A: Jo, abys ten čas pak mohl věnovat jí, když jste spolu.

Z: Přesně tak.

A: A jsou třeba nějaký situace, který jsou pro tebe obtížný a když si ji vybavíš nebo máš to vědomí, že ji máš, tak ti to pomůže?

Z: Mně pomůže to vědomí, že jí to pak můžu říct. Že se jí můžu vyzpovídat. Že si rád poslechnu její názor, byť je třeba úplně jinej nebo jakejkoliv. Taky to, že si s ním o tom můžu popovídat a že ten člověk není třeba moje přímá rodina typu můj táta nebo takhle, kterej bych třeba ani nechtěl, aby to věděl. Zbytečně bych ho tím dá se říct i zatěžoval a asi by nad tím třeba večer i přemýšlel, kdežto když to řeknu jí, tak ona nad tím podle mě nemusí už tolik přemýšlet, protože už třeba ví, o co jde. A ví, jak se věci mají z našich buď dřívějších rozhovorů anebo protože je stejná práce, tak z tý práce ví, o co se jedná.

A: A vzhledem k budoucnosti, máš pocit, že o svý budoucnosti teď přemýšlíš jinak, od tý doby, co jste spolu?

Z: Přemýšlím, neřekl bych úplně jinak, ale ona ten můj život nějakým způsobem doplnila. Teď přemýšlím spíš, čemu věnovat nějakou prioritu, nemyslím úplně v rámci vztahu, ale v nějakým dalším pokračováním života a takhle a předtím ty priority byly třeba šoupnutý trochu jinak, takže teď se to s ní vlastně změnilo, ale rámcově to je dost podobný.

A: Dobře, super. Tak můžeme přejít k tý hudební části.

Následuje hudební část.

Z: Teď jsem hrál obdobnej pocit, jako předtím *(pozn.aut. hrají se za sebou dva pocity, respondent si vybral pro oba pocit týkající se zamilovanosti)*, ale ztvárnil jsem to teď trošku jinak. Jsem to pojal jiným způsobem.

A: A vysvětluješ si to nějak?

Z: Myslím si, že tohle se mi dařilo vybavit si možná, možná… teď jsem chtěl říct líp, ale to asi není pravda. Vybavily se mi skoro stejně, ale spíš jsem si to trochu dokreslil. Asi jsem si k tomu ještě trochu něco přidal.

A: K tý hudbě nebo k tý fantazii?

Z: V obojím.

A: Jo jo. A když se zaměříme jenom na to druhý, tak jaký to bylo, když jsi to hrál?

Z: S použitím toho nástroje to bylo takový trochu, to nevyjadřovalo popravdě tu veselost, a ještě ten nástroj měl být svým způsobem znělejší nebo takovej jemnější, ale to je možná proto, že na to pořádně neumím. A kdybych to uměl, tak to zkusím, ať je to takový trochu jemnější, možná trochu dynamičtější, veselejší a tak.

A: Takže myslíš, že kdybych tu měla větší výběr nástrojů, tak by to šlo líp ztvárnit?

Z: Nevím, jestli bych to já zahrál líp, ale určitě by to šlo líp ztvárnit.

A: A ty jsi říkal, že ten zvuk by měl být takovej jemnější

Z: Jemnější, to není to správný slovo asi. Spíš takovej jakoby ucelenější, bez nějakých zbytečných ne výkyvů, ale já bych řekl takovýho smetí okolo.

A: Takovej čistej?

Z: Čistej, to je ono.

A: My tam máme ještě triangl. Myslíš, že by to vystihovalo líp?

Z: Já myslím, že ne. Ten bych řekl, že by byl zase málo dynamickej.

A: Takže ty potřebuješ, aby ten zvuk byl dynamickej, ale zároveň takovej jemnej a čistej.

Z: Jo.

A: Takže třeba ani tahle kalimba by nebyla vhodná, protože to není spojitý ten zvuk.

Z: (*Hraje na kalimbu)* No tohle by to i být mohlo, ale já vlastně nevím, jak to hraje, jak ty jednotlivý struny vydají za zvuk.

A: Takže ty bys potřeboval vyloženě vědět, jak se na to hraje?

Z: Buď anebo, tady *(ukazuje na buben)* si to nějakým způsobem můžu upravovat, můžu hrát víc nebo míň, na ten buben se to dá, ale tady *(bere kalimbu)* bych nevěděl, na kterou tu strunu nějakým způsobem drnknu, tak co to přesně vydá za zvuk. Ale obecně by tohle *(myslí kalimbu)* mělo blíž tomu čistšímu pocitu.

A: Máš pocit, cítíš rozdíl mezi tím, když jsi to říkal a když jsi to hrál?

Z: Rozdíl tam určitě je, protože když jsem hrál anebo když hraju, tak nějakým způsobem zabředávám víc do tý fantazie. Jsem si to možná trošku víc představil, kdežto když o tom mluvím, tak je to takový, že se zčásti musím soustředit i na tu řeč a nějak úplně nevidím přesně to, co jsem hrál.

A: Takže ta hudba ti to nějak zkonkretizovala?

Z: Ta hudba mi to spíš doupravila. Doupravila a tak, jak mi to doupravila, tak jsem se na to mohl víc soustředit a víc jsem to viděl tu situaci.

A: Dalo by se říct, že byla plnější?

Z: Jo, že byla plnější asi.

A: Dobře. Tak jo, super. A je ještě něco, co tě třeba v průběhu toho celýho rozhovoru i hraní napadlo a už jsme se k tomu nedostali? Nebo chtěl bys něco dodat na závěr?

Z: Mě akorát napadlo, že když jsem pomyslel na ni a měl ztvárňovat tu hudbu, takže první věc, co jsem viděl z nějakýho hlediska ztvárnění, byly třeba barvy spíš. V jejím případě, ona má ráda bílou a žlutou a nosí takový věci často na sobě anebo i ty vlasy má skoro až do bíla, takže jsem viděl třeba na začátku nějakou bílou, a to se pak doupravovalo nějak do žlutý a stříbrný a takhle.

A: Takže těma barvama by ti ten pocit šel ztvárnit myslíš líp?

Z: Nevím, jestli líp, to bych asi nevyjádřil úplně ten pocit třeba tý radosti, ale třeba spíš ten pocit, řekněme ne negativní vzpomínky na ni. Nevím, jestli úplně pozitivní, protože já neumím úplně v tomhle případě rozlišit mezi pozitivní vzpomínkou a vzpomínkou, když si na ni vzpomenu, protože to mám spojený tak nějak v jednu, že to je vlastně pozitivní celý.

A: Dobře, super, děkuju. A jak se teď cítíš, po tom, co jsme dělali ten rozhovor a hráli?

Z: Tak nějak v pohodě, uvolněně.

A: Pozitivně?

Z: Jo jo

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE:

Jméno a příjmení autorky: Lucie Müllerová

Studijní program: N7701 Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Název práce: Hudební a verbální vyjádření pozitivních emocí u zdravých lidí

Počet stran (bez příloh): 66

Celkový počet stran příloh: 63

Počet titulů české literatury a pramenů: 9

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 53

Počet internetových odkazů: 2

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2017

Evidenční list knihovny

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

V Praze, dne: ……..

…….

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

Jméno, příjmení	**Adresa**	**Datum**	**Podpis**

Posudek vedoucího/~~oponenta bakalářské~~/diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studenta Bc. Lucie Müllerová
Obor studia: Psychologie
Název práce: Hudební a verbální vyjádření pozitivních emocí u zdravých lidí
Vedoucí/~~oponent* práce~~: Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D.

Technické parametry práce:
Počet stránek textu (bez příloh): 66
Počet stránek příloh: 63
Počet titulů v seznamu literatury: 9+53+2

	0**	1	2	3	4
Výběr tématu					
Závažnost tématu		x			
Oborová přiléhavost 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, rozčleněni 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			
Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi			x		

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

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

1. Môže autorka zdôvodniť svoj záujem o muzikoterapiu a svoj názor, čím sa hudobné vyjadrenie odlišuje od verbálneho?

Bc. Lucie Müllerová predkladá diplomovú prácu zameranú na to, čo prežívajú ľudia, ktorí sú zamilovaní a aký je rozdiel medzi hudobným a verbálnym vyjadrením tohto pocitu a vzťahu. Bc. Müllerová si vybrala, vzhľadom na svoj záujem o muzikoterapiu, metodologicky náročne zvládnuteľnú prácu s ojedinelou a podstatnou tematikou – čo prinášajú do prežívania slová a čo hudba. Práca má bohaté zahraničné zdroje. Oceňujem, že metodológiu práce autorka prehľadne zvládla, na analýzu výsledkov pritom použila interpretatívnu fenomenologickú analýzu. Domnievam sa, že na analýzu rozdielov medzi hudobným a verbálnym vyjadrením by bol potrebný ešte omnoho rozsiahlejší výskum, autorka však naznačila svojou prácou dôležité výsledky, je si vedomá limitov svojej práce a zrozumiteľne ich vyjadruje.

Práca spĺňa všetky požiadavky diplomovej práce, odporúčam ju k obhajobe ako výbornú.

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

Navrhovaná klasifikace: výborne

Datum, podpis: 11.7.2017

Mgr. et Mgr. Michal Slaninka, Ph.D.

Posudek oponenta diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studentky: Lucie Müllerová
Obor studia: Psychologie
Název práce: Hudební a verbální vyjádření pozitivních emocí u zdravých lidí
Oponent práce: prof. PhDr. Mgr. Ing. Peter Tavel,Ph.D.

Technické parametry práce:
Počet stránek textu (bez příloh): 66
Počet stránek příloh: 63
Počet titulů v seznamu literatury: 62

	0**	1	2	3	4
Výběr tématu					
Závažnost tématu				x	
Oborová přiléhavost 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, rozčleněni 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			

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

Návaznost kapitol a subkapitol		x			
Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi			x		
Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)		x			

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Čo Vám práca dala?
Aké sú slabé stránky práce?
Aký ďalší výskum v danej oblasti odporúčate?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Práca na výbornej úrovni. Vyzdvihujem pomerné hojné zastúpenie zahraničných zdrojov. Dobre zvládnutá metodológia výskumu. Obohacujúca diskusia.

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

Navrhovaná klasifikace: výborný

Datum, podpis:

* nehodící se, škrtněte