

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Resilience u seniorů: Interpretativní fenomenologická analýza

Resilience in Older age: Interpretative phenomenological analysis

Jakub Chramosta

Vedoucí práce: doc. PhDr. Vladimír Chrz, Ph.D.

Studijní program: Psychologie – speciální pedagogika

Obor: Psychologie

Praha 2018

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Resilience u seniorů: Interpretativní fenomenologická analýza potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 13.7.2018

.....

Jakub Chramosta

Tímto bych chtěl především poděkovat vedoucímu mé práce, doc. PhDr. Vladimíru Chrzovi, Ph.D. za jeho více než dekádu trvající podporu a trpělivost, která se zdála být nevyčerpatelná.

Rád bych poděkoval také lidem ze Života 90, kteří mi velice pomohli s výběrem respondentů a jejichž práce si nesmírně vážím.

V neposlední řadě děkuji mým bývalým spolužačkám Radce, Míše a Tereze, které vždy našly odvahu se zeptat „*už píšeš?*“. Mé matince, která se naučila pokládat otázku „*Kdy už tu školu doděláš?*“ pouze pohledem. Mému příteli, který během mého psaní bakalářky dokázal poznat, kdy se mi nenápadně klidit z cesty a kdy mi opatrně klacíkem přistrčit čokoládu.

ABSTRAKT

Cílem této práce bylo zachytit a porozumět unikátní životní zkušenosti prožívání stáří u resilientních osob a identifikovat fenomény, které jsou v této zkušenosti významné. Teoretická část je tvořena přiblížením pojmů resilience a stáří. V praktické části jsme se rozhodli pro kvalitativní výzkum. Výzkumný vzorek tvoří tři resilientní osoby ve věku 82 až 90 let, které jsme vybrali za pomoci osobních zkušeností pracovníků centra pro seniory. Data pro výzkum jsme získali pomocí polostrukturovaných rozhovorů, které jsme analyzovali pomocí metody interpretativní fenomenologické analýzy. Výsledky jsou prezentovány ze dvou perspektiv. První je analýza zkušenosti jednotlivých resilientních seniorů, druhá představuje perspektivu témat, která jsou v prožívání resilience důležitá a všem našim respondentům společná. Jsou jimi aktivita, rutina vs. otevřenost novému, interní místo kontroly, flexibilita, vztahy a afiliace, humor a realistický optimismus s nadějí. V diskuzi propojujeme tato témata s již existujícími výzkumy a teoretickými poznatky.

KLÍČOVÁ SLOVA

Resilience. Stáří. Kvalitativní výzkum. Interpretativní fenomenologická analýza.

ABSTRACT

The aim of this work was to capture and understand the unique life experience of experiencing old age in resilient population and to identify the phenomena significant in this experience. The theoretical part consists of explanation of concepts of resilience and old age. For the practical part, we have decided for qualitative research. The research sample consists of three resilient individuals aged 82 to 90, selected by the employees of a care centre for elderly according to their personal experience. We gathered the data for the research using semi-structured interviews, which we analyzed by using interpretative phenomenological analysis method. The results are presented from two perspectives. The first is the analysis of the experience of individual resilient seniors, the second represents the perspective of themes that are important in the experience of resilience and are mutual to all our respondents. Themes are following – activity, routine vs. openness to experience, internal locus of control, flexibility, relationships and affiliations, humor and realistic optimism with hope. In the discussion, we link relate emerged themes to existing research and theoretical knowledge.

KEYWORDS

Resilience. Old age. Qualitative research. Interpretative phenomenological analysis.

Obsah

Úvod	8
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1. Resilience.....	9
1.1 Resilience jako rys.....	10
1.2 Resilience jako multifaktoriálně podmíněný jev.....	12
1.3 Resilience jako výsledek	13
1.4 Resilience jako proces	14
1.5 Proměnné působící v procesu resilience	15
1.5.1 Rizikové faktory	15
1.5.2 Protektivní faktory.....	16
2. Stáří.....	18
2.1 Tělesné změny.....	19
2.2 Psychické změny	19
2.3 Sociální změny	20
2.4 Úspěšné stárnutí	21
2.5 Stárnutí populace v Česku	22
II. EMPIRICKÁ ČÁST.....	23
3.1 Kvalitativní přístup.....	23
3.2 Interpretační fenomenologická analýza	23
3.3 Výzkumné otázky.....	24
3.4 Výzkumný soubor	25
3.5 Sběr dat	26
3.5.1 Podoba rozhovoru	26
3.6 Etika výzkumu.....	27
3.7 Postup analýzy.....	28
4. Výzkumná zjištění.....	32
4.1 Analýza zkušenosti jednotlivých resilientních seniorů	32
4.1.1 Helena	32
4.1.2 Dita.....	38
4.1.3 Honza	43
4.2 Témata vyplývající z analýzy	48

4.2.1	Aktivita.....	48
	<i>Aktivita - fyzická</i>	49
	<i>Aktivita - duševní</i>	52
	<i>Aktivita – volný čas</i>	54
4.2.2	Rutina vs. Otevřenost novému.....	55
4.2.3	Interní místo kontroly	57
4.2.4	Flexibilita	61
4.2.5	Vztahy, Afiliace.....	63
4.2.6	Humor	65
4.2.7	Realistický optimismus, naděje	67
5.	Diskuze	70
	Závěr.....	75
	Seznam bibliografických odkazů	76
	Seznam zkratk	80
	Přílohy.....	81

Úvod

O dnešní době se říká, že je posedlá krásou a mládím. Ale nám se zdá, že tento trend pomalu mizí a nahrazuje ho jiný. Ten, který se kouká dopředu a uvědomuje si, že pokud budeme mít trochu štěstí, stáří je pro nás nevyhnutelnou budoucností.

O dnešní době se také říká, že je to doba návodů „jak dělat věci lépe“, jak mít svůj život pevně v rukou. Doba, kdy hledíme směrem k úspěšným a snažíme se přijít na to, co je těch x věcí, které dělají úspěšní lidé každé ráno a proto se mají tak dobře. Doba, která nám dává naději, že když je budeme znát a dělat my sami, možná i nás potká trochu toho úspěchu.

S trochou nadsázky by se dalo říct, že tato bakalářská práce je dítětem své doby. Hledí na úspěšné seniory, kteří v životě prožili řadu obtíží a životních zkoušek, ale stále si vedou lépe než většina jejich vrstevníků. Snaží se odhalit jejich „tajemství úspěchu“. Má v sobě naději, že když dokáže identifikovat to, co mají společného, může to sloužit jako návod „co dělat lépe“ jak pro nás samotné, tak pro společnost, aby dokázala vytvořit systémy, které umožní „být úspěšnými“ co největšímu počtu stárnoucích osob.

Bakalářskou práci tvoří teoretická a metodologická část. Cílem teoretické části je představit koncepty resilience a stáří. V první kapitole představujeme různé teorie, které se zabývají resiliencí, rozříděné dle způsobu jakým ji vnímají. Konkrétně je posuzována jako rys, multifaktoriálně podmíněný jev, výsledek a proces. Dále zmiňujeme rizikové a protektivní faktory, které působí v rámci resilience. V druhé kapitole popisujeme období stáří a tělesné, psychické a sociální změny, které se v jeho rámci objevují. Na konci se věnujeme konceptu úspěšného stárnutí a stárnutí v České republice.

V metodologické části přibližujeme zvolenou metodu interpretativní fenomenologické analýzy a předkládáme zjištění, která jsme pomocí ní učinili. Zde si klademe za cíl analyzovat data získaná z rozhovorů a zachytit jedinečnou životní zkušenost našich resilientních respondentů s prožíváním stáří.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. Resilience

Koncept resilience jakožto schopnosti dynamicky reagovat a adaptovat se na změny, které ohrožují funkci, životnost nebo vývoj systému, je poměrně novou záležitostí a může být aplikován na nejrůznější systémy. Od mikroorganismů, přes lesní porosty, nejrůznější oblasti ekonomie až po rodinu či dítě. Samotný pojem má své kořeny v latině, ve slově *resiliere*, která by se dala přeložit jako „odrazit se zpět“, „odskočit“ nebo „vrátit se zpět“, v angličtině jako „to rebound“ (Masten, 2014).

Větší zájem o fenomén resilience se objevil v sedmdesátých letech nezávisle na sobě ve dvou odvětvích. V ekologii a psychologii (Masten, 2014). V oboru psychologie je ve svém počátku spojován převážně s psychologií zdraví, ale postupně pronikl i do psychologie osobnosti, klinické psychologie, behaviorální medicíny a dalších oborů (Kebza & Šolcová, 2008). Prvotní výzkumy byly zaměřeny především na dvě oblasti, copingové strategie a psychologické aspekty stresu, kdy výzkumy zaměřené na jedince, kteří se dokázali se stresem vyrovnávat lépe než jiní, položily základy konstruktu resilience (Tusaie & Dyer, 2015).

Od těchto počátků ovšem prošlo zkoumání resilience a psychické odolnosti řadou změn, a to jak v jejich způsobu provádění, tak v jejich zaměření. Dají se rozdělit do čtyř odlišných etap. První vlna byla převážně deskriptivní, popisovala převážně rozdíly ve zvládání náročných životních situací u dětí a mladistvých v rizikovém prostředí se snahou o nacházení cest, jak jejich život zlepšit. Druhá vlna výzkumů se zaměřovala na odhalení procesů a regulačních procesů v rámci resilience. Tyto výzkumy probíhají dodnes. Pro třetí vlnu je charakteristická snaha o intervenci u ohrožených dětí a mladistvých, vytváření úspěšných strategií o prevenci rizikového chování a emocionálních problémů. Čtvrtá vlna se vyznačuje interdisciplinarností a snahou propojit výsledky výzkumů z nejrůznějších oblastí a oborů. V psychologii je zaměřena především na zkoumání genů a funkcí mozku (Masten & Obradović, 2006).

V současné době je tedy pozornost zaměřena na celou řadu různých aspektů, o kterých již máme poměrně dobrou představu, avšak v oblasti základního pochopení a

definování resilience se pohybujeme stále v nejistotě a dodnes neexistuje jednotný pohled na to, co vlastně resilience je, co obsahuje, jak ji chápat a definovat (Novotný, 2014). Herrman et al. (2011) ve snaze po odhalení jednotného pojetí realizovali shrnutí, ve kterém zmapovali odborné články vydané mezi lety 2006 až 2010 a relevantní citace, které se týkaly pojetí resilience. Zjistili, že nejčastěji resilience odkazuje k pozitivní adaptaci nebo schopnosti uchovat si nebo znovuzískat duševní zdraví navzdory zažívání nepřízně osudu. Podobně vnímají resilienci i další autoři (Luthar & Cicchetti, 2000, Ryff et al., 2012). Podobně ji vnímá i Rotter (1966), jeden z prvních autorů zdůrazňujících procesualní stránku resilience, který ji vnímá jako schopnost úspěšně se přizpůsobit po nepříznivé zkušenosti. V jiných definicích jde o schopnost jedince vyvíjet se normálně navzdory přítomnosti rizikových či negativních okolností (Grotberg, 2001), dovednost směřovat ke zdrojům udržujících zdraví a pohodu (Ungar, 2017, 2018) nebo jako schopnost adaptace na určitý druh stresu či ohrožení (Masten, 2014). Některé teorie zdůrazňují, že resilience není jen o absenci nežádoucích odpovědí při zažívání nepříznivých situací, ale hlavně podpůrné faktory, které v procesu resilience ovlivňují dopady a konsekvence prožívané náročné situace (Dyer & McGuinness, 1996).

Neshody panují i v chápání povahy resilience u různých autorů. Od počátku jejího výzkumu byla pojímána jako osobnostní vlastnost (Waaktaar & Torgersen, 2010), souhrn vlastností nebo faktorů (Ungar, 2017), výsledek adaptace (Mancini & Sinan & Bonanno, 2015), nebo jako proces (Luthans & Vogelgesang & Lester, 2006).

1.1 Resilience jako rys

Vnímání resilience jakožto jedné specifické charakteristiky nebo vlastnosti, která by byla ukazatelem odolnosti a kterou by člověk měl nebo neměl, se objevovalo především v počátečních fázích výzkumů resilience. Ale i v dnešní době existují koncepce, které jsou brány jako vlastnost psychické odolnosti (Novotný, 2014).

Jednou z neznámějších teorií je teorie Hardiness (Kobasa, 1979, Maddi, et al. 2006), která odkazuje na soubor postojů k životu, kdy je překážka brána jako výzva, vyskytuje se zaujetí činností a orientace na její výsledek a v neposlední řadě vědomí kontroly nad svojí činností a možnosti se ze situace poučit.

Na tuto teorii částečně navazuje koncept místa kontroly – Locus of control (Rotter, 1966), který identifikuje dva způsoby volby copingových strategií v závislosti na míře vnímané kontroly nad situací. Lidé s externím místem kontroly předpokládají, že je jejich život řízen silami mimo dosah jejich sil, mají tedy strategie zaměřené na zvládnání emocí. Naopak lidé s interním místem kontroly jsou přesvědčeni, že jejich život závisí převážně na jejich úsilí a aktivitě, zaměřují se tedy na řešení problémů.

Pokud hovoříme o ego resilienci, je často popisována jako schopnost jedince se pružně a flexibilně adaptovat na měnící se okolnosti (Dugan & Coles, 1989 in Novotný, 2014)). V případě novějších studií, kdy je zkoumána především ve vztahu ke zdraví a fyzické kondici je definována jako psychologická vloha, která osobám umožňuje reakci na nejrůznější formy stresu (Wagnild, 2003). Senioři vykazující vysokou ego resilienci jsou schopni brát svůj život s nadhledem, mají jasný životní cíl, vykazují excelentní schopnost překonávat náročné životní situace a jsou sebevědomější než jejich vrstevníci s nízkou ego resiliencí (Roh, 2016).

Koncept self-efficacy od Bandury (1977) vnímá resilienci jakožto vědomí vlastních schopností a kompetencí k dosažení cíle, schopnost naplánovat a vykonat potřebné kroky k řešení (Schwarzer, 2001).

Sence of coherence, tedy smysl pro integritu či soudržnost zavedený Antonovským (1987), vyjadřuje rozsah, v jakém má jedinec pocit důvěry, že vnitřní i vnější podněty jsou předvídatelné, strukturované a vysvětlitelné a svět je tedy možné logicky vysvětlit (*comprehensibility*). Že jsou k dispozici zdroje, které umožní zvládnutí situací (*manageability*) a že samotné zvládnání situací má smysl a stojí za investovanou energii (*meaning*) (Langeland in Michalos, 2013).

Kromě již zmíněných teorií, které stojí částečně mimo samotnou teorii resilience, se dají nalézt i přístupy, které chápou samotnou resilienci jako vlastnost osobnosti. Vymezení resilience jakožto adaptace vůči různému druhu stresu, ohrožení či nepřízně se objevuje například u Mastenové (2014). Wagnildová & Youngová (1993) vnímají resilienci jako osobnostní rys, který zmenšuje negativní účinek stresu a podporuje tak adaptaci.

I v rámci samotných multidimenzonálních koncepcí resilience je možné pozorovat opakovanou snahu ji chápat jako souhrnnou kapacitu jedince, tedy do určité míry jako jednu komplexní vlastnost (Novotný, 2014)

1.2 Resilience jako multifaktoriálně podmíněný jev

Ve vývoji vnímání psychické odolnosti se poměrně rychle objevil pohled, který resilienci pokládal za multifaktorový či multidimenzionální konstrukt. V tomto pojetí, ve kterém jsou občas zahrnuty i výše zmíněné teorie, je resilience tvořena komplexem osobnostních i sociálních faktorů, které se společně, různým způsobem a v různých kombinacích podílejí na celkové schopnosti vyrovnávat se s negativními okolnostmi v životě (Novotný, 2014).

Během celého období průzkumů resilience bylo popsáno mnoho kvalit a vlastností, které se s resiliencí pojí. MacLean (2004 in Novotný, 2014) je shrnuje do několika obecných skupin. *Self-esteem* - člověk se cítí přijímán osobami, které pro něj mají hodnotu; *self-efficacy* – obsahuje kvality jako optimismus a přesvědčení, že vlastními silami lze dosáhnout změny; *locus of control* – pocit kontroly nad svým životem; *iniciativa* – snaha a schopnost vykonávat činnost, akci; *víra a morálka* – víra ve vyšší hodnotový systém, díky kterému je člověk přesvědčený o smyslu života; *důvěra* – schopnost spolehnout se na jiného člověka nebo věc; *náklonnost* – schopnost vytvořit si silné pouto k další osobě, které je schopné přetrvat delší dobu a překonávat i odloučení; *bezpečné zázemí* – jedná se jak o bezpečné a konzistentní místo k životu, tak o kontinuitu vztahů s okolím; *smysluplné role* – zvládání různých aktivit a rolí, které poskytuje pocit pozitivní identity, mohou působit jako zdroj radosti a naděje; *autonomie* – schopnost učinit rozhodnutí a přijmout jeho důsledky; *identita* – vědět kým sem, odkud pocházím a pro koho sem důležitý; *náhled* – realistický pohled na své schopnosti, který umožní volbu správnou a přiměřenou akci či reakci; *mysl pro humor* – slouží jak k možnosti distancovat se od emocionální bolesti, tak navazovat a udržovat vztahy.

Dalším autorem, který vnímá resilienci jako multidimenzionální konstrukt, je Polk (1997), který definoval čtyři základní dimenze resilience. *Dispoziční dimenze* se vztahuje k fyzickým a ego-vztažným sociálně-psychologickým atributům, jako je například inteligence, temperament, osobní kompetence či zdraví. *Dimenze vztahů* odkazuje jednak na vnější aspekty vztahové a sociální sítě člověka, kupříkladu vazbu na vzdělání, práci, koníčky, jednak na vnitřní aspekty, tedy důvěrnost a intimnost vztahů. *Situační dimenze* odkazuje na kognitivní způsobilost, schopnost řešit problémy a konkrétní situace. Můžeme pod ní například zařadit vytrvalost, flexibilitu, vnitřní místo kontroly apod. Poslední,

filosofická dimenze, se projevuje v názorech člověka, pozitivním hodnocení předešlých zkušeností a hodnotou a smysluplností života.

Ungar (2006) využil již existujících výzkumů a na jejich základě vytvořil koncept odolnosti, který dělí faktory resilience do několika skupin. Ke každé také přiřadil podíl, v jakém tvoří celkový obraz resilience. *Individuální faktory* (40%) v sobě obsahují například asertivitu, self-efficacy, schopnost řešit problémy, žít s nejistotou, vnímanou sociální oporu, optimismus a pozitivní životní postoj, nadhled a sebeuvědomění, empatii a porozumění pro druhé, životní cíle, smysl pro humor a pro povinnost, rovnováhu mezi závislostí na druhých a nezávislostí, nebo přiměřené užívání látek jako je kupříkladu alkohol. *Společenské faktory* (25%), mezi které zahrnuje příležitost k práci přiměřené věku, zabránění vystavení násilí, vládu státu zajišťující bezpečí, ubytování, smysluplné rituály přechodu, tolerance okolí, přístup ke vzdělání či vnímání spravedlnosti ve společnosti. Mezi *kulturní faktory* (22%) řadí kupříkladu příslušnost k náboženské organizaci, tolerantní přístup k rozdílným ideologiím, vírám a přesvědčením, zvládnutí kulturních změn, vlastní životní filosofii, kulturní či spirituální identifikaci a kulturní zakořenění. *Vztahové faktory* (13%) jsou mimo jiné rodičovství, smysluplné vztahy s ostatními, sociální kompetence, přítomnost pozitivních vzorů a přijímaná sociální opora a akceptace.

1.3 Resilience jako výsledek

Doposavad předložené studie se zabývají zkoumáním jednotlivých faktorů resilience jak samostatně, tak ve vztahu k riziku, charakteristikám osobnosti, pozitivním či negativním důsledkům, rozvoji různých poruch nebo narušení vývoje. Resilience je v těchto přístupech chápána jako přítomnost nebo nepřítomnost jednotlivých faktorů. Oproti tomu stojí studie, které vnímají resilienci jako výsledek. Základem těchto teorií je přesvědčení, že resilience je stabilní charakteristika jedince, která se neprojevuje pouze ve chvílích adaptace na náročnou životní situaci, ale je trvalou charakteristikou osobnosti, jejíž přítomnost je možné sledovat v jakémkoli okamžiku skrze její důsledky. Tyto charakteristiky mohou být vrozené, nebo získané v průběhu života skrze učení se při zvládání dřívějších nepřízní (Novotný, 2014).

Jedním z reprezentantů tohoto přístupu je kupříkladu Bonnano (2014), že resilienci je možné spatřovat v časté nepřítomnosti posttraumatické stresové poruchy u osob, které

zažili výraznou stresovou situaci, nebo v nepřítomnosti silných projevů truchlení u osob, které ztratili blízkého člověka.

Hlavní motivací k tomuto přístupu byla snaha identifikovat u „resilientních“ jedinců ty faktory, které vedou k pozitivním výsledkům či odolnosti. Tyto faktory by poté měly být vodítkem k tomu, jak psychicky jedince posilovat proti riziku, vyvíjet intervence pro osoby v těžkých okamžicích a dodávat smysl lidskému životu (Novotný, 2014).

1.4 Resilience jako proces

Předchozí výzkumy patří mezi uznávané a v některých případech velice často používané přístupy k resilienci, ovšem jejich kritikou může být, že i přes svůj neoddiskutovatelný přínos komplikují porozumění skutečné podstaty resilience. Přijímání resilience jako individuální vlastnosti může být limitující pro porozumění její komplexní, situační a interakční povaze.

Dle Winfieldové (1994) je resilience procesem, který je výsledkem reakce daného člověka na rizikové faktory. Jedná se tedy o interakční proces mezi individuálními charakteristikami a prostředím, který může být podporovaný projektivními faktory (Novotný, 2014). Benardová (1995) tvrdí, že resilienci podporují nejen individuální, enviromentální a projektivní procesy, ale že sama dokáže podporovat pozitivní atributy u daného jedince. V jejím pojetí jde tedy o proces reciproční, který funguje v kruhu. Uvádí, že resilience u lidí přispívá k vytvoření dostatečného pocitu sociální kompetence, dovednosti k řešení problémů, kritického myšlení ve vztahu k útrapám a pocit smyslu. Také mimo jiné napomáhá k rozvoji sebeúcty, autonomie a optimismu. Některé výzkumy také podporují domněnku, že resilience je rozvojeschopná (Roh, 2016), což má zásadní význam v rozvoji preventivních programů.

Pokud srovnáme všechny prezentované přístupy k resilienci, můžeme konstatovat, že její chápání jakožto vlastnosti a výsledku představuje spíše zkoumání „resilientnosti“ jedince než samotné resilience, neboť staví na „diagnostikování“ nebo v horším případě hodnocení odolnosti jedince. Multidimenzionální pojetí v tomto kontextu představuje lepší cestu, zkoumání interakcí vnitřních předpokladů jedince a vnějšího prostředí je stále cenným zdrojem poznání, který umožňuje lepší pochopení resilience. Přesto stále staví na

přítomnosti či nepřítomnosti jednotlivých faktorů a tím opět sklouzává k hodnocení. Až samotné zkoumání procesů probíhajících ve vzájemné interakci rizikových vlivů, faktorů resilience, důsledků a dalších proměnných umožňuje poznat a pochopit resilienci v její podstatě. Zároveň je ale zřejmé, že pochopení a především zachycení těchto procesů je velmi náročný problém (Novotný, 2014).

1.5 Proměnné působící v procesu resilience

Jak již bylo řečeno, v mnoha teoriích je na resilienci nahlíženo jako na interaktivní dynamický fenomén, který se nedá oddělit od prostředí a kontextu, ve kterém probíhá. Předpokládá se, že mnoho systémů kooperuje nebo interaguje a tím směřuje psychický vývoj jedince. Resilience tedy závisí na funkcích komplexních adaptivních systémů, které neustále spolupracují a mění se. Výsledkem tohoto procesu je, že resilience člověka je vždy proměnlivá a kapacita pro adaptaci se objevuje na mnoha různých úrovních interakcí (Masten, 2014).

U někoho mohou nepříznivé podmínky podpořit a posílit proces vyrovnávání se s těžkostmi života, kdežto u jiného mohou vyvolat maladaptivní odpověď. Právě tento rozdíl mezi reakcemi na podobný podnět je centrem zájmu mnohých výzkumů, které mají za cíl odhalit faktory, které zde figurují. Rozlišují dva druhy, kdy první jsou rizikové faktory, které fungují jako spouštěč resilience, a druhé jsou projektivní faktory, které fungují jako zdroje, které umožňují čelit náročným životním okolnostem.

1.5.1 Rizikové faktory

Rizikové faktory jsou environmentální stresory, které zvyšují u člověka pravděpodobnost špatné adaptace nebo negativních důsledků v oblasti fyzického zdraví, mentálního zdraví, výkonu a sociálního přizpůsobení. Obvykle se jedná o traumatické životní události, socioekonomické znevýhodnění, rodinný konflikt, dlouhodobé vystavení násilí, kriminální jednání, duševní choroba nebo užívání návykových látek (Šolcová, 2009)

Další pohled přináší Theronová & Theron (2014), kteří jmenují například chudobu, chronický nesoulad ve vztahu rodičů, násilí, zážitky traumatu, postižení a nemoci.

Mastenová (2014) k tomuto seznamu ještě přidává nenadálé přírodní katastrofy, které kladou na jedince vysoký nárok na vyrovnání se s následky. Za další faktory můžeme považovat válečné konflikty, genocidu nebo třeba i časně otěhotnění (Ungar, 2016)

V rámci Evropy jsou největším rizikem pro děti a dospívající faktory pramenící z rodinného prostředí, jako je alkoholismus, zneužívání, konflikt či nezáměr v rodině. I v našich podmínkách ovšem hrozí ohrožení chudobou, nezaměstnaností či teroristickými útoky. Rotter (1987) navíc upozorňuje na tendenci řetězení rizikových faktorů, kterou nazval jako trajektorii rizika, kdy jeden rizikový faktor vede pravděpodobněji k druhému.

Rizikové faktory tedy můžeme identifikovat na úrovni jedince (psychické nebo fyzické obtíže), rodiny (např. nesoulad v rodině, chudoba), komunity (např. šikana), země či národa (např. válečné konflikty), či na globální úrovni (např. přírodní a ekologické katastrofy, změny klimatu). Rotter (1987) zde nabízí dvě cesty pro zmírnění vlivů negativních faktorů. Jednak lze snížit pravděpodobnost vystavení jedince nepříznivé situaci, jednak změnit vnímání smyslu celé situace.

1.5.2 Protektivní faktory

Protektivní faktory v procesu resilience se dají popsat jako specifické kompetence, které jsou nutné pro to, aby mohl proces resilience nastat. Pokud jsou jedinci schopni flexibilně vyvolat repertoár strategií zaměřujících se na řešení problému, výsledkem bude adaptivní flexibilní reakce. Tyto reakce zahrnují oblasti osobnostní i sociální a kognitivní úsilí (Dyer & McGuinness, 1996).

Ungar (2007) se svým týmem realizoval rozsáhlou kvalitativní studii resilience u mladistvých napříč kontinenty ve snaze odhalit společné činitele resilience bez ohledu na kulturní či sociální specifika. Tento výzkum identifikoval sedm skupin zdrojů, tzv. tensions, které resilienci globálně podporují. Všichni účastníci, které studie označila za resilientní, byli schopni si zajistit naplnění všech sedmi skupin. Neukázala se větší důležitost jednoho z nich, pro odolnost ale bylo zásadní, aby se objevovaly všechny zároveň. Identifikované faktory byly následující:

1. *Přístup k materiálním zdrojům* – dostupnost vzdělání, lékařské péče, zaměstnání, dostupnost finanční podpory, jídla, oblečení a přístřeší

2. *Vztahy* – k významným druhým, v referenční skupině, rodině, komunitě
3. *Identita* – osobní a kolektivní vnímání smyslu, hodnocení svých silných i slabých stránek, aspirace, přesvědčení a hodnoty, spirituální a náboženská identifikace
4. *Síla a kontrola* – zkušenost s péčí o sebe i o ostatní, schopnost vyvolat změnu v sociálním i fyzickém prostředí umožňující přístup ke zdrojům ovlivňujícím zdraví jedince
5. *Zachování kultury* – zachování místních nebo globálních kulturních zvyků, hodnot a přesvědčení
6. *Sociální spravedlnost* – sociální rovnoprávnost, prožitek nalezení smysluplné role ve skupině
7. *Soudržnost* – rovnováha mezi osobními zájmy a smyslem zodpovědnosti za vyšší dobro, pocit toho, že je člověk součástí něčeho většího – na vztahové i spirituální úrovni

Další z možných dělení projektivních faktorů hovoří o několika úrovních (O'Dougherty & Wright & Masten, 2005). Na *osobnostní úrovni* (např. temperament, schopnost řešit problémy, kognitivní schopnosti, pozitivní vnímání sama sebe nebo optimismus), *úrovni rodiny* (např. stabilní a podporující rodinné prostředí, socioekonomické výhody), *úroveň komunity* (např. kvalitní sousedské vztahy, dobré školy v okolí) a *sociálně kulturní úroveň* (např. politická ochrana práv). Možností dělení faktorů je mnoho, a vzhledem k neustále probíhajícím výzkumům v oblasti resilience přibývají další.

Je důležité dodat, že mnoho faktorů, které do procesu resilience zasahují, nelze snadno označit za rizikové nebo projektivní, ale mohou nabývat obou kvalit dle kontextu, ve kterém se vyskytují. Jedním z důvodů mohou být kupříkladu kulturní specifika.

2. Stáří

Širší pojetí vnímá stárnutí jako přirozený a nezvratný biologický proces, který trvá od početí až do smrti jedince. V užším pojetí označuje stáří poslední etapy ontogenetického vývoje člověka. Jde o projev a důsledek involučních změn probíhajících různou rychlostí a s výraznou individuální variabilitou (Kalvach et al., 2004). Rozdíly mohou být závislé na aktuálním psychickém a zdravotním stavu, jeho rodinném zázemí a dlouhodobých vztazích, vlastním sebepojetí a jeho hodnotách a také na průběhu jeho života a životním stylu.

Stanovení jasné hranice stáří a určení, že jejím překročením se člověk stává starým, je přinejmenším složité a historicky proměnlivé. V současné době volí většina gerontologů pro označení začátku stáří hodnoty mezi šedesáti a šedesáti pěti lety. Zhruba v tomto období dochází k evidentním fyzickým a psychologickým změnám (Stuart-Hamilton, 1999). Přesto můžeme využít tři způsoby, jak definovat stáří (Thorová, 2015):

Sociální pohled – Tento pohled tvrdí, že člověk je starý ve chvíli, kdy je za starého považován ostatními členy společnosti (Langmeier & Krejčířová, 2006). Stáří je zde chápáno jako změna životního stylu spojená s odchodem do důchodu, ztrátou životního partnera, změnou bydlení v důsledku nesoběstačnosti nebo ztrátou soběstačnosti jako takové. S tím se i pojí změna sociálních rolí a statusu. Sociální stáří můžeme obecně rozdělit na první a druhý věk, tj. období vzdělávání se a produktivity, a na věk třetí a čtvrtý, který se nese ve znamení zklidnění životního tempa (Kalvach et al., 2004).

Kalendářní věk – Občas je označován také jako chronologický. Stáří je podmíněno dosažením určitého věku. Tato hranice je proměnlivá jak v kontextu historie, tak různého pojetí v rámci teorií stárnutí a stáří. Kupříkladu WHO rozděluje stáří na počínající stáří (60 -74 let), vlastní stáří (75 – 89 let) a dlouhověkost (90 let a více). Dalším dělením je rozlišování mladšího stáří (65 – 75 let) a pokročilého stáří (75 let a více).

Biologický pohled a výkonnost – Ukazatelem stáří je stupeň involučních změn, které se projevují poklesem fyzických sil, kognitivních schopností a celkovou výkonností organismu. Pokusy o určení biologického stáří, které by bylo výstižnější než kalendářní věk, se nezdařily a stanovení biologického stáří ani jeho dílčích variant se nevyužívá.

Jak již bylo řečeno, proces stárnutí je velice individuální. Přesto je možné identifikovat několik všeobecně pozorovatelných změn, ať už v oblasti fyzické, psychické, nebo sociální.

2.1 Tělesné změny

Samotné stáří není považováno za chorobný stav, ale během stárnutí dochází ke sčítání nepříznivých vlivů, které vedou k častějšímu výskytu nemocí. Postupně dochází k oslabování imunity a autoimunity, začíná se objevovat polymorbidita, tedy výskyt většího počtu různých onemocnění současně, která je pro stáří typická (Vágnerová, 2000).

Dochází k úbytku svalové hmoty, svaly atrofují. Člověk ztrácí minerální zásoby, průměr kostí se zužuje a ty se stávají křehčí, čímž stoupá nebezpečí úrazů a zlomenin (Dessaintová, 1999). Celkově se dostavuje postupující tělesná slabost, snižování výkonnosti.

Srdce atrofuje a snižuje se jeho výkonnost, ke své funkci potřebuje více energie a obtížněji reaguje na stres a na námahu. Tepny, žíly a cévy ztrácejí svou pružnost. Přívod krve do orgánů a do žláz se zpomaluje. Plíce ztrácejí pružnost, snižuje se jejich kapacita (Dessaintová, 1999). Snížení elasticity spojené se zhoršením výkonnosti mitochondrií se projevuje i v dalších vnitřních orgánech a má tak negativní vliv na fungování například oběhové, nervové a zaživací soustavy a na funkci smyslových orgánů (Stuart-Hamilton, 1999).

Výše popsané změny mají vliv na fungování mozku. Jde hlavně o snížení jeho prokrvení a následné snižování počtu mozkových buněk, které snižuje normální fungování mozku. Snížená mozková činnost nepříznivě ovlivňuje kognitivní funkce, což může začít projevy jako je zapomínání či bolesti hlavy a končit až demencí (Stuart-Hamilton, 1999).

2.2 Psychické změny

Psychologickými aspekty procesu stárnutí se zabývá gerontopsychologie, která usiluje o zabránění nebo zpomalení nepříznivých změn v psychice člověka v důsledku

pokročilého věku a hledá cesty k rozvíjení adaptačních schopností u seniorů (Thorová, 2015)

Charakteristické je zpomalování a úbytku přesnosti procesu zpracování informací v oblasti jejich zaznamenávání, uchování a znovuvybavení. Jedním z příčin je zhoršení zrakových a sluchových funkcí, které zhoršuje nejen orientaci v prostředí, ale i kvalitu mezilidské interakce (Vágnerová, 2000).

Jak již bylo řečeno, dochází ke zhoršování paměťových schopností, nejvíce v rámci krátkodobé paměti, vzpomínky na minulé zážitky bývají poměrně dobře uchované, i když emočně a obsahově zkreslené. Většinou bývá minulost pozitivněji hodnocená a staří lidé často lpí na tom, kým byli, čeho dosáhli a co měli (Langmeier & Krejčířová, 2006).

Ve stáří se zhoršují též rozumové schopnosti a dochází k zpomalení poznávacích procesů. Po osmdesátém roku života se zhoršuje slovní porozumění, plynulost řeči, induktivní uvažování, komplexita uvažování a dochází k poklesu fluidní, později i krystalické, inteligence. Ztrácí se schopnost používat dříve osvojené vědomosti a způsoby uvažování, případně je jejich aplikace stereotypní (Vágnerová, 2000).

Afektivní prožívání nabývá ve stáří nové kvality. Emoční prožívání se stává méně bezprostřední a snižuje se jeho intenzita. Staří lidé se méně často nadchnou, ale stávají se vyrovnanějšími a racionálnějšími. Zároveň dochází k horší regulaci emocí, méně kontrolují své nálady a reakce. Původní struktura osobnosti se u většiny lidí příliš nemění, ovšem uvádí se, že muži se stávají introvertnějšími a ženy extrovertnějšími, dochází tedy k vyrovnávání rozdílů mezi pohlavími (Langmeier & Krejčířová, 2006).

2.3 Sociální změny

Teritorium starých lidí se postupem času více a více zužuje, až nakonec může zahrnovat velice malý prostor, kupříkladu v rámci domova nebo instituce, v které žijí. Tato redukce souvisí s odchodem do důchodu a zúžení sociální sítě, změnou sociálních rolí a omezeními způsobenými tělesným stavem. To může vést až k osamělosti (Vágnerová, 2000).

Samotné stáří sebou přináší mnoho změn na sociální úrovni. Odchod do důchodu mění sociální role, přináší změnu rytmu života, může ovlivnit možnosti seberealizace a

sebevědomí. Najednou je k dispozici velké kvantum volného času, který je potřeba naplnit. V neposlední řadě dochází ke změně finanční situace člověka.

Vlivem tělesných změn může klesat soběstačnost starého člověka. Ztrácí autonomii a musí se smířit se závislostí na pomoci druhých, a to ať rodiny, tak profesionálů. Může to pro něj symbolicky znamenat ztrátu samostatnosti, osobního zázemí, soukromí nebo signál blížícího se konce života (Vágnerová, 2000).

2.4 Úspěšné stárnutí

Pojem úspěšné stárnutí jako spokojenost starého člověka se svým minulým i současným životem poprvé použil a popsal Havinghurst v roce 1961, čímž nastartoval zájem gerontologů o výzkumy v této oblasti (Depp at al., 2010).

V gerontologii je často za indikátor úspěšného stárnutí považována délka života, avšak stále více si vědci uvědomují, že velmi starý člověk může zažívat se zvyšujícím se věkem stále více ztrát – může častěji prožívat úmrtí blízkých lidí či trpět více nemocemi. Z toho důvodu se Americká gerontologická společnost řídí mottem: „Přidávat život rokům, ne jen roky životu“ (Baltes & Baltes, 1993).

Objevují se ale i názory, že úspěšné stárnutí neznamena jen spokojenost, ale i schopnost osobnostního růstu. Ve své době byla první, kdo o možnosti dalšího růstu v období stáří přemýšlel. Dle ní jsou kritérii úspěšného stárnutí sekeakceptace, dobré vztahy s lidmi, autonomie, kontrola nad prostředím, smysl života a osobnostní růst (Ryff, 1989).

V mnoha přístupech je vyjádřen předpoklad, že na úspěšné stáří je třeba se připravovat. Křivohlavý (2011) navrhuje řadu konkrétních osvědčených postupů, které ve třetí fázi života usnadní zvládnání nepříjemných změn a umožní spokojené prožití stáří. Svá doporučení dělí do šesti oblastí: tělesná, psychická, sociální, osobní, organizační, udržování pořádku.

V neposlední řadě k úspěšnému stárnutí přispívá resilience, která umožňuje zvládat těžkosti, které sebou stárnutí přináší. Je zde patrný vliv nejen osobnostních protektivních faktorů, ale i pomoc a podpora okolí, která může mít zásadní vliv na kvalitu života seniorů a jejich úspěšný a spokojený život.

2.5 Stárnutí populace v Česku

Současným demografickým trendem v české republice je stárnutí obyvatel. To je dáno jednak postupným snižováním porodnosti, ale i zlepšení zdravotní péče a tím prodlužování délky života.

Budeme – li vycházet z čísel, která uveřejnil Český Statistický úřad (dále ČSÚ) v roce 2017, lze jasně pozorovat zvyšování průměrného věku v Česku. Zatímco v roce 1990 bylo průměrnému obyvateli republiky 36 let a 4 měsíce, v roce 2016 to bylo již 42 let. Jsou zde patrné rozdíly mezi pohlavími, kdy průměrnému muži bylo 40 let a 7 měsíců, průměrné ženě bylo 43 let a pět měsíců. Je tedy vidět, že i u nás žijí ženy déle.

Před pár lety proběhla projekce obyvatelstva, která potvrzuje, že tento trend bude nadále pokračovat a starších lidí bude nadále přibývat. Zatímco v současnosti žije v zemi přes 400.000 osmdesátníků, v roce 2030 by jich mohlo být kolem 800.000 a průměrný věk by měl být kolem 45,5 let. V roce 2050 by měl počet osmdesátiletých dokonce přesáhnout 1.200.000.

Tato čísla bychom neměli vnímat jako hrozbu, ale n přirozený jev. Můžeme je brát také jako jeden z argumentů pro důležitost zájmu o resilienci ve stáří a o stárnutí jako takové. Díky současným pokrokům ve vědě, v medicíně, ale i v rozšiřujících se možnostech uplatnění a trávení volného času, se prodlužuje nejenom délka života, ale i jeho kvalita. Stáří je naší budoucností a je jen v našem zájmu odhalit, jak jej učinit co nejpříjemnějším a nejkvalitnějším.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

3.1 Kvalitativní přístup

Cílem naší práce je popsat a pochopit prožívání stáří u resilientních osob. Provázela nás snaha zachytit tento fenomén v co největší detailnosti a jemnosti, aby zůstala zachována individualita a jedinečnost zkušenosti. Z toho důvodu jsme se rozhodli pro kvalitativní přístup, který nám byl schopen poskytnout metodu toto umožňující.

Jeho stručnou a hojně citovanou charakteristiku formuloval Miovský následovně: *„Kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoliv psychologického zkoumání.“* (Miovský, 2006).

Za nejdůležitější principy považuje procesuálnost a dynamiku, tedy existenci zkoumaného fenoménu v čase, a vliv nejrůznějších faktorů na jeho proměnlivost a vývoj. V neposlední řadě je třeba si uvědomit reflexivitu, tedy že výzkumník ovlivňuje a je ovlivňován procesy, které sám zkoumá (Miovský, 2006).

3.2 Interpretační fenomenologická analýza

Pro potřeby našeho výzkumu jsme se rozhodli zvolit metodu Interpretační fenomenologické analýzy (dále jen IPA), která umožňuje porozumět žité zkušenosti člověka. Pomáhá nám detailně prozkoumat, jak člověk utváří význam své zkušenosti, což nám umožňuje porozumět jednotlivé události nebo procesu – fenoménu (Smith & Flowers & Larkin, 2009 in Řiháček & Čermák & Hytych, 2013).

Poprvé byla IPA definována Smithem (1996) v 90. letech. Nasytila tak poptávku po fenomenologickém přístupu, který by byl použitelný pro výzkumníky a zároveň nekladl přílišné nároky na hluboké filosofické znalosti. Ve svých počátcích byla spojována s psychologií zdraví, v současnosti se rozšířila i do výzkumných oblastí psychoterapie, klinické psychologie apod. (Řiháček & Čermák & Hytych, 2013). Za teoretická východiska této metody můžeme považovat fenomenologii, hermeneutiku a idiografický přístup.

Fenomenologický přístup se projevuje ve snaze zkoumat a vysvětlit zakoušení zkušenosti konkrétními lidmi v konkrétním čase. Za zakladatele fenomenologie jakožto filosofického směru se dá považovat Husserl, na rozdíl od něj však IPA počítá s interpretačním přístupem výzkumníka a nesnaží se o jeho eliminaci (Hroch, 2014).

V rámci hermeneutiky, tedy procesu utváření smyslu a významu, se v IPA pracuje se dvěma pojmy. Prvním je dvojitá hermeneutika, která naznačuje duální interpretaci zkoumaného fenoménu. Výzkumník se pokouší udělit smysl respondentovi, který se snaží udělit smysl své zkušenosti (Smith, 2014). Druhým pojmem je hermeneutický kruh, který vyjadřuje vztah části a celku. Pro porozumění celku je třeba poznat jednotlivé části, a naopak, pro pochopení částí je třeba rozumět celku.

Idiografický přístup značí snahu a touhu zcela porozumět jednomu případu před tím, než se začne zkoumat další. Jelikož se snažíme pochopit určitou zkušenost zakotvenou v čase a prostoru, je zcela na místě se věnovat pouze jí, až do určitého stupně porozumění, a teprve poté přejít k další.

Jak je uvedeno výše, IPA umožňuje poměrně hluboké pochopení individuální zkušenosti při zachování dostatečně jemnosti a pozornosti k detailům a nuancím. Vzhledem k širší tématu se jedná o ideální nástroj umožňující obsáhnout celé rozhovory bez jejich redukce a nahlížet na zkoumané téma z různých úhlů.

3.3 Výzkumné otázky

Výzkumná otázka se v IPA ptá, jak určitý jedinec nebo skupina vnímají či prožívají určitou situaci. Neměla by objasňovat, ale explorovat, proto se zaměřuje více na proces než výsledek a spíše na význam než na konkrétní příčiny a důsledky událostí. Z toho důvodu by výzkumná otázka měla být formulována otevřeně (Smith & Osborn, 2003 in Řiháček & Čermák & Hytych, 2013).

Naše primární výzkumná otázka tedy byla zaměřena fenomenologicky s důrazem na osobní zkušenost:

Jak stáří prožívají resilientní osoby?

Naše sekundární otázky mají popsat specifická témata či fenomény, která vyplynula z rozhovorů s resilientními seniory a jejich umístění do kontextu současného poznání.

Jaká vynořující se témata jsou významná u resilientních osob ve stáří?

Jsou tato témata v souladu se současnými teoriemi resilience?

3.4 Výzkumný soubor

V kvalitativním výzkumu je zásadní homogenita vzorku, tedy aby všichni respondenti byli nositeli či účastníky zkoumaného fenoménu. Splnění těchto podmínek je důležitější než samotný počet zkoumaných lidí. Například Smith & Flowers & Larkin (2009) doporučují studentům, využívajícím v práci metodu IPA, pracovat s výzkumným vzorkem čítající 3 - 6 osob. Z těchto důvodů jsme se rozhodli pro účelový výběr dotazovaných.

Pro nalezení vhodných respondentů jsme pro spolupráci oslovili komunitní centrum Život 90, které poskytuje nejrůznější podpůrné, odlehčující a volnočasové služby seniorům a jejich blízkým. Pro identifikaci resilientních osob jsme využili zkušeností a znalostí pěti sociálních pracovníků, které jsou v denním kontaktu s klienty centra. Požádali jsme je o vybrání několika osob, které nejvíce, dle jejich názoru odpovídají následujícímu popisu:

Hledanou osobou je někdo, kdo neměl snadný život, a přesto si vede lépe, než většina. Někdo, kdo se i po prožitých těžkostech dokázal „otřepat“ a pokračovat dál. Někdo, u koho vás napadlo obdivné: „Teda paní/ pane XY, jak vy to jen děláte...?“

Úmyslně jsme do popisu „hledané osoby“ nezařadili popis konkrétních povahových rysů, neboť jsme nechtěli vzorek zbytečně limitovat. Zároveň jsme hledali jistým způsobem výjimečné osobnosti, které „vystupují z davu“ a dalo se tak očekávat, že některé specifické fenomény resilience budou zvýrazněny.

Z nejčastěji navrhovaných osob jsme vybrali ty, které věkově spadaly do kategorie pravého stáří (75 let a více) a u kterých byl výskyt resilience potvrzen více než třemi sociálními pracovníky, které jsme následně oslovili po telefonu či osobně s dotazem, zda se nechtějí zúčastnit výzkumu. Výzkumný vzorek nakonec tvoří dvě ženy ve věku 82 a 90

let a jeden muž ve věku 84 let, průměrný věk je tedy 85 let. Z důvodu zachování anonymity byla jména ve výzkumu změněna na fiktivní.

Ač jsme se snažili o různorodost respondentů, jsou nám známy některé sdílené skutečnosti. Všichni žijí v bytech v Praze, kde jsou jedinými členy domácnosti. Všem v průběhu života zemřel životní partner a museli se s touto ztrátou nějak vyrovnat. V neposlední řadě, jak vyplývá z odstavců výše, všichni navštěvují Život 90 a účastní se, alespoň občas, pořádaných akcí.

3.5 Sběr dat

Vzhledem k fenomenologické povaze výzkumu a snaze zachytit jedinečnou životní zkušenost v rámci zkoumaného fenoménu resilience ve stáří, jsme zvolili jako metodu sběru dat polostrukturovaný rozhovor. Ten představuje dostatečně flexibilní metodu, která dává respondentovi možnost volně mluvit o tématu, reflektovat svůj postoj k němu a rozvíjet o něm své myšlenky. Současně výzkumník může v reálném čase sledovat, co se v rozhovoru vynořuje, co je významné pro respondenta a zároveň může rozhovor usměrňovat tak, aby se neodchýlil od tématu (Smith, 2004 in Řiháček & Čermák & Hytych, 2013).

3.5.1 Podoba rozhovoru

Dle Miovského (2006) je možné polostrukturovaný rozhovor rozdělit na dvě základní části. První část, takzvané jádro interview, zahrnuje minimum témat a otázek, na které máme, jakožto tazatelé, povinnost se zeptat. V našem případě to byly následující:

- Můžete mi, prosím, říct, jak se Vám v posledních letech žije? Kdybychom Váš věk nazvali stářím, jaké to stáří podle Vás je?
- Je nějaký moment ve Vašem životě, kdy dle Vás stáří začalo?
- Proč si myslíte, že někteří zvládají stáří lépe než jiní?
- Co byste vzkázal někomu, koho stáří teprve čeká?
- Jaké jsou Vaše plány do budoucna?
- Chtěl/a byste něco ve svém životě změnit?

- Dá se dle Vás na stáří nějak připravit?

Na toto jádro se nabalují nejrůznější doplňující otázky, které mohou pomáhat ujasnit předchozí odpovědi, doplňovat informace a pomáhat vzájemnému porozumění. V našem případě jsme měli připravené následující otázky:

- Co je ve Vašem životě důležité?
- Máte nějakou myšlenku, motto, kterým se ve svém životě řídíte?
- Jak vypadá Váš všední den?
- Považujete se za duchovního člověka?
- Je něco, na co jsem se nezeptal a vy byste chtěl/a doplnit?

Ačkoli většina předem připravených otázek v každém rozhovoru zazněla, brali jsme jeho strukturu spíše jako vodítko než pevný rámeček. Pokud se objevilo nějaké téma, které nám přišlo zajímavé nebo bylo pro vypovídající osobu důležité, nepřerušovali jsme rozhovor a nechali ho plynout, případně se na dané téma doptávali. Bylo to jednak pro navození přátelské atmosféry a důvěry, která vedla k větší otevřenosti, a jednak proto, že věříme, že i výpovědi zdánlivě nesouvisející s naším tématem nám mohou přiblížit osobnost zpovídaného člověka a věci v jeho životě, které považuje za významné. A i ty pro nás mohou mít vypovídající hodnotu.

3.6 Etika výzkumu

Je samozřejmostí, že v průběhu celého výzkumu jsme se snažili o dodržení etických principů výzkumu.

Před začátkem rozhovoru jsme všechny účastníky informovali o tématu práce, jaké otázky budeme přibližně pokládat, pro jaký účel rozhovory vznikají a jakým způsobem bude se získanými daty nakládáno. Potvrdili jsme jim, že jak jejich jména, tak jména zmíněných osob, budou v zájmu anonymity změněna. Všichni nám poskytli informovaný souhlas, který byl zvukově zaznamenán před samotným rozhovorem. Rozhovory byly

nahrávány na mobilní telefon a poté doslovně přepsány (*Přílohy č. 1 – 3*). Nahrávky jsou uloženy v počítači chráněném heslem a nikdo nepovoláný k nim nemá přístup.

S respondenty bylo dohodnuto, že kdyby jim nebylo příjemné téma nebo položená otázka, nemusí odpovídat a budeme pokračovat jiným dotazem. Nabídnu byla i možnost kdykoli rozhovor ukončit a z účasti na výzkumu vystoupit.

Interview probíhala na místě, které účastníci zvolili, a kde se cítili komfortně a v bezpečí. Délku trvání rozhovoru si přizpůsobili dle svého psychického a fyzického stavu.

3.7 Postup analýzy

Metoda IPA umožňuje výzkumníkům poměrně kreativní přístup k analýze získaných dat a kupříkladu Smith & Flowers & Larkin (2009) zdůrazňují, že neexistuje správný nebo špatný přístup. Přesto jsme se, vzhledem k našim minimem zkušeností s touto metodou, rozhodli následovat doporučený postup analytické práce tak, jak byl zmíněn Kostíkovou a Čermákem (2013) in Řiháček & Čermák & Hytych, (2013).

První fází bylo vytištění přepisů rozhovorů a jejich opakované čtení v rozestupu několika dní. Zásadní pro nás byl zájem pochopit jejich přístup ke světu, jak svůj život vnímají, jak jej popisují, čemu přiřkládají význam a o čem raději nemluví. Několikrát jsme si i pustili záznam rozhovoru, abychom byli schopni si připomenout intonaci, která mohla dávat řečenému nový význam.

Když jsme měli pocit, že seznámení s textem je dostatečné, začali jsme s vytvářením poznámek a komentářů. Do vytištěných rozhovorů jsme po stranách zapisovali nápady, myšlenky a komentáře, které se ve vztahu k textu objevovaly. Sledovali jsme jak obsah respondentova sdělení, tak formu, kterou pro vyprávění volí, jaké jazykové prostředky používá apod. Později jsme přidávaly asociace, které se v souvislosti s tématem vynořily. Snažili jsme se sledovat nejen řečené, ale i to, čemu se v odpovědích vyhýbá a o čem nemluví. Stejně tak jsme se snažili odhalit hlubší smysl, který se za vyřčeným může skrývat.

V další fázi jsme formulovali rýsující se témata, která jsme psali odlišnou barvou do rozhovorů. Používali jsme jak jazyk respondenta, tak i odborné psychologické pojmy. Pro

snazší orientaci jsme si rozhovory rozstříhali a vytvářeli tematické celky a vznikaly nám tak nadřazená témata. Jelikož rozhovory byly poměrně dlouhé, pro lepší názornost jsme vytvořili grafické schéma jednotlivých rozhovorů, kde jsme uvedli jednotlivé objevené fenomény a vyznačili jejich vzájemnou propojenost (viz. obrázky Schéma 1 – 3). Stejně tak jsme se pokusili identifikovat hlavní téma, které se linulo celým rozhovorem a ovlivňovalo většinu ostatních. Když jsme takto zpracovali jeden rozhovor, pokračovali jsme s dalším a celý postup opakovali.

Schéma 1 - Helena

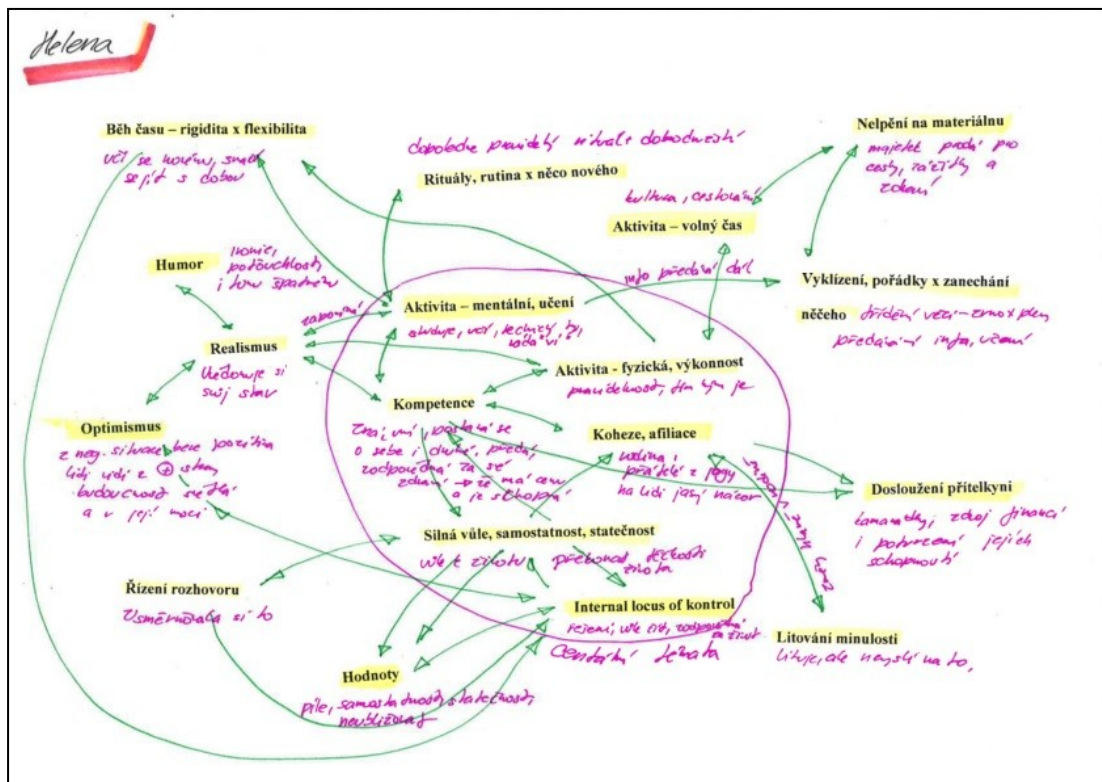


Schéma 2 - Dita

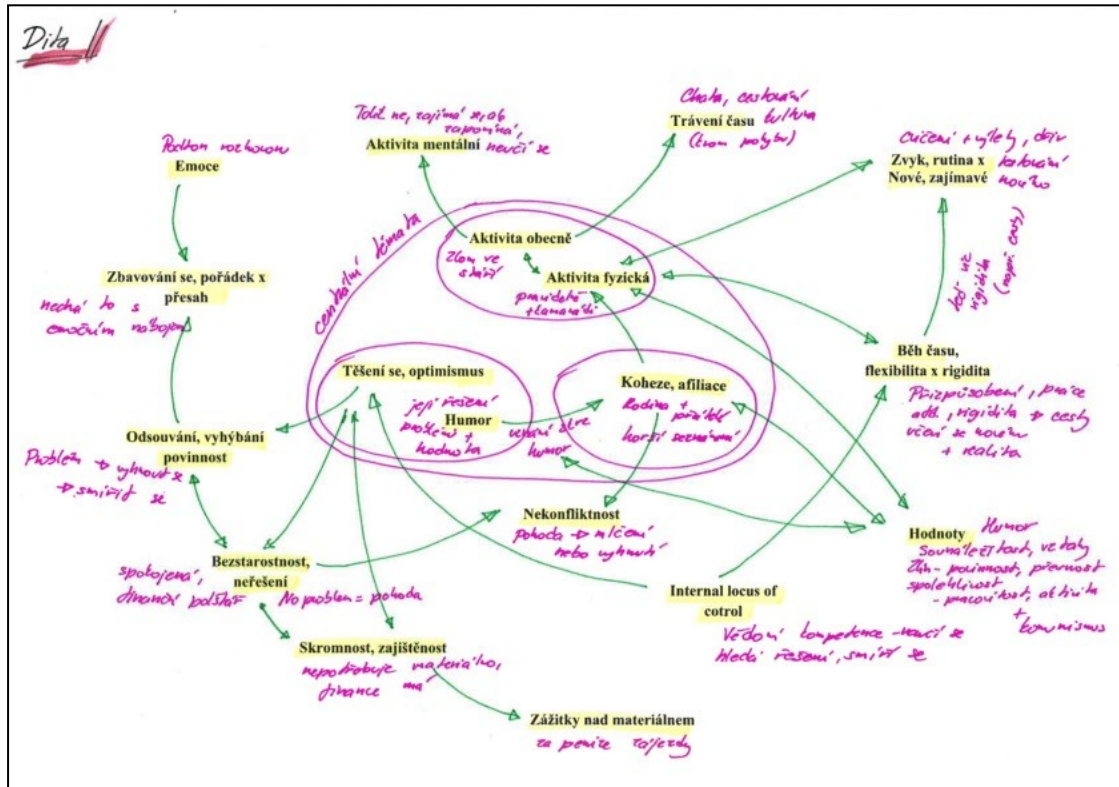
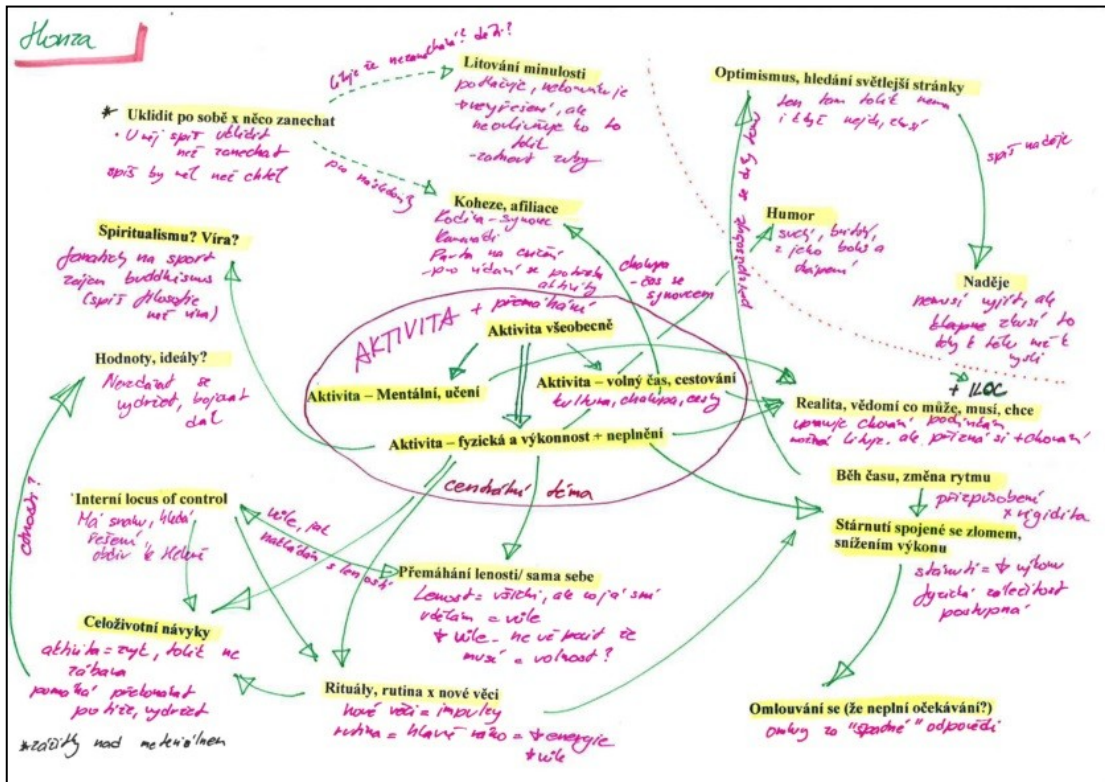
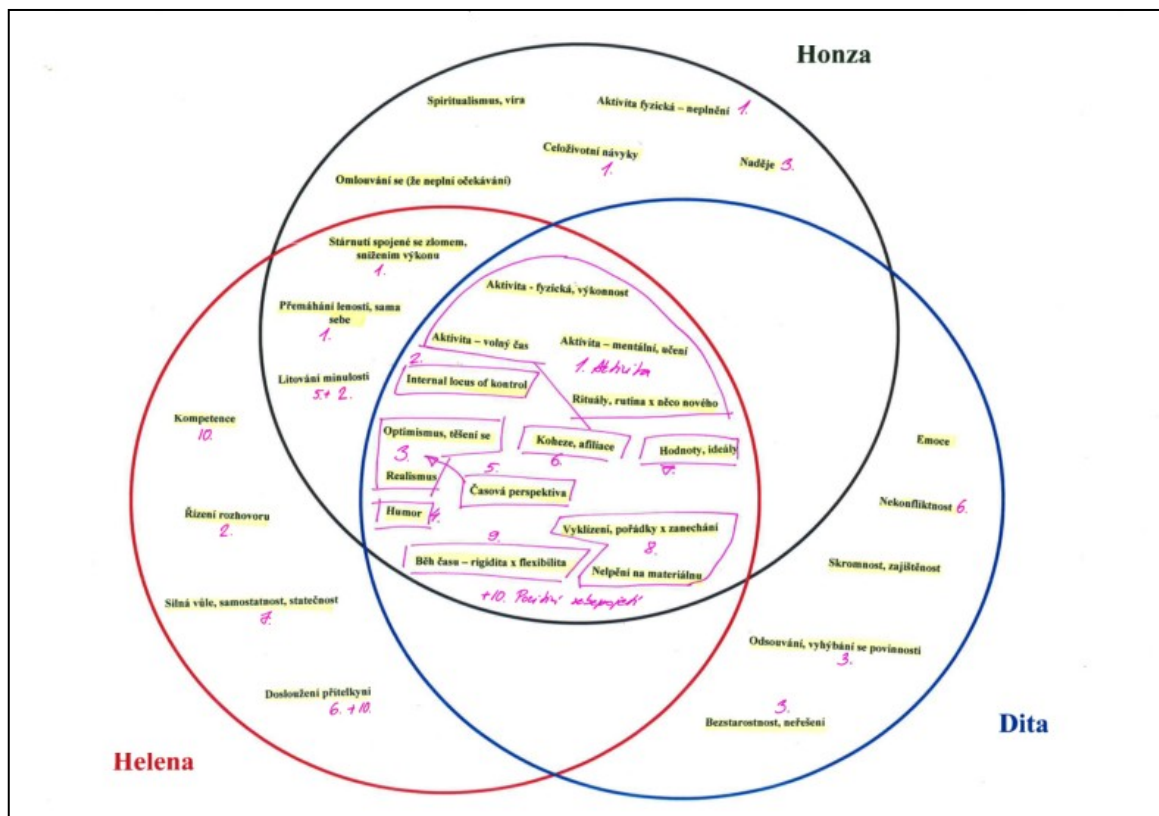


Schéma 3 - Honza



Když jsme měli analyzovány všechny rozhovory, začali jsme hledat témata, která jsou přítomna ve všech výpovědích, která jsou navzájem provázána. Opět jsme si vytvořili vizuální pomůcku, kde jsme přehledně viděli protínání témat mezi respondenty (viz. obrázek Schéma 4). Toto schéma jsme vnímali jako vizuální sumarizaci pro následnou analýzu než jako závazné finální shrnutí. Z toho důvodu se konečná témata zmíněná v této práci nemusí se schématem shodovat.

Schéma 4 - Protínání témat



4. Výzkumná zjištění

Výsledky analýzy jsou prezentovány ze dvou perspektiv. První pohled představí portréty všech respondentů, které obsahují jak naši interpretaci rozhovoru, tak přímo citace samotných seniorů. Druhý identifikuje a popisuje témata, která se během rozhovorů vynořila, a jsou zásadní pro pochopení prožitku stáří u resilientních osob.

4.1 Analýza zkušenosti jednotlivých resilientních seniorů

Na základě analýzy rozhovorů s respondenty jsme vytvořili tři portréty, které přibližují jejich nejrůznější názory a zkušenosti. Při jejich tvorbě pro nás byla klíčová snaha o vytvoření logických a smysluplných celků dle probíraných témat. Původně jsme plánovali dodržet v portrétech chronologii rozhovorů pro zachování autenticity myšlenkových pochodů, nakonec se tento postup ale ukázal jako nepřehledný a pro naše účely nevhodný.

4.1.1 Helena

Paní Heleně je 90 let a je stále aktivní učitelkou jógy, kterou již pětadvacet let předcvičuje své věrné skupince žáků. V dnešní době je valná většina z nich také seniorního věku. Své stárnutí si začala uvědomovat před dvěma lety, kdy upadla a zlomila si ruku.

„A od té doby stárnu, předtím sem si to neuvědomovala a teď už jo, protože ten začátek byl tak hroznej, ta bolest.“

„Tak sem si uvědomila, holka seš stará, každej se na tebe vykašle, že jo... musíš si pomoci sama.“

Ihned se však pustila do rehabilitací. Napřed cvičila sama, později, když se neobjevovaly známky zlepšení, vyhledala soukromou kliniku, kde se přišlo na špatnou diagnózu předchozího lékaře - ortopeda, a mohla tak být zajištěna náprava. Paní Helena mu chybu nemá za zlé, naopak jej obhajuje. Návštěvy kliniky stály nemalé peníze, které však paní Helena neváhala vynaložit.

„...tak sem začala v noci, kdy už lidi byli zalezlý, chodit do čtvrtýho patra. Protože ta vůle žít, ta v člověku pochopitelně je, takže pak uděláte, co můžete.“

„Zjistily jsme, že je vedle v ulici, což sem věděla...ale jsou drahý a tam chodí vrcholový sportovci.“

„Ortoped...On za to nemůže, taky nemá lidi.“

V současnosti je její ruka již zahojena a takřka bez problémů pohyblivá, což připisuje mimo jiné svojí snaze, cvičení a regeneračním schopnostem těla.

„A v květnu sem už jela do Španělska a v září do Řecka. Vyplavala sem to, a tady už sem poslední květnový cvičení cvičila a teď už zvednu ruku normálně, můžu všechno.“

„Je to zvláštní, jak to tělo je přizpůsobivý.“

V souvislosti se svým úrazem zdůrazňuje důležitost a potřebu samostatnosti a soběstačnosti. Pomoc jí sice byla nabídnuta jak ze strany přítelkyň, tak od syna, ona jí však využila pouze minimálně a většinou tyto nabídky odmítala. Opakujícím se tématem je i nedůvěra k nařízením a radám lékařů.

„...nikoho sem nechtěla, holky ze cvičení sem odmítala. Jen jedna, která potřebuje a vezme si peníze, tak ta mi přinesla nákup.“

„Heleďte, pro stáří je nejdůležitější opravdu, aby člověk byl soběstačnej, čili aby byl zdravěj. A nedat moc na doktory, stačí jen jednou za rok. Stejně vám nikdo nepomůže (smích).“

Sama připouští, že od dětství ji oba rodiče k samostatnosti vedli, každý svým způsobem. Maminky přičiněním zvládala velice brzy všechny domácí práce a tatínek jí naopak vedl technickým směrem. Sama ale připouští, že v ní samé dřímala neposednost a touha být nezávislá. Měla tendence se bez dovolení toulat Prahou a velice brzy zatoužila mít vlastní peníze a nakupovat.

„A ty ženský, pokud sou závislý na mužským, to je hrůza. Můj muž neuměl zatlouct ani hřebík, to byl zas ten druhej extrém. Ale náš táta říkal, já sem teda nechtěla pojistky a tak, na co to potřebuju. Ale on říká: „Vezmeš si nějakýho blba a ještě se ti to bude hodit.“ (smích)

„Protože já sem byla poslední dítě a maminka měla strach, že brzy umře, takže já sem v deseti uměla lepší vařit než teď, uměla sem žehlit košile, já ani nevím proč.“

„Proč si, prosím tě, nebyla na zahradě, nesla sem ti svačinku“. “ Mami, já sem nesla na Vyšehrad kytičku Boženě Němcové“ (smích)“

Když přemýšlí o tom, proč se některým seniorům vede lépe než jiným, u sebe za ten důvod považuje cvičení a pravidelný režim. Nadále sleduje dění ve světě a v politice, ačkoli připouští, že ne vždy jí to přidá na dobré náladě.

„Já si myslím, že hodně mi pomáhá to cvičení, protože já cvičím každý den doma. Já mám režim, který nevynechám.“

„No ale, když zacvičím a ta horká sprcha, tím vlastně získám svoji duši.“

„Potom si uvařím snídani a odnesu si jí zpátky do postele a tam už si jenom masíruju ruce a poslouchám zprávy. Toho se nezbavím, i když vím, že mi to jde na nervy.“

Ve volném čase navštěvuje divadla a koncerty a přidává historku, kdy se jí podařilo podvodem získat lístek levněji. Konečnou cenu ovšem považuje za adekvátní, vzhledem k vedení lekcí jógy zadarmo, a má z jejího dosažení náležitou radost.

„No já myslím, že je jenom padesát korun sleva“, já sem říkala, že já zase myslím, že je to za padesát korun, tak nakonec mi je dala (smích).“

Paní Helena si zakládá na tom, že se stále vzdělává. Napřed navštěvovala univerzitu třetího věku, obor biologie člověka a tělovýchovu a sport. Také měla počítačový kurz, sama se považuje za technický typ a je náležitě hrdá, že je schopná si potřebné přístroje sama zapojit. Mozek je dle ní nutné stále udržovat a procvičovat, i když si uvědomuje, že občas začíná zapomínat. Jisté zhoršení intelektu ale připisuje zlomenině, kdy se dle ní tělo upnulo na uzdravení, a proto byly jiné procesy ochuzeny. Pokud si na něco nemůže vzpomenout, nevyhledává, ale počká, až se informace sama objeví.

„Samozřejmě, že studuju, ale hlavně chodím na přednášky do akademie věd. A pak v Životě devadesát, to ste viděl, co máme programů.“

„Takže i tohle sem si zamontovala sama. Proto říkám, že člověk když chce, tak ten mozek prostě povzbudí a dokáže to všechno.“

„Že člověk dá všechny ty síly do toho ramene a no a tím ten mozek byl asi blbej.“

„...a to říkal ten náš Standa: „Hele, mozek je chytřej, ale není inteligentní, ty mu musíš dát správnou otázku.“ A to říkal dobře.“

Takže sem zapomínala třeba herce, ale nešla sem to hledat. Počkám, až se to objeví, a na něco si to pověším.“

Nabyté vědomosti si nenechává pro sebe a ráda je předává dál. Také předpokládá, že jistá získaná moudrost jde ruku v ruce s věkem. Díky tomu dokáže i na nepříjemných situacích života najít to pozitivní. Například díky zlomené ruce se naučila čtvrtý způsob dýchání, který dnes učí své studenty jógy.

„Umíme už čtyři způsoby dýchání, co sou lymfy, jak se obnovují a co roznáší po těle a tak dál, tak to všechno ode mě vědí.“

„A takový to sprostý slovo, my sme mu říkali fucky fuky, tak to znamená králem dovolená soulož mezi mužem a ženou. A to ste taky nevěděl. To víme my v devadesáti.“

V současnosti se snaží „udělat pořádek“, rozdává nenošené oblečení a zbavuje se knih. Ovšem narazila na kousky, kterých není schopná se vzdát kvůli jejich citové hodnotě. Také rozprodává majetek, aby si mohla dopřát dovolené u moře, které jí prospívají.

„Nechala sem si akorát českou literaturu jednu knihovničku, a zahraniční, to mám nejradši. Steinbecka, Hamigwaye a tak, to nejsem schopná dát.“

„No začínala sem, že sem prodala šperky, že jo, ty nemusím mít a chtěli sme cestovat.“

„No a hlavně vím, že mi dělá dobře slunce a moře, tak se synem sme dohodnutý, co všechno můžu prodat.“

Paní Helena si uvědomuje, že její zdraví už není, co bývalo. Pokud se chce však se synem bavit o náležitostech, které bude třeba řešit po její smrti, naráží na jeho neochotu toto téma probírat, což jí mrzí.

„Podle něj mi nic není (ušklíbne se). No ale od té doby, co mi zemřel muž, mám hypertenzi, že jo, takže jednou za rok jezdím do Motola k panu profesoru Veselkovi. Už blbě slyším, blbá sem si nechala v osmdesáti šedej zákal, vod té doby blbě vidím (smích). Takovýhle věci, který vám votrávěj život.“

Pokud přemýšlí o budoucnosti, má v plánu pokračovat ve studiu a cestovat, což je její dlouhodobá záliba. V současnosti však prozatím žádnou cestu naplánovanou nemá.

„No to budu pokračovat, dokud mi to mozek dovolí, já doufám, že jo.“

Když se naopak ohlédne do minulosti, vzpomíná na své dětství v Praze a následný odchod na vesnici vynucený válkou. Cítí, že tím přišla o řadu možností. Od mala se toužila stát chirurgem, jako jediná v rodině neměla problém se zabíjením a následným kucháním drůbeže a ryb. Tato profese jí nakonec nevyšla, což jí sice mrzí, ale dnes to vnímá jako pozitivum.

„A husy, co se krmily na sádlo, ty sem podřezávala taky (smích). Mně to nepřišlo, já sem chtěla bejt chirurg. I všechny ryby sem doma kuchala...“

„A naši byli v penzi, naopak, já sem pak držela rodinu nad vodou s mým blbým platem. No ale byla bych to dělala ráda, ale nebylo by to pro mě dobrý, já bych se zničila.“

V devatenácti nastoupila do prvního zaměstnání, kde nakonec zůstala celý život. A i tam se projevila její houževnatost a zásada nenechat se odradit. Dodnes zastává názor, že vše se dá zvládnout, pokud se člověk snaží.

„Já byla velice mladá, když sem tam nastoupila, omylem, tak sem tam zůstala, i když s malým platem.“

„Devatenáct. A blbá že jo (smích). Takhle to začínalo, ale to se všechno naučíte, jen nesmí bejt člověk línej.“

Nad minulostí a tím, co by udělala jinak, se snaží nepřemýšlet. Kdyby ale chtěla, našla by hodně věcí, Především rodinný život by pojala zcela jinak.

„Bohužel to je hodně věcí, a to vždycky zaženu. Ale tak říkám si do budoucna, to si dělám legraci, ale že bych se nikdy nevdala. Děti možná jo, ale někdy pozdějc. Ale kdybych se vdala, tak bych nejdřív s tím člověkem chtěla dva roky žít, abych ho poznala.“

„A co nejdýl bych bydlela u matky, mama hotel, ať se stará.“

Takřka na konci rozhovoru přidává historku o kamarádce „neschopné pro život“, o kterou se paní Helena na stará kolena starala. Pomohla jí prodat majetek a ze získaných peněz společně žily a cestovaly, dokud se tato přítelkyně nerozhodla ukončit svůj život. Jako důvod pro ni bylo prý vědomí toho, že Heleně dochází síly a nemohla by se o ni déle starat.

„Je to příbuznej mojí přítelkyně, který sem teda dosloužila, která byla nemožná pro normální život, ale prachy měla, tak sem se o ní postarala...“

„...tak za ní sem prodala její podíl na fabrice a z toho sme si žily. Ona mi platila dovolený, poněvadž sem se o ni starala, ona by to sama nikdy nezískala...“

„Tak nejdříve sme teda použily jed. Já sem jí to slíbila, ve slabé chvíli.“

„Pozvracela, pokakala, a ona říká: „Hele, tak se to nepovedlo, co budeme dělat?“ Objala sem jí, obě sme se rozbrečely a pak sme se začaly strašně řehtat (smích) a ona mi říká: „Hele, já tam mám v psacím stole pro tebe gin, vyndej ho, musíme se napít.“

Byla přítelkyni nejen pečovatelkou a podporou, ale i domácím lékařem. Její kamarádka trpěla strachem z doktorů a zranění a úrazy si nechala ošetřit pouze od paní Heleny. Ta s hrdostí zmiňuje i historku, kdy ji skupinka bezdomovců považovala za skutečnou lékařku. Možná je to částečná kompenzace za nesplněný sen o chirurgovi.

Když by měla vyjádřit, podle čeho řídí svůj život, napadnou ji dvě myšlenky.

„Já teda se řídím tím, alespoň zatím, abych někomu neublížila, protože to je strašně snadný.“

„Takže já věřim na to, aby člověk byl statečnej.“

Helena přišla připravená, donesla i sepsané poznámky toho, co ve svém životě považuje za důležité, stejně tak to, co je dle ní pro její stáří charakteristické. Rozhovor měla tendence řídit, dožadovala se dalších otázek. Byla z ní cítit obrovská vitalita, s gusem se během rozhovoru smála, odpovídala vyrovnaně a bez většího zaváhání. Přesto bylo znát, že nad otázkami přemýšlí. O lidech se vyjadřovala velice jasně a bez okolků, její emoce vůči nim byly jasně patrné, přesto o většině mluvila velice mile a měla tendenci hodnotit spíše jejich kladné stránky.

4.1.2 Dita

Ditě je 84 let a za počátek stárnutí považuje svůj odchod do důchodu. Předtím se pokládala za aktivní ženu, která měla práci, rodinu, sportovala a chodila za kulturou. To se poté změnilo.

„No tak já si myslím, že celkem sem se srovnala s tím, že v roce osmdesát devět sem odešla do důchodu...“

„... a tak sem si říkala, nebudu ani hodinu přesluhovat, protože mám chatu a já chci být venku.“

„Tak já...velkej rozdíl mezi tím, že sem šla do penze, že sem pořád něco měla.“

Těžkost tohoto přechodu ještě prohloubilo úmrtí manžela rok po jejím odchodu do penze. To odstartovalo náročnou životní etapu, ze které se dostala hlavně díky podpoře přátel z okolí chaty, kde pravidelně pobývala.

„Bohužel manžel do roka na to zemřel. On byl teda o deset let starší, ale zemřel. Ale notak náhodou sem tam měla skvělý lidi, na chatě, ale skvělý, prostě...“

„Takže sem jako se celkem do toho dostala a žádný velký problémy, a docela mě život začal bavit.“

Další náročnou životní zkoušku jí připravilo donucené stěhování do nového bytu. Náhradní byt byl o polovinu menší a trvalo několik let, než tuto změnu přijala a začala se na novém místě cítit lépe.

„Bohužel voni se rozhodli, že mě přestěhujou do malýho bytu a já sem prostě...já se nebudu stěhovat...“

„Takže to mě potrefilo, to sem byla dost nalomená, že sem se teda...“

„Takže mi to ale trvalo tři roky, než sem si na tenhle byt zvykla, já sem tak nerada chodila domů, já sem se radši cajdala někde venku a říkala sem: „Já ho nemám ráda, já ho nemám ráda.“ Musim ho mít ráda (smích), takže sem si na to zvykla.“

Paní Dita stále zůstává aktivní milovnicí pohybu a sportu. Sama každé ráno pravidelně cvičí, chodí na procházky a je členkou menší skupinky přátel, která každý týden pořádá pěší výlet po Praze a okolí.

„Takže mám to takový, že cvičím, ráno, a když si tu deku dám, tak kopu bud' do gauče, nebo do skříně (smích).“

„Je to, že sme všichni solo a tam jdeme, jdeme, jdeme...třeba čtyři hodiny v létě, loni sme dělali ještě dvanáct čtrnáct kilometrů.“

Připouští, že ne vždy vyjdou výlety podle plánu. Ztrácejí se, bojují s počasím, ujdou už jen kratší úseky apod., přesto si tím nenechá zkazit náladu a vše bere s nadhledem sobě vlastním.

„No on to občas taky zkoní. Dyť je to jedno, jak bude první střecha, tak víme...když bloudíme...no bloudíme...prostě jak bude první střecha, sme v civilizaci (smích).“

Pohyb je součástí jejího života již od studují ve Zlíně, kde strávila pět let, a hojně využívala široké nabídky sportů, které byly k dispozici zdarma. Toužila také skákat padákem či řídit auto, ani jeden z těchto plánů však nevyšel. Měla tam také možnost několikrát potkat Emila Zátopka, který v jejích vzpomínkách zanechal nesmazatelnou stopu.

„Já, jelikož sem v tom Zlíně všechny možný sporty. A kdybychom se...Tenis! A nic sme nemuseli platit!“

„Ale když přijel Emil, to sme se kouleli smíchy, ale to bylo jenom jednou takhle povídat, pak ale říká: „Ne ne, hezky tady tepláky a šup.“

„Ale furt sem se snažila hejbat a něco dělat. A dodneška, pokud se ještě hejbu, tak se hejbu.“

„Takže my sme neměli vůbec čas. My sme furt něco měli.“

Pobyt ve Zlíně na ní ale zapůsobil i hlouběji, a to nejen kvůli fyzickým aktivitám. Odesla si z něj hodnoty, které si uchovává po celý život.

„A tam prostě ještě přežíval duch Bati. Zaplat'pánbůh, dodneška to je moje. Povinnost, přesnost, co slíbíš, to musíš, co tohle, když můžeš tak musíš to udělat, prostě takovýhle.“

Ve svém volném čase měla dva velké zájmy, kulturu a cestování. Ráda chodila do kina a divadla, televizi se snažila co nejdéle odmítat. Názor změnila až po úrazu, kdy byla delší dobu doma. Na cesty se vydávala jak v rámci zaměstnání, tak soukromě s využitím cestovních kanceláří.

„...takže já sem chtěla chodit do divadla a do kina. A nechtěla sem televizi. Takže to sem dost dlouho vydržela, až sem si zlomila nohu (úsměv).“

„...takže sem strašně ráda jezdila do Mikulova. Potom sem hrozně ráda každé rok jezdila do Maďarska na kontrakty. Já sem vždycky říkala, že se tam těším, zas mi nikdo nebude rozumět, já nikomu nebudu rozumět, ale strašně se tam těším.“

„Takže to mám do dneška, jak v televizi chytám všechny cestopisy, furt všechno.“

Také každý rok s manželem jezdili za nevlastní dcerou do Amsterdamu, kam se provdala. Ovšem poslední let letadlem byl pro paní Ditu, vzhledem k neznalosti angličtiny a technizaci celého procesu odbavení cestujících, natolik stresový, že v Holandsku již několik let nebyla. V současnosti už po dálkách netouží a raději sleduje cestopisy.

„Když se narodil vnuk, já sem celou dovolenou, celej měsíc tam pomáhala, protože ona je tam sama, že jo, v tom Amsterdamu.“

„Ne, teď už ne. Do toho Holandska už se neodvážím. No naposledy sem tam byla, myslim, před pěti lety, nebo sem pak ještě jela jednou.“

„A ne že já bych jela do San Franciska. Prdlajs. Já bych nejela už nikam (smích). A ne, před těma deseti lety, to mě ještě bralo.“

Rodina a přátelé, to pro ni byla vždy velmi důležitá součást života. Ať už od dříve zmiňovaných známých z chaty, přes kamarádky z internátu, až po současnou turistickou partu, vždy je patrné, jak zásadní pro ni blízcí lidé jsou. Připouští však, že v posledních letech bylo náročné najít nové známé s podobnými zájmy, jako má ona. Sama neví, co bylo důvodem, považuje se za veselou, komunikativní a společenskou.

„Já doufala, že někde narazím na nějakou paní, co to bude takovej jako já, něco takovýho. Ne, vůbec se mi to nepovedlo.“

„A vždycky sem viděla stát jednu paní, tak sem si k ní stoupla a teď už sme kamarádky. Mně to trvalo tři roky, než se mě ujaly ty dvě, co spolu chodíme.“

„A přitom sem taková dost...já jdu po ulici a s každým se bavím, a každý dítě v kočárku když je (usmívá se), tak z legrace, že jo...a nemohla sem chytit k sobě, aby prostě... ty nemoce...“

Dobré vztahy jsou pro ni základ, nerada se hádá a považuje se za bezkonfliktní. Pouze s tchýní si nerozuměly, kdy jádrem neshod byla příslušnost paní Dity ke komunistické straně. Rozcházely se i v přístupu k víře a náboženství.

„Ne že bych se s někým hádala, ale mlčím. A když já mlčím, to je... (smích).“

„Tak sem jako měla...po rodičích sem se taky stala komunistka (pousměje se)...a měla sem takový sako, a to sem snad prvně přijela ke tchýni, ta nám nepřišla ani na svatbu, tak sem tam přišla a tady sem měla takovej komunistickej odznáček. A vona tak na mě koukala a říkala: „Proč to nosíš?“ A já říkala: „Proč bych to nenosila.““

„Takže velice málo sme se s tou tchýni viděly, proto sem s ní neměla žádný problémy (smích).“

„A mně je to jedno, že choděj do kostela, já sem nekřtěná, já náboženství, dodneška mi nic neříká, tak takovýhle.“

Když v životě narazí na problém nebo těžkost, snaží se vše přetočit do legrace a brát to s nadhledem. Zároveň je ráda, když jí za tuto vlastnost okolí oceňuje.

„Prostě, já říkám, já se ráda směju, já sem veselá, srandičky.“

„A prej: „Prima, ale víš jak, žádná sranda.“ Řeknou. Dušička má takhle takovou radost.“

„Já si myslím, že mám takovou dobrou tu, že všechno se snažím dát do legrace.“

S humorem jde v ruku v ruce její přesvědčení, že se člověk má snažit změnit věci, které lze, a nad tím ostatním nemá cenu se rozčilovat. Ve škole i v zaměstnání dělala ráda všechno, co se naskytlo, a nikdy neměla ambice šplhat po kariéřním žebříčku.

„... co já můžu svojí osobou udělat, to udělám, i kdybych se měla přerazit. Když je v mejch silách.“

„A proč já, proč já bych se měla rozčilovat, když to nemůžu změnit.“

„Já sem říkala, když se měnily nějaký místa v podniku, já sem říkala: „Mně je to jedno co budu dělat, tak se to naučím.“

„A takový ty, co se hrabali vysoko nahoru a pak spadli...Já se nehrabu, já sem ráda, že končí pracovní doba.“

Občas se z vyprávění zdálo, že v touze po klidu a pohodě přenechává řešení složitějších situací ostatním. Raději se překážkám zasměje, vyhne, nebo požádá o pomoc někoho jiného.

„Já sem to dala všechno na syna, já říkala: „Já nic nechci!“ A tak sem mu to dala všechno a šla sem si po svém, já ty peníze nepotřebuju...“

„No já sem říkala: „Henry, kdyby si se mnou nešel, tak sem byla za deset minut zpátky, protože já bych sama neodletěla (smích).“

Vliv na její pohodu má i pocit finanční zajištěnosti a skromnost.

„Takže tisíc korun každé měsíce, tak když pak to bylo, tak sem naráz zjistila, že sem bohatá.“

„No heďte se, já mám pocit, že nic nepotřebuju, jako pro sebe. Co potřebuju, to je dosažitelný...“

Pokud se ohlédne do minulosti, v podstatě by nic ve svém životě neměnila. Jen vzpomene dětství, kdy se společně s rodiči pohybovala kolem amatérského divadla. A také její nespokojenost s dobou po Sametové revoluci a obavy o budoucnost během invaze ruských vojsk.

„...mně se tady vod tý slavný Sametovky nelíbí. To sem říkala. Mně se to nelíbí, těch zlodějů, každý si založil firmu a okrad lidi...“

...sme přijeli a nevěděli sme, co bude. Tak to byla taková doba, kdy sem z toho byla trošku zoufalá.“

Dle jejího názoru univerzální recept jak se připravit, na stáří, neexistuje. Ale přiznává, že je důležité znát své limity, neřešit nepodstatné, mít v životě někoho blízkého a užít si trochu zábavy.

„Já si nedovedu představit, že bych někomu mohla poradit nebo něco, protože každé je trošičku jiné, máte třeba svoje touhy, svoje sny. Člověk pořád touží, nějakou pitominu“

„...já sem taková všehoschopná, hlavně at' je legrace, hlavně at' je...at' sme spokojený, to je důležitý, máme se rádi a těšíme se na sebe.“

„... je dobrý, když se člověk srovná s tím, co může a nemůže a co nemusí.“

Rozhovor s Ditou byl uvolněný a plný smíchu. Je velice povídavá, často se nechala vyprávěním strhnout, mluvila velice rychle, přecházela z tématu na téma a poměrně často nedokončovala věty. Ráda vyprávěla historky, především z mládí, kterými odbíhala od položených otázek a měnila probírané téma. Občas neporozuměla položené otázce a začala mluvit o něčem zcela jiném. Dala se z ní vycítit snaha si společný rozhovor užít.

4.1.3 Honza

Pan Honza, kterému je v současnosti 82 roků, několik let pečoval o dlouhodobě nemocnou manželku. Ta před rokem zemřela a od té doby žije sám. Pocit toho, že stárne, se postupně objevil před několika lety. Byl spojený především s postupným ztrácením zdatnosti a nastupujícími fyzickými obtížemi. Sám jej vnímá jako ztrátu schopnosti podat takový výkon, na jaký byl zvyklý a za jaký by byl rád.

„To už sem si bohužel uvědomil. To už sem si uvědomil pár let zpátky...a teď možná tím, jak manželka odešla...tak možná se to znásobilo...že to cejtím ještě víc...“

„No...a kromě toho podstatnej vliv na všechno má i to, že se mi zhoršuje i ten fyzickej stav...že třeba při tom cvičení už se taky dost namáhám a už tam lecos nejde.“

Na svém ovdovění, které je většinou traumatickou událostí, dokáže však nalézt i pozitiva.

„Může to vypadat na jedné straně, že sem si uvědomil, že mám jako svůj čas, že nemusím už brát žádné ohledy na nikoho...“

S pocitem stárnutí se mu pojí i touha „nebýt nikomu na obtíž“ a zanechat po sobě věci v pořádku, ačkoli si umí přiznat, že do realizace se mu již tolik nechce.

„...abych co nejvíc po sobě uklidil (úsměv), aby tu nezůstaly nějaký nepořádky pro mé následovníky...v čemž ovšem sem velice laxní, protože jednak se mi do toho nechce (smích), do toho uklizení a vyhazování a tak dále...no a jednak asi sem v životě hodně přemáhal lenost a teďka už moc nechci jí přemáhat.“

Během rozhovoru se téma lenosti a pohybu objeví ještě několikrát. V mládí byl velice aktivním sportovcem, běhal maratony, železného muže, dělal triatlon a další vytrvalostní sporty. I když měl po podání výkonu dobrý pocit, sám s nadsázkou říká, že hlavní jeho motivací byla ona lenost a touha vychutnat si klid.

„...když sem třeba doběh maraton a dal sem se do pucu, vykoupal sem se a teď sem se na chvíli natáhnul. Tak to byl ten úžasnej zážitek (smích).“

„...lenost je základní lidská vlastnost (smích). Že jí máme každéj...máme jí každéj...Je otázka, jak my si jí zařadíme do toho svýho života.“

I v současnosti vyhledává pohyb a fyzickou aktivitu. Pravidelně doma cvičí a chodí do nejrůznějších seniorských turistických klubů, ačkoli se neubrání tendenci srovnávat svoje dnešní výkony s výkony z mládí. Uvědomuje si i to, že tělo mu již nefunguje tak, jak by si představoval a jak byl zvyklý. Ale i to dokáže brát s humorem a docenit, pokud má pocit, že něco zvládl dobře.

„...no... tak teďka sem šel do toho turistickýho klubu... no a tak chodím s nima...dost...dost jako často no...“

„Ale přiznám, že ono taky někdy se neví přesně, jak ono to dopadne, ta vycházka (smích) a někdy je to komplikovaný.“

„...takže na tom vidíte, že jako neplním už zdaleka ty svý představy a tak dále...“

„Dneska už si můžu dovolit si leda lehnout, ale to mě ještě lecos bolí při tom no a jako ten pocit z toho, že sem něco splnil, ten už je v hajzlu (smích).“

Lásku k pohybu má vypěstovanou od mládí, ačkoli připouští, že v dnešních dnech by občas dal raději přednost pivu. I když hlavním důvodem pro cvičení je to, že ho baví, neopomíná ani jeho důležitost pro zdravotní stav a společenské interakce.

„No možná částečně mě to možná baví, částečně je to tím, že přece jenom přijdu mezi lidi a mám určitou touhu přijít mezi lidi, protože si uvědomuju, že sedět někde sám, to je blbý.“

Když mluví o svém všedním dni, zdůrazňuje snahu si udělat každý den jiný, zajímavý. Přesto jsou činnosti, které jsou součástí jeho pravidelné denní rutiny a snaží se je provozovat každý den. Podobné návyky považuje i za důležitou součást přípravy na stáří a zvládnání jeho úskalí.

„No tak...(smích)...můj běžnej den...to vám nemůžu říct, každěj den je trošku...snažim se, aby každěj den byl jinej.“

„Ale fakt je, o tom sem přesvědčenej, že máme určitý návyky, který získáme během života a který nám asi sou ... víte, když nastanou různé ty potíže, tak sou nám k tomu dobrý.“

V jeho životě nechybí ani kultura. Rád navštěvuje divadlo, koncerty vážné hudby, nejruznější výstavy a muzea. Většinou chodí sám, nebo s přítelkyní své ženy. Moc si nepotrpí na běžné kluby pro seniory a setkání ve větší skupině vrstevníků.

... mně se jako nějak moc nelíbí ty ptákoviny jako, kdy voni se jednou za tejděn sejdou a no tak...jednou mají přednášku jako, jednou mají oslavu, jeden má narozeniny a tak dále... tak to jako... to moc nemusím.

Dalším jeho zájmem je chalupa, na kterou se snaží během léta pravidelně jezdit a trávit na ní čas. S její údržbou mu občas vypomůže synovec. Pan Honza dělá už jen potřebné minimum. Dle jeho slov si v jeho věku už víc dovolit nemůže. Prozatím s ena ni dopravuje autem, ale má dobré spojení i MHD, takže se případné ztráty řidičského průkazu příliš neobává.

„já vlastně chodím každý dva roky...jednak na technickou s auťákem a jednak na technickou se mnou (smích). No a to nevím samozřejmě, co můžou páni doktoři přijít, že už to nejde. Tak příští rok jdu zase na prohlídky s obojím (smích).“

Když zvažuje své plány do budoucna, je relativně skromný. Chtěl by ještě trochu kulturně žít, sledovat svět kolem sebe a být samostatný. Zvažuje i prodání chalupy, ale s penězi zatím plány nemá.

„...ještě se na lecos podívat, tu na nějakou výstavu, tu na nějakou památku a tak dále, a sledovat trochu co se děje, kde a jak...no...jak říkám, co nejdýl to vydržet tak, abych nebyl nikomu na obtíž...“

„...Tak podívejte, všechno to už proclastat nestačím (smích).“

Jednou z možností ale je, že by mohl investovat do cestování, které měl vždy rád. Dříve jezdil do kempů a na kolo, ale letos už podobný typ zájezdu odmítl. Letos už zvolil pohodlnější variantu zájezdů do lázní s polopenzí.

„To sme jezdili k moři a tam se spalo v nějakým kempu, tak nějak po tábornicku, stravovali sme se sami...no a... no prostě myslím, že už na to asi nemám.“

„V Maďarsku je to...je to nějaké z těch...jak tam maj ty lázně, to koupání a lázně a tak dále... a to je už zajištěný, je to s polopenzí a tak, to si ještě troufnu (úsměv).“

Připouští, že vzhledem ke statistikám je možné, že časem bude jediný muž ve své cvičící skupině. Žádné speciální výhody ale neočekává.

„Dneska už ne (smích). Jako chovaj se ke mně slušně, to jo... ale...co si budem povídat, to už nemá žádnou...žádnou...(smích)...to už je pryč.“

Pan Honza je vyučený technik a snaží se jít s dobou, i když je dle něj čím dál těžší držet krok. Uživatelsky používá počítač, ale neubrání se zapomínání nepoužívaných vědomostí a občasným problémům s novým telefonem. Ty se rozhodl řešit pomocí kurzů zacházení s mobilem.

„...kousek si zvládnul a ten zbytek se doučíš, až bude čas. A mezi tím se to všechno změní a je to úplně jinak (úsměv).“

Stejně tak se snaží obnovit si své znalosti cizích jazyků, i když připouští jistou míru laxnosti a již zmiňované lenosti.

„...v němčině a angličtině začnu znova tak jako opakovat a trochu jí používat, i když vím, že už to nikde moc nepoužiju“

Pokud je dotázán na minulost a zda by něco v životě změnil, kdyby měl možnost, dá velice slušně, ale jasně, najevo, že toto téma není připraven probírat.

„Toho je moc...toho je moc...jojo...toho je moc a o tom nechci mluvit...nezlobte se...“

Když se otevře téma duchovna a víry, připouští jistý povrchní zájem, například o buddhismus, ale i to, že nikdy neměl tendenci jít do hloubky. Jediným jeho fanatickým zájmem byl sport. Proto není s podivem, že jako nejdůležitější věc ve svém životě vnímá aktivitu, se kterou se i pojí jeho životní motto, které si už přizpůsobuje svému současnému stavu.

„...tak sme měli trenéra a ten nám vždycky říkal: „Když si myslíš, že už vůbec nemůžeš, tak to ještě furt můžeš, takže ještě musíš zabrat“. (smích)“

„Jenomže už to není to přidej, protože to už nejde, že jo...už spíš to vydrž. Nono...vydrž, snaž se dál...(odmlčí se).“

Tomu i odpovídá jeho přístup, kdy si je vědom toho, že ne vše se musí podařit, ale stojí za to to zkusit.

„Tak nevím, nemusí to tak bejt u každýho, ale zkusím to.“

Pan Honza byl při setkání přemýšlivý a rozhovor se ze všech nejvíce blížil dialogu. Bylo znát, že hodně vnímá ztrátu fyzických sil, ale i to dokáže brát, možná s trochu cynickým, nadhledem, a nevzdává se. Pokud se mu nějaká otázka nezdála, buď změnil téma, nebo se rovnou rozhodl neodpovídat. Zároveň byla ale patrná tendence se pokaždé omlouvat, když takto zareagoval. Byl klidný, občas delší dobu zamyšlený, rád se smál a měl zájem i o samotný výzkum. Po skončení rozhovoru požádal o odprezentování výsledků, aby se mohl něčemu dalšímu přiučit.

4.2 Témata vyplývající z analýzy

Druhá perspektiva zachycuje jednotlivá témata, která se v průběhu rozhovorů vynořila a byla všem participantům společná. Pomáhají nám nejen přiblížit jejich svět a pochopit, jak stáří vnímají a prožívají, ale zároveň jsou i odpovědí na naše výzkumné otázky „*Jak stáří prožívají resilientní osoby?*“ a „*Jaká vynořující se témata jsou významná u resilientních osob ve stáří?*“

V rámci naší analýzy jsme identifikovali sedm témat a u tématu aktivity ještě tři další subtémata (viz. *Tabulka 1*). Při jejich řazení jsme postupovali tak, že na první místo byla zařazena aktivita, která se ze všech témat v rozhovorech objevovala nejčastěji. Další témata byla řazena tak, aby na sebe navzájem logicky navazovala, případně na sebe odkazovala.

Tabulka 1 – Přehled témat a subtémat

1	Aktivita
1a	Fyzická
1b	Duševní
1c	Volný čas
2	Rutina vs. otevřenost novému
3	Interní místo kontroly
4	Flexibilita
5	Vztahy, afiliace
6	Humor
7	Realistický optimismus a naděje

4.2.1 Aktivita

Aktivita, tedy v obecné rovině snaha či touha respondentů věnovat se činnosti, která jim přináší radost či uspokojení, byla nejčastějším tématem, které se ve všech třech rozhovorech objevovalo. Ačkoli má u každého trochu jinou podobu a význam, daly se identifikovat některé společné faktory. Činorodé trávení volného času je provází celým životem a většinou s ním začali velice brzy v mládí, ať už je k tomu vedly koníčky a sport, nebo, jako v případě Heleny, neposedná povaha.

Honza: No...a ...ale snažím se furt nějak se... nějak fyzicky...aktivizovat. Já sem totiž...celkem celej život sem dělal...hodně sportoval, dělal sem i takový různý...

Aktivita zaujímá v jejich životech natolik významnou roli, že byla ve schématech zařazena mezi centrální témata a je v silném vztahu k dalším fenoménům, které se v rozhovorech objevily.¹ Tento význam podtrhuje i to, že za začátek stáří všichni považují situaci, kdy došlo k omezení schopnosti či možnosti vykonávat činnosti, na které byli zvyklí. Omezení mohla být jak fyzického, tak sociálního rázu.

Helena: „...a levá ruka mi chránila hlavu a tady mi ruplo rameno. ..To bylo příšerný. A od té doby stárnu, předtím sem si to neuvědomovala a teď už jo...“

Dita: „Tak já...velkej rozdíl mezi tím, že sem šla do penze, že sem pořád něco měla.“

Pro přehlednost a možnost zachytit různé typy trávení času jsme toto téma rozdělili na následující tři tematické podkategorie.

Aktivita - fyzická

Pravidelná tělesná aktivita je důležitou součástí života. Mnoho současných studií prokázalo její výrazný vliv na snížení výskytu některých nemocí, zlepšení celkového zdravotního stavu a na prodloužení délky života (Nawrocka & Mynarski & Cholewa, 2017). Dobrý fyzický stav pozitivně ovlivňuje činnost a samostatnost, které jsou zásadní pro sebehodnocení, sebezpožívání a úroveň kvality života.

U všech tří respondentů má pohyb pevné místo v jejich denním rytmu. Je součástí ranních rituálů, všichni jsou pravidelnými návštěvníky skupinového cvičení nebo členy turistických klubů důchodců, se kterými chodí na procházky po okolí.

Ovšem stárnutí povětšinou přináší pozvolný úbytek sil, snížení tělesné kondice a výkonu, což všichni tři účastníci výzkumu zažívají a pokoušejí se s tím vyrovnat. Nejhůře tuto změnu nese Honza, který se od mládí věnoval náročným sportovním disciplínám, byl zvyklý překonávat sám sebe a podávat nadstandardní výkony. V rozhovoru opakovaně zaznívají stížnosti na zhoršující se zdravotní stav, pocit neplnění a nedosahování

¹ Viz. Kapitola 3.6

vytyčených cílů. Je možné, že právě nadstandardní výkony pro něj byly zdrojem vlastního pozitivního hodnocení a s jejich snižováním se v jeho očích snižuje i jeho vlastní hodnota.

Honza: „...to už neběhám vůbec, to už jenom chodím a to mizerně (úsměv).

A...prostě, je to slabší...“

Honza: „Dneska už si můžu dovolit si leda lehnout, ale to mě ještě lecos bolí při tom no a jako ten pocit z toho, že sem něco splnil, ten už je v hajzlu (smích).“

I když je pro něj cvičení mimo jiné doprovázené výše zmíněnými negativními prožitky a fyzickou bolestí, stále v něm pokračuje. Jednak je to dané zvykem, kdy je pro něj pohyb přirozenou součástí života po mnoho let, jednak vědomým rozhodnutím na základě pochopení, že bez pohybu se bude jeho stav zhoršovat rychleji.

Honza: „...dělal sem maratony, dělal sem železný muže, triatlon sem dělal, jezdil sem na kole... ...no a z toho mám možná vypěstovanou určitou snahu se hejbat...“

Honza: „No a mě doktor, ke kterému chodím, myslím k ortopedovi, tak ten mi říká, že musím hlavně ...hejbat se, hejbat se, hejbat se, dokud můžete co nejvíc se hejbat.“

Pro paní Helenu je také úbytek sil tématem, ale má ho spojené především s prodělanou zlomeninou ruky. Z rozhovoru byla patrná spokojenost nad uzdravením, které vnímá jako zásluhu své snahy o rehabilitování a regeneračních schopností těla. V současnosti se považuje za takřka zdravou, a i když připouští zeslábnutí, pořád považuje svojí kondici za dostatečnou.

Helena: „Vyplavala sem to, a tady už sem poslední květnový cvičení cvičila a teď už zvednu ruku normálně, můžu všechno. Jenom mě to bolí, když meju okna nebo jí jinak namáhám.“

Helena: „Je to náročný, právě když začnete stárnout a ztrácíte sílu...já teda sílu zatím mám...“

U obou byla patrná potřeba srovnat svůj fyzický stav s někým dalším. Zatímco Helena se poměřuje s mladší kamarádkou, která je na tom zdravotně hůře, Honza měl tendenci srovnávat svoje výkony nyní s tím, jak na tom byl před lety. Porovnávání zde může mít vliv na sebehodnocení a sebepojetí.

Helena: „...jezdím s o dvacet let mladší kamarádkou, ale ta byla silnej kuřák, takže má trojitej bypass, takže já sem na tom líp než ona de facto.“

Honza: „Víte, že už ne? Když to porovnáám s tím, jak sem to zvládal ve třiceti, tak už zdaleka ne (smích)...“

Je důležité zdůraznit, že i přes občas komplikované vyrovnávání se se snížením výkonu, je pro všechny pohyb stále zdrojem pocitu radosti a možností, jak otestovat vlastní hranice. V rozhovorech je patrná hrdost na ušlé kilometry a překonání obtíží.

Honza: „...říkám, došel sem s nima těch čtrnáct patnáct kilometrů...a v nerovným terénu...tak to sem byl rád, že sem to zvládl.“

Dita: „Je to, že sme všichni solo a tam jdeme, jdeme, jdeme...třeba čtyři hodiny v létě, loni sme dělali ještě dvanáct čtrnáct kilometrů.“

Právě ona snaha vydržet a překonávat úskalí je pro všechny tři typická. Helena se motivuje snahou o statečnost, Dita a Honza následují trochu upravené heslo „*když nemůžeš, přidej*“ od Emila Zátopka, kterého oba v rozhovorech vzpomínají.

Honza: „Jenomže už to není to přidej, protože to už nejde, že jo...už spíš to vydrž. Nono...vydrž, snaž se dál...(odmlčí se).“

Aktivní trávení volného času je pro ně nejenom příležitostí k sociálnímu kontaktu, ale i hodnota, podle které se při navazování nových vztahů řídí. Dita ani Honza nemají rádi jen tak posezení a popovídání s ostatními, jsou rádi, když je setkání spojené s pohybem, výletem apod. Pro Ditu je to natolik zásadní, že když přišla o staré přátele a hledala nové, z požadavku na čínorodost odmítla slevit, i když to znamenalo několik let samoty.

Honza: „... mně se jako nějak moc nelíbí ty ptákoviny jako, kdy voni se jednou za tejdén sejdou a no tak...jednou mají přednášku jako, jednou mají oslavu, jeden má narozeniny a tak dále... tak to jako... to moc nemusím.“

Dita: „Protože já sem chodila plavat, tady do AXY, do toho...nahoru na Vinohradech, do Sokolovny. Já doufala, že někde narazím na nějakou paní, co to bude takovej jako já, něco takovýho. Ne, vůbec se mi to nepovedlo.“

V neposlední řadě je fyzická aktivita jedním ze způsobů, jak mít své tělo pod kontrolou, mít vliv na své zdraví a samostatnost, což odkazuje na vnitřní místo kontroly,

které je jedním z témat vyplynulým z analýzy. Všechny výpovědi také naznačují, že postupnou ztrátu vitality a sil berou jako přirozenou věc spojenou se stárnutím, nikoli jako „zradu“ těla, což může mít pozitivní vliv na vnímání vlastní fyzické stránky a sebepojetí.

Aktivita - duševní

Změny intelektových funkcí ve stáří jsou individuálně variabilní. Závisí na mnoha faktorech, biologických i psychosociálních (Vágnerová, 2000). Pro kvalitní život v pozdějším věku je tedy důležité udržovat v kondici nejen tělo, ale i mysl.

Paní Helena se i ve svých devadesáti letech neustále vzdělává. Aby mohla nadále učit jógu i ostatní, vystudovala univerzitu třetího věku, obor biologie člověka, a stejně tak navštěvovala i fakultu tělovýchovy a sportu. V současnosti dochází na přednášky do AV.

Helena: „A dobře poradil i pan doktor, samozřejmě že když se otevřel ústav duševního zdraví, že sem tam šla. Udělala sem to za jedna. To je dva roky. Ted' asi by to bylo za dvě za tři.“

Helena: „Samozřejmě, že studuju, ale hlavně chodím na přednášky do akademie věd.“

Ona i Honza navštěvují tematické kurzy, které jim pomáhají zvládat nové nároky současného světa. Díky nim umějí zacházet s počítačem, emailová komunikace je pro ně běžná, a když Honza narazil na problém s používáním nového mobilního telefonu, rozhodl se projít školením.

Helena: „Ale naučili sme se, my už tam sme si mezi sebou posílali maily, predstavte si, jak byl dobrej, ten profa byl skvělej.“

Honza: ... nějaká firma to byla, která na Smíchově byli, který mi jako nabízeli rady a porady okolo počítačů a oni snad pořádaj i nějaký kurzy.

Samozřejmě se ve vzdělávání nespolehají jen na instituce. Helena mimo jiné sleduje vzdělávací pořady v televizi a čte anglické časopisy, aby si udržela znalost jazyka. K samostudiu cizích řečí se odhodlal i Honza.

Helena: „Takže sem si říkala, musím se věnovat tomu mozku, tomu pomáhá i televize, takže já sem si udělala i svůj seznam.“

Helena: „...je tam nějaký zajímavý časopis americký, no asi dvě věci mimo náš obor. No a taky se namáhám, když je to anglicky, abych rozuměla, že jo.“

Honza: „...ale prostě sem si vzpomněl najednou a že se aspoň...v němčině a angličtině začnu znova tak jako opakovat a trochu jí používat...“

U všech je patrný zájem o dění ve světě a kolem nich. Ten může být ve formě poslouchání rádia, čtení zpráv na internetu a v novinách, nebo i jen touhy nechat se poučit. Zvědavost si uchovává i Dita, která se jinak systematicky nevzdělává, i když ne vždy se jí podaří si nové informace zapamatovat.

Honza: „...a sledovat trochu co se děje, kde a jak...no...“

Dita: „...ráda sem chodila tímhle směrem (mávně rukou směrem z okna), kde občas byly filmy...Prahu třeba, kde Václavák byla půlka fotky. To mě zajímá, ráda se poučím, i když to zapomenu (smích).“

Se zapomínáním mají ostatně osobní zkušenost všichni tři, ale ani pro jednoho to není problém, který by měl zásadní negativní dopad. Dita se s tím vyrovnala a netrápí se tím, pokud si nemůže vzpomenout Honza nebo Helena, jdou se raději věnovat dalším činnostem a hledané jméno nebo slovo se jim později vybaví.

Helena: „Takže sem zapomínala třeba herce, ale nešla sem to hledat. Počkám, až se to objeví, a na něco si to pověším.“

Honza: „...najednou ztrácím slova a nemůžu si vybavit a když se moc snažím, tak to prostě nedám dohromady, když to smažu, tak se mi to pak jako vybaví.“

Dalo by se tedy říci, že v oblasti duševní aktivity si všichni uchovali zvědavost a zájem o svět kolem, snaží se stále v různé míře intelektuálně namáhat a získávat nové informace. Zaujímají aktivní přístup, pokud něčemu nerozumí, jsou schopní vyhledat pomoc a případné poklesy kognitivních schopností neberou příliš tragicky a zvládají je naučenými strategiemi.

Aktivita – volný čas

Jednou z věcí, kterou odchod do penze přináší, je velké kvantum volného času, které nemusí být snadné zaplnit. Zde jsme zařadili zájmy a aktivity, kterým se respondenti věnují a nejsou pokryty ve dvou předcházejících podkategoriích.

Všichni tři rádi zajdou za kulturou, ať už v podobě koncertů vážné hudby nebo divadla. Dostupnost těchto zážitků umožňují mimo jiné i nejrůznější kluby seniorů, které jsou schopné jim poskytnout lístky za nižší cenu či zdarma. Honza si rád prochází muzea a výstavy, kde nepotřebuje společnost. Jakožto technik a dlouholetý cyklista se těší na blížící se výstavu kol značky Favorit v Technickém muzeu.

Helena: „Ale chodíme na koncerty zadarmo hodně, akorát si platíme starou hudbu, ta je v Rudolfínu, a jinak chodíme po kostelech, to je zadarmo. Ono něco jim tam dáme, ale ne moc, že jo. Jo a pak ještě na HAMU, kde nám daj taky program celoroční, tak tam taky.“

Honza: „...já mám docela rád takový jednak muzea a jednak výstavy a takový věci...tak sem teďka v zimě chodil po muzeích, to sem šel třeba i sám...“

Dita i Honza zmiňují chalupu jako místo, kde jsou zvyklí přes léto trávit čas. Pro Ditu má její chata důležitou roli v několika směrech. Má k ní citový vztah, jelikož jí několik let, společně s manželem, budovali a byla jedním z hlavních důvodů, proč se hned při odchodu do důchodu rozhodla opustit zaměstnání a užívat si volného času. Zároveň je to místo, kde měla dobré přátele, kteří jí pomohli překonat ztrátu manžela.

Dita: „Takže já sem okamžitě odešla a radovala sem se, že budeme na chatě.“

Honza: „... mám ještě chalupu mimo Prahu no a takže přes léto se snažím, ještě teda nevim, jak dlouho jí budu provozovat, tak se snažím tu a tam bejt na tý chalupě...“

Všichni respondenti také s láskou vzpomínají na dovolené a místa, která navštívili. S postupem věku dochází ke změnám stylu cestování, kdy volí zařízené zájezdy v rámci cestovních kanceláří, které nabízejí větší komfort oproti jejich dřívějším samostatným výjezdům. Hlavním cílem cest je v současnosti pozitivní vliv na zdraví, spíše než zážitek dobrodružství a poznávání nového. V době rozhovorů měl další naplánovanou cestu pouze Honza, Helena prozatím ne. Dita na cestování hodně vzpomíná, ale sama se již nikam neodvážá a raději sleduje cestopisy.

Honza: „V Maďarsku je to...je to nějaký z těch...jak tam maj ty lázně, to koupání a lázně a tak dále... a to je už zajištěný, je to s polopenzí a tak, to si ještě troufnu (úsměv).“

Dita: „Takže to mám do dneška, jak v televizi chytám všechny cestopisy, furt všechno.“

Pokud jde o trávení času s přáteli, zmiňují vždy potřebu spojit setkání s nějakou aktivitou, jak již bylo řečeno. Nikdo z nich si nepotrpí na „obyčejné“ posezení nad kávou a popovídání. Helena zmiňuje kamarádku, která bydlela kousek od ní a společně podnikaly neplánované vycházky po okolí.

Helena: „Ta byla výborná, opravdu, večer mi zavolala, bydlela ve vedlejší ulici, a říkala: „Hele, co děláš, oni osvětlujou prostě Staroměstský náměstí laserem, no jdu se tam podívat, a přes most chodí chlap laserovej“...„No tak za deset minut sem u tebe před domem“, a byla.“

Jelikož všem již zemřeli životní partneři a žijí sami v bytech, nevyhnou se jim ani domácí práce. Například pro paní Helenu jsou součástí její dopolední rutiny, pan Honza je měl zařazený mezi ostatní aktivity, kterým se věnoval.

Helena: „Já nevím, jestli máte rádio, ale dopoledne je rádio k poslouchání a já při tom uklidím a uvařím.“

Honza: „Teďka puďu tady na oběd do Menzy a pak pojedu domů a možná zase něco chvíličku udělám doma a tak a asi...“

4.2.2 Rutina vs. Otevřenost novému

Při analýze denního rytmu respondentů jsme objevili dva protichůdné principy, které se u všech tří společně objevovaly. Byla to jednak tendence mít každodenní rituály a opakující se činnosti a na druhé straně snaha o to, aby byl každý den jiný a zajímavý.

Každý z nich mluvil o své formě rituálů, které měly společné atributy. Vždy byly provozovány ráno a jejich součástí bylo fyzické cvičení a protahování. Byla také patrná snaha tento rituál nevynechávat. Nejvíce propracovaný byl u Heleny, což může souviset s její tendencí mít věci pod kontrolou, která byla z rozhovoru patrná.

Dita: „Takže mám to takový, že cvičím, ráno, a když si tu deku dám, tak kopu bud' do gauče, nebo do skříně (smích).“

Honza: „...no ráno byla snídane, cvičím ráno, ještě před snídaní, vysprchuju se, pak se jdu nasnídat...“

Helena: „Já si myslím, že hodně mi pomáhá to cvičení, protože já cvičím každý den doma. Já mám režim, který nevynechám. Ráno vstávám v půl šestý, jdu do vany a z té blbý sprchy vypiju tak půllitr teplý vody...Celý tělo vydrhnu hodně namydleným kartáčem a sprchuju se ne studenou, ale vařící vodou. Pak cvičím, tři čtvrtě hodiny až hodinu.“

Domníváme se, že zvyk či rituál může být funkčním mechanismem s pozitivním vlivem na život. V jeho rámci dochází k automatizaci činností, které stojí méně volního úsilí a energie. Není třeba se každé ráno „rozhodovat“, zda cvičit či nikoli. Aktivita potřebují méně pozornosti, je tedy možné zvládat více činností naráz, jak je tomu třeba u Heleny, která při poslechu rádia uklidí a uvaří. Návyk usnadňuje zvládání povinností, které člověku mohou připadat nepříjemné, nebo do kterých se mu příliš nechce. V neposlední řadě může být rituál zdrojem pocitu stability a jistoty v dobách změn. Je to něco, co je známé, stále funkční a schopné poskytnout oporu.

Preference pravidelnosti je u Dity zřejmá i u skupinových aktivit. Nejsou tím myšleny jen ty pořádané kluby seniorů, ale i výlety domlouvání s partou přátel, které se konají vždy ve stejný den v týdnu. Jedním z důvodů je snazší zapamatování, domluva i budoucí plánování. Ale může jím být i potřeba rozdělit dny na smysluplné celky. Bez zaměstnání se mění vnímání času a jednotlivé dny v týdnu přestávají být rozlišovány a ztrácí význam. Pravidelná aktivita tak může nastavovat nový řád, oddělovat od sebe jednotlivé týdny a dávat možnost „těšit se na něco“.

Zároveň sebou ale stáří nese riziko rigidity, rezignace na nové zkušenosti. Lidé mohou dávat stále větší přednost rutině a stereotypům. Nechut' ke všem novotám je dána větší náročností jejich zpracování a obtížnější adaptací na takovou situaci. (Vágnerová 2006). Právě proto si myslíme, že je zásadní, že si všichni respondenti uchovali potřebu mít ve svém životě stále nové zážitky, které přinášejí nové podněty. Snahu o ozvláštnění každého dne nejjasněji vyjádřil Honza.

Honza: „...můj běžnej den...to vám nemůžu říct, každej den je trošku...snažim se, aby každej den byl jinej.“

Ozvláštňení může mít mnoho podob, od kulturních akcí přes výstavy, až po výlet každý týden na nové místo. Je patrné, že s vyšším věkem se pojí požadavek na zážitky s nižší mírou intenzity, samotná potřeba nových podnětů je však stále přítomná. Dita, která dříve chtěla skákat padákem, nyní ráda chodí na nová místa. Pro Helenu, která cestovala jen podle návodu v zápisníku, je dnes dobrodružstvím večeře v restauraci o dovolené. Zároveň mají tendenci vyhledávat zážitky v oblasti, se kterou už mají nějakou zkušenost. Něco nového v rámci známého.

Dita: „A já sem se rozhodla, že pudu na parašutisty. Jelikož mě bylo asi tak půl roku do osmnácti, musela sem požádat rodiče o souhlas.“

Helena: „Ty Liparský ostrovy, to teda jed'te, ted' už sou tam zájezdy, ale my sme jeli jenom podle zápisků Pepika Řihy, malíře...“

Helena: „...no tak tam už nepojedem, protože sice bydlení, kde si vaříme sami, jenom na večeři chodím, ta nás teda vyjde jako bychom jely někam na plnou penzi, ale je to takový dobrodružný.“

Zvyk byl zmíněn v rozhovorech ještě v jedné souvislosti. Když jsme se ptali Honzy, jestli je možné se připravit na stáří, tak právě návyky bylo to, co je dle něj cestou k úspěšnému stárnutí a zvládnání jeho nástrah.

Honza: „...jak sem vám už řek, tak připravovat se systematicky na to asi nejde. Ale fakt je, o tom sem přesvědčenej, že máme určitý návyky, který získáme během života a který nám asi sou ... víte, když nastanou různé ty potíže, tak sou nám k tomu dobrý.“

4.2.3 Interní místo kontroly

Podle Rottera (1966), který tento pojem do psychologie zavedl, je místo kontroly přesvědčení člověka o významných příčinách, které ovlivňují jeho životní události a situace. Tyto příčiny mohou být vnímány jako vnitřní, osobní, nebo vnější, situační. V souladu s tím Rotter rozlišuje dva typy osobnosti, s vnitřním místem kontroly, kteří věří, že jejich schopnosti, odvaha vůle a další subjektivní dispozice mají rozhodující vliv na

dosažení životních cílů, a s vnějším místem kontroly, kteří věří, že jejich štěstí a život jsou v rukou různých vnějších sil, osudu, náhody atd. (Cakirpaloglu, 2012).

Všichni respondenti prokazují interní místo kontroly. Jsou přesvědčení, že mají vliv na svůj život a svůj osud, uvědomují si následky svých činů a nevnímají se jako oběť okolností. Honza předpokládá, že máme nějaký soubor vrozených vlastností, v jeho případě vzpomíná lenost, se kterým se musíme naučit pracovat. Je to nějaký předpoklad, který ale můžeme vlastní snahou ovlivnit.

Honza: „Heleďte se, já si myslím, že to...určitě lenost je základní lidská vlastnost (smích). Že jí máme každéj...máme jí každéj.....Je otázka, jak my si jí zařadíme do toho svého života.“

U Heleny je to způsob, jakým se vyrovnala se zlomeninou ruky. Zaujala ke svému uzdravení aktivní postoj, cvičila sama, vyhledávala další odborníky, poptávala rehabilitace apod. Uzdravení bylo v její moci a důsledkem její snahy.

Helena: „...tak sem začala v noci, kdy už lidi byli zalezlý, chodit do čtvrtého patra. Protože ta vůle žít, ta v člověku pochopitelně je, takže pak uděláte, co můžete.“

Helena: „Kdybych ale sama na sobě nepracovala, tak ještě dneska tu ruku nezvednu.“

Interní místo kontroly tedy neznamená, že do života nemůže zasáhnout náhoda, ale spíše vědomí, že mají dostatek schopností a vůle situaci zvládnout. S tím úzce souvisí důvěra ve vlastní kompetence. S přibývajícím věkem sice objevují limity, převážně ve vztahu k tělu a pohybu, za které jít nemohou, ale je stále přítomné vědomí, na co jim síly stačí.

Dita: „...no, zdravotní, náhodou sem se ze všeho, srdce natřikrát a teď voči a takhle, prostě to tak ale je, tak se musím tak chovat.“

Honza: „Vybírám si samozřejmě, jednak s těma turistama taky nemůžu na všechno, něco už je příliš...“

Vnímaní vlastních kompetencí je nejsilnější u Heleny, v celém rozhovoru upozorňuje na věci, které dokáže, zná a umí. Považuje se za technický typ a je náležitě hrdá na to, že byla schopná si většinu elektroniky zapojit sama. Výrazné je u ní i vnímání odpovědnosti

za svůj život a za rozhodnutí. Neposlouchá rady lékařů a prášky bere dle toho, co ona považuje za správné. Rady odborníků bere jako doporučení, sama je odpovědná za finální rozhodnutí.

Helena: „Takže i tohle sem si zamontovala sama. Proto říkám, že člověk když chce, tak ten mozek prostě povzbudí a dokáže to všechno.“

Helena: „Já se na to vykašlu, protože ho mám nížkej a sem pak líná. Tak беру půlku, takže nemůžete dát na ty doktory.“

Důležitý je i přístup k problémům. Všichni zpovídání se k problémům staví aktivně, hledají různé možnosti řešení. Honza už má řešení, jak se dostat na chalupu v případě ztráty řidičského průkazu. Když nerozumí telefonu, hledá někoho, kdo mu poradí. Helena mobilizuje veškeré síly a dělá to, co považuje za nutné k dosažení cíle. Dle svých slov je Dita také připravena udělat vše v jejích silách pro vyřešení problému, ovšem v rozhovoru se několikrát objevila její tendence řešení problému delegovat na další osobu. Když byla ztracená na letišti, prosila o pomoc či někoho následovala. Po smrti manžela se rozhodla přenechat celé dědictví synovi, aby nemusela řešit administrativní náležitosti, kterým nerozumí.

Honza: „Ale já mám teda výhodu, že i kdybych tu chalupu ještě dál provozoval a to auto už neměl, tak mám...tady z Prahy jezdí autobus, kterej mám dneska už zadarmo, a staví mi asi dvě stě metrů nebo tři sta metrů od chalupy.“

Dita: „Ale byla tam taková vysoká dívka, jestli byla Angličanka nebo Holand'anka, to nevim, ale měla...bylo vidět, že jde mým směrem, a já za ní jako pejsek.“

Dita: „Já sem to dala všechno na syna, já říkala: „Já nic nechci!“ A tak sem mu to dala všechno a šla sem si po svém...“

Ne vždy má ovšem problém řešení. V takovém případě jsou všichni schopni se s novou skutečností vyrovnat a změnu přijmout. Například když byla Dita donucena se přestěhovat do menšího bytu, neviděla jiné východisko, než se s tím postupně smířit. Stejně tak se řídí tím, že se zbytečně nerozčiluje nad věcmi, u kterých nemá možnost na jejich změnu.

Dita: „...já sem se radši cajdala někde venku a říkala sem: „Já ho nemám ráda, já ho nemám ráda.“ Musim ho mít ráda (smích), takže sem si na to zvykla.“

Dita: „No protože ten život, říkám, to co nemůžu změnit, tak se přece nebudu rozčilovat.“

U Honzy a Heleny se objevuje tendence přijímat rozhodnutí někoho jiného, na které neměli vliv, ale které se jich osobně dotýká, jako vlastní. Sice se tak rozhodl někdo jiný, ale oni by ho učinili stejně. Honzovi se přestali ozývat z firmy, která pořádá kurzy práce s mobilním telefonem, ale on na ně stejně teď nemá náladu. Helenu odmítli operovat, ale ona by stejně k operaci nedala souhlas. I zde můžeme cítit potřebu kontroly nad událostmi, které pod jejich reálnou kontrolou nejsou.

Honza: „Zkoušel sem i do té firmy zavolat a nic. No nic...ted'ka na to stejně ani nemám nějak náladu (úsměv).“

Helena: „Ale dobrý, to sroste, operovat se to nebude“ ... Ani bych si to nedala...“

Motiv kontroly byl u Heleny patrný i ve snaze řídit rozhovor, korigovat si otázky a dožadovat se dalších.

Dá se předpokládat, že interní místo kontroly je stabilní přístup k vnímání světa a je tedy v čase kontinuální. Všichni tři vzpomenou na situaci z minulosti, kdy zvládli složité okolnosti, potvrdili si vlastní soběstačnost, kompetence a schopnosti. Je možné, že tyto dřívější zkušenosti a zážitky úspěchu jsou pro ně zdrojem povzbuzení a ujištění i v současnosti. Honza nejčastěji vzpomínal sportovní úspěchy, Dita ochotu zvládnout jakoukoli brigádu či práci a Helena to, jak se ve své první práci dokázala jakožto velice mladá a nezkušená snadno zorientovat.

Dita: „...já sem říkala: „Mně je to jedno co budu dělat, tak se to naučím.“

Helena: „...a já tam zůstala, devatenáctiletá holka, na všechno úplně sama. Tak sem se musela během provozu učit.“

Helena: „Takhle to začínalo, ale to se všechno naučíte, jen nesmí bejt člověk línej.“

Vzhledem k tomu, že se účastníci často vraceli ve vzpomínkách do minulosti, dovolili jsme si zamyšlení nad jejich pojetím časové perspektivy dle Zimbarda & Boyda (1999). Přestože na její zkoumání nebyl náš výzkum zaměřen, můžeme odvodit jisté předpoklady. Honza i Helena zmínili lítost nad některými rozhodnutími z minula, ovšem pouze z důvodu dotazu, který k minulosti odkazoval. Jinak vzpomínali především na

pozitivní zkušenosti. Z jejich silné vůle, sebekázně a schopnosti překonávat sama sebe v zájmu vytčeného cíle můžeme odhadovat orientaci na pozitivní budoucnost. U Dity se naopak objevuje časté vzpomínání na hezké chvíle v minulosti a snahu vychutnávat si daný okamžik, což napovídá na orientaci na pozitivní minulost či hédonistickou přítomnost. Odlišnost časových perspektiv by také mohla vysvětlovat odlišný přístup k problémům. Honza a Helena vykazují snahu o kontrolu nad situací a hledání řešení, kdežto Dita snahu o delegaci na další osobu či akceptaci nových skutečností.

4.2.4 Flexibilita

Fenomén flexibility je částečně obsažen v některých dalších tématech, která z analýzy vyplynula, přesto považujeme za důležité uvést jej zvlášť a ohraničit. Vnímáme ji jako schopnost pružně reagovat na změny a výzvy, které život přináší, hledat adekvátní řešení problémů, přizpůsobit se těmto změnám a přijmout je. Dle nové teorie psychické odolnosti dle Bond & Flaxman (2006) pod flexibilitu zařazujeme i schopnost přijímat své příjemné i nepříjemné zážitky bez potřeby jejich změny či ovlivnění (Kebza & Šolcová 2015). Schopnost flexibility budeme posuzovat na několika úrovních.

Stáří přináší mnoho zásadních změn, které jsou zásadní v rámci celého života a mají důležitý vliv na jeho pokračování. Pro názornost jsme z tabulky náročných životních situací sestavené Holmesem a Rahem vybrali ty, u kterých víme z rozhovorů, že je respondenti prožili (*viz. Tabulka 2*).

Tabulka 2 – prodělané náročné životní situace

Pořadí	Událost
1	Úmrtí partnera, partnerky
6	Úraz nebo vážné onemocnění
8	Ztráta zaměstnání
10	Odchod do důchodu
16	Změna finančního stavu
17	Úmrtí blízkého přítele

Každá z těchto položek je náročná na zvládnutí sama o sobě, naši respondenti se ale museli v minulosti vyrovnat se všemi výše uvedenými. Ačkoli prožívání těchto událostí

probíhalo u každého jinak, všem je společná nutnost s nimi nějakým způsobem pracovat a přijmout je, pokračovat dál ve svém životě. Možná i schopnost na nich najít i pozitiva, jako kupříkladu u Honzy, když přemýšlí o úmrtí manželky.

Honza: „Může to vypadat na jedné straně, že sem si uvědomil, že mám jako svůj čas, že nemusím už brát žádné ohledy na nikoho, že mám svůj čas...“

Respondenti jsou ale schopní nejenom reagovat na velké životní změny, ale i na problémy každodenního života. Jak již bylo řečeno v kapitole věnované internímu místu kontroly, jsou schopní řešit problémy, uvědomit si více možných řešení a vybrat to, které vede k dosažení požadovaného cíle. V případě, že řešení není možné, jsou schopni se s novou situací vyrovnat.

Dita: „No tak já říkám, myslím si, že je dobrý, když se člověk srovná s tím, co může a nemůže a co nemusí.“

V neposlední řadě je patrná snaha Honzy a Heleny sledovat technologické novinky a požadavky moderní doby. Ovšem zde již Honza zmiňuje limity a uvědomuje si, že ne vždy je možné držet krok s pokrokem.

Honza: „Tak prostě ta technika...doma mám počítač, to jo..ale není to ... není to můj píseček a prostě fakt je, že si uvědomuju, že já sem už z jiný generace, který to už úplně není.“

Honza: „Jde to hrozně dopředu...já sem něco...něco se naučím z části a říkám si, dobrý, kousek si zvládnul a ten zbytek se doučíš, až bude čas. A mezi tím se to všechno změní a je to úplně jinak (úsměv).“

Stejně tak se objevují znaky nezvládnutí nových situací, rigidity a neschopnosti se přizpůsobit u Dity. Poslední let letadlem byl pro ni tak nepříjemným zážitkem, že už další cesty odmítá.

Dita: „Ne, teď už ne. Do toho Holandska už se neodvážím. No naposledy sem tam byla, myslím, před pěti lety, nebo sem pak ještě jela jednou.“

Nechceme tedy říct, že by u respondentů známky horšího zvládnutí nových situací nebyly. Spíše se snažíme zdůraznit, že si stále uchovávají dostatečnou míru flexibility

v reakcích na nové podněty a v řešení problémů, že nedochází k výraznému ovlivnění jejich kvality života, soběstačnosti a prožitku duševní pohody.

4.2.5 Vztahy, Afiliace

Potřeba sociálního kontaktu, blízkých emočních vztahů k dalším lidem, sounáležitosti a podpory je univerzální a nepozbývá důležitosti ani v seniorním věku. Možná právě naopak. U všech tří respondentů bylo téma koheze, tedy soudržnosti, a afiliace, tedy potřeba kladného vztahu, často zmiňované.

Nejčastější forma sociálního kontaktu, která je všemi zmiňována, je setkávání se skupinou přátel v rámci společné aktivity nebo zájmu. U Heleny je to dáno jejím předcvičováním jógy, v rámci něž si vytvořila skupinku studentů, kteří jsou jejími přáteli a pravidelně se vídají již přes dvacet let. A i když některé studentky z různých důvodů odejdou, mají tendenci se při první příležitosti vrátit. Její skupina známých je tedy poměrně stabilní, podporující, a i to může být důvod, proč o přátelských vztazích vypráví, ale nezmiňuje jejich potřebu nebo snahu o jejich navázání.

Helena: „Holky třeba odejdou, protože muž je nemocnej, nebo umírá nebo tak něco, takže přestanou cvičit. Pak se ale vrátěj okamžitě.“

Helena: „A to mi holky teda pomáhaly, furt zjišťovaly, kam bych mohla na rehabilitaci.“

Jiný případ je u Honzy a Dity, u kterých byly přátelské vztahy přerušeny. Honza se několik let staral o těžce nemocnou manželku a neměl čas na koníčky a přátele, Dita její vrstevníci postupně zemřeli. Oba zmiňují potřebu najít si někoho blízkého, skupinu, do které by mohli patřit.

Honza: „...mám určitou touhu přijít mezi lidi, protože si uvědomuju, že sedět někde sám, to je blbý.“

Dita: „... já sem byla furt aktivní a to jít si sednou na kafičko, na todle, a pejska a todle, to sem nemohla chytit.“

Myslíme si, že právě z tohoto důvodu jsou zájmové skupiny tak oblíbené a jsou nejčastějším místem, kde si naši respondenti utvořili vazby. Pro uvedení do skupiny není

třeba nikoho konkrétního znát, stačí se přihlásit. Sdílená aktivita může být dobrým tématem k prvnímu navázání konverzace. Vztahy nemusí jít do hloubky, není třeba probírat osobnější témata a emoce, tudíž jsou přístupnější i introvertnějším povahám. Kupříkladu Dita našla současnou skupinu přátel tak, že se zapovídala s paní na organizované procházce Prahou.

Dita: „...tady sem začla a chodila sem s tím Šlechtou na ty hrozně lidi. A vždycky sem viděla stát jednu paní, tak sem si k ní stoupla a ted' už sme kamarádky.“

Dita v rozhovoru vykazuje velkou potřebu vztahů a velice často o nich mluví a to i v souvislosti s jinými tématy. Považuje se za veselou a společenskou, ze své obliby ve skupině a z ocenění jejího vtipu částečně odvozuje svojí hodnotu, proto pro ni roky, kdy nemohla najít nikoho blízkého, byly náročné. Chodila si sama sednout do kavárny a alespoň poslouchala cizí rozhovory, aby se necítila osamělá. Přiznává, že neví, proč jí tak dlouho trvalo, než si někoho našla, vzhledem k jejímu extrovertismu.

Dita: „Jinak já sem chodila sem, tak tady sem si dala dvojku červenýho, kafe, poslouchala sem tam...bylo tam takový, že si každej něco povídal.“

Dita: „Mně to trvalo tři roky, než se mě ujaly ty dvě, co spolu chodíme.“

Dita: „A přitom sem taková dost...já jdu po ulici a s každým se bavim, a každý dítě v kočárku když je (usmívá se), tak z legrace, že jo...a nemohla sem chytit k sobě...“

Diadické vztahy jsou ve výpovědích zastoupeny podstatně méně. Všichni již ovdověli a žijí v domácnosti sami. U Heleny a Honzy jsme v rozhovoru naznačili možnost nových partnerských vztahů, která byla z jejich strany rychle zamítnuta.

Honza: „Dneska už ne (smích). Jako chovaj se ke mně slušně, to jo... ale...co si budem povídat, to už nemá žádnou...žádnou...(smích)...to už je pryč.“

Helena: „No ale to sou kamarádi všichni, to je jakoby byli bráchové.“

Zajímavé je, že o blízkém vztahu s další kamarádkou hovoří pouze Helena, kdežto Honza ani Dita nemluví o konkrétní jedné osobě, se kterou by měli bližší vztah či přátelství. Helena zmiňuje dvě přítelkyně. Jedna bydlela kousek od ní a společně podnikaly nečekané procházky po okolí. Na tuto přítelkyni vzpomíná jen v dobrém. Dále hovoří o přítelkyni, o kterou se starala a které „dosloužila“. Ačkoli vzpomíná i na hezké příhody, které spolu prožily, vyjadřuje se o ní stylem, ze kterého byl cítit jistý despekt.

Helena: „Ta byla výborná, opravdu, večer mi zavolala, bydlela ve vedlejší ulici, a říkala: „Hele, co děláš, oni osvětlujou prostě Staroměstský náměstí laserem, no jdu se tam podívat...“

Helena: „Je to příbuznej mojí přítelkyně, který sem teda dosloužila, která byla nemožná pro normální život, ale prachy měla, tak sem se o ní postarala...“

Celkově je vyjadřování Heleny o ostatních lidech zajímavé. Skoro ke každé osobě, o které mluví, přidá nějaký hodnotící názor. Většinou mluví pozitivně, omlouvá i kupříkladu ortopeda, který jí špatně diagnostikoval zlomeninu. Pokud bychom měli poukázat na nějaký vzorec, velmi často pojí pozitivní přívlastky s lidmi, kteří jí něco naučili, něco znali nebo v něčem vynikali a mohla si jich za to vážit. Naopak negativní se pojí k lidem, které považuje za nekompetentní, nesamostatné nebo nešikovné. Jelikož u sebe si cení hlavně schopností a kompetence, je možné, že stejnou optikou nahlíží i na ostatní.

Bez zajímavosti ani není takřka hmatatelná nepřítomnost rodiny v současných vztazích. Všichni sice mluví o rodinných příslušnících, dámy o synech a pan Honza o synovci, ale převážně v minulosti. V současnosti, pokud jsou vůbec zmíněni, tak velice letmo. Například nejsou vůbec zmíněna vnoučata. Důvodů pro to samozřejmě může být více, od toho, že vnoučata zkrátka nemají, anebo mají špatné vztahy v rodině. Je také možné, i když méně pravděpodobné, že vztahy s vrstevníky pro ně v jejich věku mají vyšší hodnotu než vztahy s rodinou.

4.2.6 Humor

Smysl pro humor prokázali během rozhovoru všichni tři účastníci rozhovorů, ať už ve formě smíchu, vyprávění vtipných historek nebo přímo zmiňováním významu legrace v jejich životě. Dokázali jsme rozlišit dvě formy humoru, který dle nás slouží dvěma rozdílným cílům. Jedna forma se vyskytovala u Dity, druhá u Honzy a Heleny.

Dita se během rozhovoru ráda smála, dělala vtipy a vyprávěla veselé historky. Občas nám přišlo, že přestala odpovídat na otázku proto, aby mohla vyprávět humorný příběh.

Dita: „No koukala sem do blba a mluvila, ale tady čůrek, tady čůrek (ukazuje si na spánky) (smích).“

Také byla jediná, kdo během rozhovoru potřebu humoru verbalizoval. Sama sebe považuje za veselou a vtipnou a několikrát opakovala potřebu humoru v životě i ve vztazích a je pro ni hodnotou, kterou oceňuje i na ostatních. V rozhovoru například vzpomíná na Emila Zátopka a hlavně na jeho „vtipnost“.

Dita: „No určitě, určitě! Prostě, já říkám, já se ráda směju, já sem veselá, srandičky.!”

Dita: „Ale když přijel Emil, to sme se kouleli smíchy.“

Humor má pro ni převážně sociální funkci, vytváří pomocí něj uvolněnou atmosféru ve společnosti, pozitivně podporuje vztahy, vyprávěním vtípků začíná a udržuje konverzaci. Podporuje tím pocit koheze ve skupině a emoční vazby. Je to i způsob, jak odlehčit situaci, například když se ztratí nebo když se nemohou rozhodnout, kam pojedou na výlet. Je to i způsob, jak předcházet konfliktům.

Dita: „Já si myslím, že mám takovou dobrou tu, že všechno se snažím dát do legrace.“

Dita: „Takže si z toho dělám legraci. Taky sme dvakrát šli kolem, a já říkám: „Já sice teda moc nekoukám okolo, ale mám pocit, že už sme tady byli (smích)“

Její vtipy směřují ven. Mají pobavit okolí, proto také při rozhovoru sledovala naše reakce na řečené humorné historky. Pomocí smíchu si upevňuje své místo ve skupině, buduje si pocit přijetí a vlastní hodnotu. Je pro ni důležité, aby jí ostatní za humor měli rádi a je to její forma užitečnosti, přínosu skupině. Proto je ráda, když jiní její vtipnost ocení.

Dita: „Když někam jdeme, a já tam nejsem, tak se ptám: „Jak bylo?“ A prej: „Prima, ale víš jak, žádná sranda.“ Řeknou. Dušička má takhle takovou radost.“

Naopak Helena ani Honza o humoru vědomě nemluví, ale při rozhovorech se také poměrně často smějí. Většinou je to v situacích, kdy vypráví o nějaké složité životní situaci, něčem nepříjemném nebo bolestném, nebo se vysmívají marnosti svého počínání.

Helena: „Tak nejdříve sme teda použily jed. Já sem jí to slíbila, ve slabé chvíli. Potom jedu se jenom podělala, což bylo hrozný (smích).“

Honza: „...ono to bude za tři neděle zase zarostlý (smích)“

Zde je funkce humoru spíše ve formě copingové strategie. Pomáhá mluvit o těžkých obdobích v životě, uvolňuje negativní emoce, které mohou cítit, a pomáhá brát tyto situace s odstupem. Jako téma vtípu může být vybráno to, co vzbuzuje obavy. Je to i způsob, jak zvládnout reálný náhled na život bez toho, aby ho byli nuceni brát příliš vážně.

Vtipy v tomto případě směřují spíše dovnitř, směrem k nim a k jejich prožitkům, které jim pomáhají zpracovávat. Není pro ně důležité, jestli je ostatní vnímají jako vtipné, možná tak ani sami sebe nevnímají.

U Heleny bychom mohli navíc identifikovat formu, která se blíží sarkasmu či ironii. Sama si dělá legraci ze svého stáří, má „pot'ouchlou“ radost když získá podvodem levnější lístek do divadla. Přesto se nejedná o vtípky, které by měly za cíl někoho jiného ranit, urazit, ponížít nebo zesměšnit.

Helena: „Jí říkám: „Koukej, už mám taky vrásky“. „To už máš dlouho, jen sem ti to nechtěla říkat.“ (smích)“

Helena: „A ona: „Za padesát korun to neznám.“ Sem jí říkala: „Já tady cvičím zadarmo, takže buď to mi to dáte nebo ne“. „No já myslím, že je jenom padesát korun sleva“, já sem říkala, že já zase myslím, že je to za padesát korun, tak nakonec mi je dala (smích). Ale holky si netroufaj (smích).“

Obě formy humoru jsou sice odlišné, ale dle našeho názoru „zdravé“, pomáhají zvládat komplikace s nadhledem a mají tak neoddiskutovatelný podíl na lepší kvalitě života a psychickou odolnost.

4.2.7 Realistický optimismus, naděje

Jako další téma jsme v rozhovorech identifikovali kombinaci realistického a optimistického pohledu na svět, kterou jsme nazvali realistický optimismus. Realismus se projevuje v uvědomění si vlastních limitů, zhoršování zdravotního stavu, svých dřívějších špatných rozhodnutí nebo toho, že ne vše je v jejich životě tak, jak si představují. Optimismus se tedy nezdá být založen na sebeklamu nebo potlačování a vytěšňování negativních skutečností. Je to spíše očekávání lepších zítřků, že věci dopadnou dobře a participanti mají prostředky pro zvládnutí svých problémů, mají důvod pokračovat a život je baví. Ovšem z rozhovorů se zdá, že tyto dva principy se vyskytují sice společně, ale

vzájemně v nepřímé úměře. Čím více vnímají realitu a problémy, s kterými se musejí potýkat, tím méně mají optimismu.

Nejvíce optimistická se zdá být Dita, která se ráda směje, má radost z věcí kolem a „těšení se“ na věci příští zmiňuje v rozhovoru několikrát. Také se zdá nejvíce emoční ze všech respondentů. Intenzivně prožívá jak dobré chvíle, kupříkladu společnost blízkých lidí a činnosti, které má ráda, tak ty špatné, kdy jí například výrazně zasáhla změna bytu a trvalo jí dlouho, než si k němu vytvořila kladný vztah. Za emoční jí také považoval její manžel.

Dita: „A to snad byla taková startovací doba, do jinýho života, prostě už sem měla zase sílu, radost z kytiček. Vytahovala sem je očima a tak.“

Dita: „A říkal: „Hele, s tebou je to hrozný. Když je to smutný, máš ubrečenou tadyhle všude, a jinak nikdo se ještě nesměje a ty už se směješ, už se nikdo nesměje a ty se ještě směješ nahlas.“ (smích)“

Její optimismus se ale pojí s již dříve zmíněnou tendencí k vyhýbání se problémům, jejich neřešení a celkovou bezstarostností. Sama zdůrazňuje svůj nezájem o kariéru, nízké ambice na dobré postavení a snahu dosahovat výraznějších úspěchů, alespoň co se práce týká. Díky bezstarostnosti se ale zároveň netrápí s problémy, které identifikuje jako malicherné nebo z její pozice neřešitelné. V neposlední řadě se u ní projevuje skromnost, díky které nemá pocit nedostatku nebo potřeby něčeho. Vše, co potřebuje, jí přijde dosažitelné.

Dita: „ A takový ty, co se hrabali vysoko nahoru a pak spadli...Já se nehrabu, já sem ráda, že končí pracovní doba.“

Dita: „Takže já na sebe vlastně nic nepotřebuju, jenom spodní prádlo (smích). A ponožky. Bundy. Prostě nejdřív pěřový...Čili já si vůbec nic nemusim na sebe kupovat. Takže já se mám dobře.“

Pravou reprezentantkou realistického optimismu by pro nás mohla být Helena. U ní se zdá vyvážená jak realistická stránka, kdy si uvědomuje své nemoci a těžkosti, ale zároveň si je jistá svými schopnostmi a možnostmi vše překonat tak, aby s výsledným stavem mohla být spokojená. Má nadhled nad svou situací a dokáže se jí zasmát. Navíc si

dokáže z nepříjemných situací, jako byla zlomenina ruky, odnést to pozitivní, jako je další způsob dýchání, který může předat svým studentům.

Helena: „Podle něj mi nic není (ušklíbne se). No ale od té doby, co mi zemřel muž, mám hypertenzi, že jo, takže jednou za rok jezdím do Motola k panu profesorovi Veselkovi. Už blbě slyším, blbá sem si nechala v osmdesáti šedej zákal, vod té doby blbě vidím (smích).“

Helena: „Takže to je docela fajn. No tak myslím, že tím se člověk udrží. No a hlavně vím, že mi dělá dobře slunce a moře...“

Nejsilnější je vnímání reality u Honzy, který si uvědomuje ztrátu sil a tělesné zdatnosti. Jak již bylo zmíněno u vnitřního místa kontroly, stále si uvědomuje možnost kontroly nad situací, ale i možnost, že i když vyvine své maximální úsilí, nemusí dosáhnout plánovaného výsledku. Z toho důvodu bychom v jeho případě nemluvili o optimismu, ale o naději. Je si vědom toho, že jeho plán nemusí vyjít, ale přesto akci uskuteční. Není si jistý, že vše vyjde, ale věří v to a má stále naději.

Honza: „Mám kamaráda. Kterej tam jezdí už pár let a nesmírně si pochvaluje, že má podobný potíže jako já a že říká vždycky: „Půl roku sem v naprostým pořádku“. Tak nevim, nemusí to tak bejt u každýho, ale zkusim to...“

5. Diskuze

V rámci našeho výzkumu se nám podařilo nahlédnout na unikátní životní zkušenost tří resilientních osob ve stáří. Na základě získaných dat jsme provedli interpretativní fenomenologickou analýzu, v rámci níž se nám podařilo identifikovat některá důležitá témata, která byla všem respondentům společná. Považujeme je nejen za hodnotnou výpověď o jejich prožívání stáří a způsobech, jakými se vyrovnávají s těžkostmi, které přináší, ale i jako možnou inspiraci pro další výzkumy. Ačkoli není možné naše výsledky, vzhledem ke kvalitativní povaze analýzy, zobecnit na celou populaci, mohou být dány do kontextu současných teorií a výzkumů, které se resiliencí zabývají. Rádi bychom zde přiblížili některá všeobecná zjištění, která z naší práce vyplývají.

U všech respondentů se jako hlavní téma objevilo téma aktivity, tedy snahy o činnost a smysluplné trávení volného času. Všichni pravidelně cvičí a věnují se činnostem, které jim přinášejí radost a možnost testovat své hranice, zažívat pocit úspěchu a nabízejí možnost k setkávání. Pro přehlednost jsme téma rozdělili do tří podskupin, tedy na aktivitu fyzickou, duševní a trávení volného času.

Vágnerová (2000) považuje dimenzi aktivity a uchování zájmu o dění kolem sebe za jeden ze základních předpokladů úspěšné adaptace na stáří a dá se říci, že většina teorií resilience s aktivitou v té či oné podobě počítá. Kupříkladu koncept *hardiness* hovoří o pozitivním vztahu mezi odolností a tendencí zapojovat se do aktivit (commitment), stejně tak jako dávání přednosti činnostem, které mají pozitivní vliv na zdraví, před těmi, které zdraví ovlivňují negativně (Maddi et al., 2006). Polk (1997) definoval čtyři dimenze resilience, kdy vztahová dimenze ve svém vnějším aspektu zdůrazňuje důležitost osobních zájmů a koníčků. MacLean (in Novotný, 2014) ve své souhrnné studii hovoří o dvou skupinách kvalit, které podporují resilienci. *Iniciativa* představuje snahu o činnost a *potřeba smysluplné role* odkazuje na zvládání aktivit a rolí, které mohou působit i jako zdroj naděje a radosti.

V současnosti se objevují výzkumy zaměřující na korelaci mezi resiliencí, well being a pohybem, převážně v oblasti psychologie zdraví. Dokazují mimo jiné, že pravidelná pohybová aktivita vede ke snížení depresivních stavů a úzkostí. Například 12týdenní pravidelné cvičení pilates vedl ke statisticky významnému snížení geriatrické deprese u seniorních žen (Roh, 2016), což bylo připisováno pozitivnímu vlivu cvičení na ego-

resilienci. Další výzkumy propojují aktivitu s dalším tématem, které vyplynulo z analýzy, s místem kontroly. Sledují kupříkladu rozdílné způsoby tréninků atletů s vnitřním a vnějším místem kontroly a způsoby jejich motivace (Kishore, 2016), kdy lidé s vnitřním místem kontroly mají lepší šanci na úspěch, jelikož je neodrazují případné neúspěchy a mají vnitřní motivaci pro pohyb. Zde vidíme, že vnitřní místo kontroly může být jedním z možných důvodů, proč jsou všichni naši respondenti stále pohybově aktivní.

Z analýzy vyplývá, že respondenti mají ve svém životě pravidelné rituály, rutinu, kterou se snaží dodržovat. Upřednostňování rutiny a stereotypu je dle Vágnerové (2007) jedním z typických znaků stárnutí a souvisí s preferencí stability, situací s nižší flexibilitou v reagování na nové podněty a překážky. Přesto si však zachovávají poměrně vysokou míru otevřenosti novému, zvědavost a zájem o dění kolem. Tato vlastnost, kterou kupříkladu pětifaktorový model osobnosti BIG 5 nazývá otevřeností vůči zkušenosti, je důležitou součástí ego-resilience, kde je spojena se zájmem o okolí, vyhledáváním nového spojené s vysokou odolností vůči stresu a nízkou úzkostí (Block & Kremen, 1996). Výzkum, který učinil Jackson se svým týmem (2012) potvrzuje nejen to, že úroveň otevřenosti novému má stejně významný vliv na zdraví jako kognitivní schopnosti, ale že obě vlastnosti je možné trénovat a zlepšovat i u starších osob a mít tak pozitivní vliv na kvalitu jejich života.

Pro naši teorii o potřebě opakovaných činností pro dělení času jsme v literatuře věnované resilienci nenašli podporu. Většina výzkumů týkajících se vnímání času u seniorů byla zaměřena více fenomenologicky. Ovšem její podporu nacházíme v literatuře o dlouhodobě nezaměstnaných, kteří vykazují podobné tendence (Krebs et al., 2007).

Dalším spojujícím tématem bylo vnitřní místo kontroly, které vychází přímo z teorie Rottera (1966). Naše vypořádané projevy jsou v souladu s jeho teorií, respondenti si jsou vědomi svých kompetencí a svého vlivu na situaci, zastávají aktivní přístup k problémům a hledají nejrůznější cesty, jak je vyřešit. V případě, že nemají dostatek zdrojů k jeho vyřešení, dokážou jej přijmout a vyrovnat se s ním. Tyto charakteristiky odpovídají i teoriím, ze kterých teorie místa kontroly vychází. Kupříkladu druhé škále u hardiness – control, která odkazuje na vědomí, že člověk není jen obětí okolností (Bonanno, 2004), situační dimenzi u Polka (1997), která odkazuje na schopnost řešit problémy a konkrétní situace, či ve shrnutí u MacLean (in Novotný, 2014) ve skupině sebeuplatnění, která

odkazuje k pocitu kontroly nad svým životem. Kdybychom brali resilienci jako vlastnost osobnosti, mohli bychom jí ztotožnit s interní lokalizací kontroly.

U všech respondentů je stále přítomná schopnost flexibilní reakce na převratné i méně závažné změny a problémy v jejich životě. Zde se nachází propojení s teorií Antonovského (1974), který uvažoval jak o homeostatické flexibilitě, tedy schopnosti uvědomit si a akceptovat existenci alternativ ve zvládnání náročných situacích, tak o jedné z charakteristik koherence – zvládnutelnosti, tedy konativní složce, která umožňuje vybranou alternativu realizovat.

Flexibilitu jsme se rozhodli uvést jako samostatné téma i v návaznosti na novou koncepci psychické odolnosti, která je založená na ACT², a za její jádro považuje schopnost psychické flexibility (Kebza & Šolcová, 2015). Tím je myšlena schopnost soustředit se na současnou situaci, zvážit nabízené možnosti řešení a vybrat to, které umožní dosažení kýženého cíle nebo výsledku, a to i navzdory současným potížím či nechtěným psychickým událostem (Lloyda & Bond & Flaxman, 2013). Zde vidíme vazbu na řešení problémů, které bylo zmíněno v rámci kapitoly Interní místo kontroly. Respondenti si stále uchovávají schopnost uvědomit si, že životní situace mohou mít několik způsobů řešení a je na nich, které si vyberou. Za první stupeň psychické flexibility pokládají autoři *akceptanci*, tedy schopnost přijímat své příjemné i nepříjemné psychické zážitky bez potřeby je měnit, což rezonuje s respondenty a jejich přijetím limitů, které jim stáří přináší.

Potřeba kladných interpersonálních vztahů a afiliace jakožto základní lidské potřeby se promítly i do našeho výzkumu jako jedno z témat. Jeho důležitost pro resilienci je možné vysledovat z faktu, že je obsažené v takřka každé teorii resilience. Kupříkladu v souhrnu MacLean (in Novotný, 2014) se tohoto fenoménu dotýká hned několik skupin, mezi něž patří: sebeúcta čerpaná z přijetí ostatními; náklonnost, tedy pevný a dlouhodobý vztah k další osobě; bezpečné zázemí ve smyslu kontinuity vztahů s okolím a identita, tedy odvození vlastní hodnoty na základě vztahů k dalším osobám. O vztahové dimenzi hovoří také Polk (1997) či Ungar (2006). V rámci protektivních faktorů podporujících resilienci se hovoří také o vztahových faktorech, které můžeme dělit mimo jiné na úroveň rodiny či komunity. V našem výzkumu se ukázal rostoucí význam vztahů v rámci komunity a

² Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes, 1987; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999)

vrstevníků oproti současným rodinným vazbám, které nebyly takřka zmíněny. Srovnávací studie International resilience research Project (IRSP), zaměřená na děti a mladistvé v různých místech světa, hovoří o univerzálních protektivních faktorech v rámci kategorie Já Mám, kde je mimo jiné zmíněna potřeba mít někoho, kdo je bude učit. Tato potřeba se v našem výzkumu částečně přeměnila na touhu naopak učit druhé a předávat své znalosti a zkušenosti dál.

Smysl pro humor se objevil u všech tří participantů. Ze souhrnné studie, ve které byla zkoumána korelace humoru a resilience v rámci dosavadních výzkumů vyplývá, že humor má skutečně pozitivní vliv na zvládání emocí, vytváření pozitivních sociálních vazeb a přispívá k resilienci a zlepšení well being (Kuiper, 2012). Výzkum vlivu humoru na well being (Martin & kol., 2003) identifikoval 4 druhy humoru. Prvním je Affiliative humor, který se projevuje vyprávěním příběhů a vtipů v zájmu sociální pohody a sebepotvrzení. Druhým je Self-enhancing humor, který se vyznačuje zlehčováním vážných věcí, nadhledem nad životem a dá se považovat za dopingovou strategii pro vyrovnávání se s náročnými situacemi a negativními emocemi. Nejvíce se podobá pojetí humoru od S. Freuda. První dva typy se tedy shodují s dvěma kategoriemi humoru, které jsme identifikovali. Jelikož jeho třetí kategorie, Aggressive humor, nebere ohledy na emoce ostatních a je tam intence zranit, nemůže pod ní Helenin ironický humor zařadit. Dle Martina by spíše spadl do první kategorie.

Dalším fenoménem, který výzkum odhalil, byla kombinace realismu a optimismu, která byla v různém poměru přístupná ve všech výpovědích. Realismus představoval reálné nahlížení na současný stav a vědomí vlastních limitů a schopností, kdežto optimismus odkazoval k „těšení se“ na budoucnost, vědomí vlastních schopností pro dosažení plánovaného cíle, případně víru v pozitivní budoucnost. U jednoho participanta jsme optimismus nahradili pojmem naděje, který lépe odpovídal jeho vnímání světa. Teorie MacLean (in Novotný, 2014) zahrnuje koncept *self-efficacy*, který kromě vědomí schopností k dosažení cíle obsahuje i kvalitu optimismu. K realistickému pohledu na své schopnosti, společně s dalšími faktory, odkazuje i její pojetí *identity*. Také Ungar (2006), který vytvořil svůj koncept na základě existujících konceptů resilience

Z rozhovorů také vyplývá, že některé fenomény byly pozitivně podpořeny protektivními faktory v rámci institucí či služeb pro seniory. Kluby seniorů měly velký vliv

na možnosti volnočasových aktivit našich respondentů, kteří jejich nabídky aktivně využívají. Stejně tak byly místem, kde participanti mohli rozvíjet vztahy v rámci vrstevnické skupiny a měli možnost najít nové přátele.

Závěr

Bakalářská práce se soustředila na prožívání stáří u resilientních osob a snahu porozumět jejich specifické životní zkušenosti. Cílem bylo zachytit konkrétní zkušenost se stářím u tří resilientních osob – Heleny, Dity a Honzy, a zjistit, které fenomény jsou pro resilienci u seniorů významné.

Data pro náš kvalitativní výzkum byla získána pomocí polostrukturovaných rozhovorů, které jsme dále analyzovali s využitím interpretativní fenomenologické analýzy.

Výsledky analýzy prezentujeme ze dvou perspektiv. První je z pohledu respondentů, kdy jsme vytvořili pro každého z nich „portrét“ reflektující hlavní témata rozhovoru doplněná o přímé citace. Druhá je z hlediska témat, která se během analýzy vynořila a jsou významná pro resilienci ve stáří. Ve všech třech rozhovorech bylo možné nalézt následující témata: Aktivita, rutina vs. otevřenost novému, interní místo kontroly, flexibilita, vztahy a afiliace, humor, realistický optimismus a naděje.

Seznam bibliografických odkazů

- Baltes, P.B. & Baltes, M.M.** (1993). *Successful aging: perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press. ISBN-13: 978-0521435826
- Benard, B.** (1995) *Fostering Resilience in children*, ERIC Digest Urbana, IL: University of Illinois. EDO-PS-95-9
- Block, J., & Kremen, A. M.** (1996) *IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, s. 349–361
- Bonanno, G. A.** (2004) *Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?* *American Psychologist*, 59 (1), s. 20–28.
- Cakirpaloglu, P.** (2012) *Úvod do psychologie osobnosti*, Moravany: Grada ISBN: 978-80-247-4033-1
- Deep, C. & Vahia, I. & Ještě, D.** (2010) *Successful aging: focus on Cognitive and emotional Health*, *Annual Review of Clinical Psychology* 6 (1), s. 527 - 550
- Dessaintová, M. P.** (1999) *Nezačínajte stárnout, Jak žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně*. Praha: Portál ISBN 80-7178-255-6.
- Dyer, J., & McGuinness, T.** (1996) *Resilience: Analysis of the koncept*, *Archives of Psychiatric Nursing* 10 (5), s. 276 - 282.
- Grotberg, E.** (2001) *Resilience programs for children in disaster*, *Ambulatory Child Health* 7 (2), s. 75 - 83
- Herrman, H. & Stewart, D. & Diaz - Granados, N. & Berger, E. & Jackson, B., & Yuen, T.** (2011) *What is resilience?*, *La Revue canadienne de psychiatrie*, 56 (5), s. 258 - 265.
- Hroch, J.**, (2014) *Úspěšná aplikace kvalitativních metodologií v psychoterapii*, In: *E-Psychologie*, roč. 8, č. 1, s. 61 – 68,
- Jackson, J. & Hill, P. & Payne, B. & Roberts, B. & Stine-Morrow, E.** (2012) *Can An Old Dog Learn (and Want To Experience) New Tricks? Cognitive Training Increases Openness to Experience in Older*. *Adults Psychology and Aging*, 27(2), s. 286-292
- Kalvach, Z. & Zadák, Z. & Jiráček, R. & Zavázalová, H. & Sucharda, P. & kolektiv** (2004) *Geriatric a Gerontologie*. Grada, Praha. ISBN: 9788024770383

- Kebza, V. & Šolcová, I.** (2008) *Hlavní koncepce psychické odolnosti* In: Československá psychologie, 52 (1), s. 1 - 19.
- Kebza, V. & Šolcová, I.** (2015) *Resilience: Některé novější koncepce psychické odolnosti* In: Československá psychologie, 59 (5), s. 444 - 451.
- Kishore, V.** (2016) *Role of locus of control among different sports kategorie*, International Journal of Physical Education, Sports and Health, 3 (6), s. 373 – 374
- Krebs, V. a kol.** (2007) *Sociální politika*, Praha: ASPI ISBN 978-80-7357-276-1
- Křivohlavý, J.** (2011) *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3604-4
- Kuiper, N.** (2012) *Humor and Resiliency: Towards a Process Model of Coping and Growth*, Europe's Journal of Psychology, 8(3), 475–491
- Langeland, E. in Michalos, A. (Ed.)** (2013) *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, Dordrecht, Netherlands: Springer, s. 2735-2743. Reference e-book ISBN 978-94-007-0753-5
- Langmeier, J. & Krejčířová, D.** (2006) *Vývojová psychologie*. Grada, Praha. ISBN: 978-80-247-1284-0
- Luthans, F. & Vogelgesang, G.R. & Lester, P.B.** (2006) *Developing the Psychological Capital of Resiliency*. Human Resource Development Review, , 5(1) s. 25-44
- Luthar, S., & Cicchetti, D.** (2000) *The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work*, Child Development, 71 (3), s. 543 - 562.
- Lloyda, J. & Bond, F. W. & Flaxman, P.** (2013) *The value of psychological flexibility: Examining psychological mechanisms underpinning a cognitive behavioural therapy intervention for burnout*, Work & Stress, 27 (2), s. 181 - 199
- Maddi, S. R. & Harvey, R. H. & Khoshaba, D. M. & Lu, J. L. & Persico, M., & Brow, M.** (2006) *The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance*. Journal of Personality, 74 (2), 575–598.
- Mancini, A. & Sinan, B. & Bonanno, G.** (2015) *Predictors of Prolonged grief, Resilience, and Recovery Among Bereaved Spouses*. Journal Of Clinical Psychology Vol. 71 (12), s. 1245-58
- Martin, R. & Puhlik-Doris, P. & Larsen, G. & Gray, J. & Weir, K.** (2003) *Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire*, Journal of Research in Personality 37, s. 48–75
- Masten, A. & Obradović, J.** (2006) *Competence and Resilience in Development*, Annals of the New York Academy of Sciences 1094 (1) s.13-27

- Masten, A.** (2014) *Global perspectives on resilience in children and youth* In: Child Development, 85 (1), s. 6 - 20.
- Miovský, M.**, (2006) *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, Praha: Grada ISBN 80-247-1362-4
- Nawrocka, A. & Mynarski, W. & Cholewa, J.** (2017) *Adherence to physical activity guidelines and functional fitness of elderly women, using objective measurement* In: Annals of Agricultural and Environmental Medicine, 24 (1), s. 632 - 635
- Novotný, S.** (2010) *Resilience dnes: teoretické koncepce, nedostatky a implikace* In: Československá psychologie, 54 (1), s. 74 - 87
- Novotný, S.** (2014) *Resilience versus "resilientní jedinec": co vlastně zkoumáme?* In: Psychologie a její kontexty, 5 (1), s. 3 – 14
- O'Dougherty Wright, M., & Masten, A.S.** (2005) *Resilience processes in development.* In S. Goldstein & R. Brooks (Ed.), Handbook of resilience in children (s. 17 - 38). New York: Kluwer ISBN 978-1-4614-3661-4
- Polk, L. V.** (1997) *Toward Middle Range Theory of Resilience.* Advances in Nursing Science, 19 (3), 1–13.
- Roh, S.** (2016) *Effect of a 16-week Pilates exercise program on the ego resiliency and depression in elderly women.* Journal of Exercise Rehabilitation, 12 (5) s. 494 - 498
- Rotter, J.** (1966) *Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcements,* Psychological Monographs: General and Applied, 80 (1)
- Ryff, C. D.** (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being.* Journal of Personality and Social Psychology, 57 (6), s. 1069-1081
- Ryff, C. & Friedman, E. & Morozink, J. & Tsenkova, V.** (2012) *CHAPTER 4: Psychological Resilience in Adulthood and Later Life: Implications for Health,* Annual Review of Gerontology & Geriatrics 32, s. 73 - 92
- Řiháček, T. & Čermák, I. & Hytych, R. a kol.,** (2013) *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*, kap: Kostínková, J., Čermák, I., Interpretativní fenomenologická analýza, Brno: MUNI Press, s.9-43 ISBN 978-80-210-6382-2.
- Schwarzer, R.** (2001) *Social-cognitive factors in changing health-related behaviors.* Current Directions in Psychological Science, 10, s. 47 - 51
- Smith, J.A.,** (2004) *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* kap: Smith J.A., Osborn, M., Interpretative phenomenological analysis (53 – 80), London: Sage
- Stuart-Hamilton, I.** (1999) *Psychologie stárnutí.* Praha: Portál, ISBN 80-7178-274-2

- Šolcová, I.** (2009). *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada. ISBN: 978-80-247-2947-3
- Theron, L., & Theron, A.** (2014) *Education services and resilience processes: Resilient black south African students' experiences*. Children and Youth Services Review, 47, s. 297 - 306
- Thorová, K.** (2015) *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí do smrti*, Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6
- Tusaie, K. & Dyer, J.** (2015) *Resilience: a historical review of the construct*, Holistic nursing practice, 18 (1), s. 3 - 8
- Ungar, M.** (2006) *Nurturing Hidden Resilience in At-Risk Youth in Different Cultures*. Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 15 (2), 53–58.
- Ungar, M. & Brown, M. & Liebenberg, L. & Othman, R. & Kwong, W. & Armstrong, M. & Gilgun, J.** (2007) *Unique pathways to resilience across cultures*. Adolescence, 42 (166), s. 287 - 310.
- Ungar M.** (2018) *The differential impact of social services on young people's resilience*, Child Abuse & Neglect 78, s. 4–12
- Ungar, M.** (2017) *Which counts more? The differential impact of the environment or the differential susceptibility of the individual?*, British Journal of Social Work, 47 (5) s. 1279-1289
- Vágnerová, M.,** (2000) *Vývojová psychologie, Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál ISBN 80-7178-308-0.
- Waaktaar, T. & Torgersen, S.** (2010) *How resilient are resilience scales? The Big Five scales outperform resilience scales in predicting adjustment in adolescents*, Scandinavian Journal of Psychology, 51 (2), s. 157-163
- Wagnild, G. M., & Young, H. M.** (1993) *Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale*. Journal of Nursing Measurement, 1, 165–178.
- Wagnild G.** (2003) *Resilience and successful aging. Comparison among low and high income older adults*. J Gerontol Nurs. 29, s. 42–49
- Zimbardo, P. G., & Boyd, J. N.** (1999) *Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric*, Journal of personality and social psychology, 77(6), 1271-1288

Seznam zkratek

A kol. – a kolektiv

Apod. – a podobně

Č. – číslo

ČSÚ – český statistický úřad

Et al. – a kolektiv

In – v publikaci

IPA – interpretativní fenomenologická analýza

IRSP – international resilience research project

s. – strana

Přílohy

Seznam příloh

Příloha I – Přepis rozhovoru – Helena.....	82
Příloha II – Přepis rozhovoru - Dita	94
Příloha III – Přepis rozhovoru - Honza.....	106

Příloha I – Přepis rozhovoru – Helena

Jak se vám žije v posledních letech? A kdybychom si troufli říct, že už jste ve věku stáří, co to stáří vlastně pro vás je?

Začala sem stárnout od roku osmdesát osm³, protože jsme šla sem cvičit, poprví byla Praha zasněžená a zamrzlá a tady na těch dírách na chodníku jsem upadla a levá ruka mi chránila hlavu a tady mi ruplo rameno. ..To bylo příšerný. A od tý doby stárnu, předtím sem si to neuvědomovala a teď už jo, protože ten začátek byl tak hroznej, ta bolest. Ještě mě hnali do Vojenský nemocnice, kde mě pan podplukovník nechal dvě hodiny čekat a pak se na mě podíval a pravil: „*Ale dobrý, to sroste, operovat se to nebude*“... Ani bych si to nedala, ale měla sem dostat nějakou ortézu se závažím: „*No to není, takže budete doma a pak budete rehabilitovat*“. Tak sem si uvědomila, holka seš stará, každej se na tebe vykašle, že jo... musíš si pomoci sama. Doma utrpení, bolelo to hrozně, oteklo to příšerně. No a to si řeknete, že nejlepší by bylo ležet a sedět a nehejbat se a moc nedejchat, aby to nebolelo. Ale za dva dny, kdy pijete jenom horkou vodu a sprchujete se a obkládáte to a tak různě, sem viděla, že mi odcházej svaly, který teda z tý jógy mám vypracovaný, tak sem začala v noci, kdy už lidi byli zalezlý, chodit do čtvrtýho patra. Protože ta vůle žít, ta v člověku pochopitelně je, takže pak uděláte, co můžete. Malinko cvičíte, ale pořád jste pod sprchou, máte dojem, že to tělo jako smrdí. Začnete si trochu vařit, musíte jíst přece. Syn mi navezl věci do lednice...nikoho sem nechtěla, holky ze cvičení sem odmítala. Jen jedna, která potřebuje a vezme si peníze, tak ta mi přinesla nákup. Ale jenom dvakrát, protože co asi tak sníte, když se moc nehýbete.

Za dvacet dnů sem zjistila, že když tu zlomenou ruku zvednu, tak že upadne jak hadr, že se to nemění i když dělám nevim co všechno, abych jí posilovala...Mám taky fotku, tu vám můžu ukázat, sem se fotila. To mi poradila ta pojišťovna, tak sem se mobilem vyfotila. Ta ruka byla úplně modrá, což nejde. Takže za těch dvacet dnů sem se ptala, kdy mi začne rehabilitace. Pan doktor mi po telefonu řek, že přeplněno a že v dubnu. A byl leden. A to mi holky teda pomáhaly, furt zjišťovaly, kam bych mohla na rehabilitaci. Zjistily jsme, že je vedle v ulici, což sem věděla...ale jsou drahý a tam chodí vrcholový sportovci. Tak sem se tam vydala, paní doktorka úplně úžasná, částečně jí to patří... okamžitě se podívala a ukázala mi to i v počítači. Tříštivá zlomenina humeru. To sem ani nevěděla, že mám. Takže mi píchla za stopade injekci a ta tříštivá bolest přestala. Mají tam speciální zařízení, celý odpoledne za pět tisíc.

Ale naučila sem se tam hodně věcí, i pro naše holky. Do tý doby jsme znaly jen tři způsoby dýchání. A Evička, z tý naší party, ona je ještě mladá, začala chodit do Palladia a teď utekla, protože je cvičil nějaký mladej doktor a ten dostal nějaký dobrý zaměstnání ve Francii, tak se na ně vykašlal. Teď je cvičí nějaká mladá, která je dovede do blbý pozice, vůbec jim neřekne nic o dýchání...Bylo by dobrý, kdybyste někdy s náma šel, abyste viděl, že na ně celou tu hodinu mluvím, kdy maj nadechnout, kdy vydechnout. Umíme už čtyři způsoby dýchání, co sou lymfy, jak se obnovují a co roznáší po těla a tak dál, tak to všechno ode mě vědí. To lidi třeba nevědí, co je hlezenní kloub, kde vlastně je, že máte krční páteř a že má sedm obratlů, to vědí

³ Zde paní myslí věk, nikoli rok 1988

všechny moje babky! A i takový věci, třeba ty co se učí angličtinu, jim říkám: „*Víš ty vůbec když říkáš to OK, víš vůbec, co to znamená? Nevíš.*“ Tak jim řeknu co je to OK, vy to jistě víte...

Nevím. Ale rád se nechám poučit.

Tak to po světové válce chodila policie a vojáci a procházeli baráky a na ty domy psali OK, což znamenalo nula, tedy zero, a K je kill, tedy nula zabitých. A takový to sprostý slovo, my sme mu říkali fucky fuky, tak to znamená králem dovolená soulož mezi mužem a ženou. A to ste taky nevěděli. To víme my v devadesáti.

Tak to je mi jasné, že se od vás mám hodně co učit (*smích*).

To teda máte (*smích*). A teda jakou tam máte další otázku? Já sem vám řekla, kdy sem začala stárnout, to bylo v osmdesáti osmi. A teď myslím na to, že knihy sem udělala hned, když zemřel manžel...Já sem pracovala v redakci Svět v obrazech, cekej život, nakonec mi tam zakázali vstup. Protože oni ten časopis zabili. Svět v obraze byl pokračování Pestrého týdne. Já byla velice mladá, když sem tam nastoupila, omylem, tak sem tam zůstala, i když s malým platem. A jako nestraník sem si užila svoje. Oni nám vyměňovali šéfredaktory v jednom kuse, takže sem jich zažila třináct, jeden blbější než druhý, a někdo tam musel zůstat na práci...A já sem tam byla od roku čtyřicet sedm. Byla sem druhá sekretářka, ta první odešla za dva roky na mateřskou a já tam zůstala, devatenáctiletá holka, na všechno úplně sama. Tak sem se musela během provozu učit. Já tam přišla první den a náš pan šéfredaktor byl architekt a vyhrál soutěž na výstavbu Jugoslávie po zemětřesení. A on říkal: „*Slečno, můžete klidně sedět u mého stolu, já stejně odjíždím, ale vyřídíte mi výjezdní doložku, letenku, dojdete do knihovny a to a to*“. Devatenáct. A blbá že jo (*smích*). Takhle to začínalo, ale to se všechno naučíte, jen nesmí bejt člověk línej. „*Ožral se nám poslíček, nedošla byste nám do tiskárny?*“ „*Samozřejmě, kde to je?*“ Já přišla do tiskárny, pozdravila sem, kluci ty hvízdali, já měla ještě blbou vlastnost, že sem červenala, i když nebyl důvod. Já úplně zrudla, šla sem za tím naším externím grafikem, co říkal: „*Z toho si nic nedělej, všechno se naučíš*“. Ten byl bezvadnej, ten mě naučil, jak se láme a všechno, bezvadnej chlap.

A když bychom se bavili o tom, jak to máte teď. Říkala ste, že to stáří začalo tou zlomenou rukou. Jak se vám daří teď, tyhle poslední roky?

Tu ruku jsem už dala do pořádku, ten náš se zastyděl. Ortoped...On za to nemůže, taky nemá lidi. Dal mi dvacet rehabilitací, ačkoli dává většinou tři. Tak mě dvacet. A v květnu sem už jela do Španělska a v září do Řecka. Vyplavala sem to, a tady už sem poslední květnový cvičení cvičila a teď už zvednu ruku normálně, můžu všecko. Jenom mě to bolí, když meju okna nebo jí jinak namáhám. Takže tam asi prasknul nějaký úpon a ten tam zřejmě není, protože to je jeden pohyb. Dřív, když jsme cvičili, tak já si na zádech sepnu ruce a nacpu je až mezi lopatky a teď už jen jednu, tu levou ještě ne. Ale když ležím na břiše, tak to jo. Je to zvláštní, jak to tělo je přizpůsobivý. Řekněte mi druhou otázku, já vás okecávám (*smích*)

To náhodou děláte dobře, tak to má být (*smích*). Mně by zajímalo, proč si myslíte, že někteří to stáří zvládají lépe než jiní. Co je to vaše tajemství.

Já si myslím, že hodně mi pomáhá to cvičení, protože já cvičím každý den doma. Já mám režim, který nevynechám. Ráno vstávám v půl šestý, jdu do vany a z té blbě sprchy vypiju tak půllitr teplý vody...Celý tělo vydrhnu hodně namydleným kartáčem a sprchuju se ne studenou, ale vařící vodou. Pak cvičím, tři čtvrtě hodiny až hodinu. Nejdříve činky, ty kuli svalům, protože částečně ty svaly odešly. Já sem s tou rukou nemohla tolik cvičit, ani po tom, co mi udělali tu...elektrifikaci a jiné věci... Takže prostě částečně odešly. Takže napřed cvičím s činkou a pak jógu. Tu tři čtvrtě hodinu až hodinu. Potom si uvařím snídani a odnesu si jí zpátky do postele a tam už si jenom masíruju ruce a poslouchám zprávy. Toho se nezabavím, i když vím, že mi to jde na nervy. A počkám do půl devátý. To je na dvojce vždycky chytřej člověk, který to shrne. Já nevím, jestli máte rádio, ale dopoledne je rádio k poslouchání a já při tom uklidim a uvařím.

No ale to je problém toho stárnutí. Nejdřív sem upustila a rozbila sem telefon. Shánějte telefon, starej, abych měla možnost dát mu dlouhou šňůru a tak. Ale sehnala sem, zpracovala, protáhla kabel a tak. Pak přestala fungovat anténa, protože jeden zbohatlík...dům je celej prodanej, jenom já mám nájem...koupil si celej sklep a dvorek, a teď nám ještě zničej balkón, protože udělej výtah, kterej mě nezajímá. Sem v druhým patře, že jo. No a jak začali vrtat, tak anténa přestala a není signál. Tak sem si v Datartu vypučila tři antény. To musíte dát peníze. Zase sem je vždycky vrátila, nefunguje to. No a pak máme takovýho mladýho kamaráda, kterej pracoval na letišti, teď má květinářství, pěstuje včely a tak dál. Je to příbuznej mojí přítelkyně, který sme teda dosloužila, která byla nemožná pro normální život, ale prachy měla, tak sem se o ní postarala a seznámila sem se s Karlem, kterej je hrozně fajn. Podruhý ženatej, ale bezvadnej a šikovnej chlap, a ten je celej nadšenej, že sem technickej typ (*usmívá se*). Tak synovi bych se to styděla říct, ale Karlovi klidně že jo, to je kamarád. „*Karle, hele, tohle se mi stalo.*“ „*Hele, nedělej si starosti, nejlepší máš když si koupíš...máš Ou Tů?*“... Říkám: „*Mám Ou Tů, vždyť mám počítač*“. Ten sem si taky připnula sama. „*Tak to připneš k počítači a tak dále.*“ Tak sem šla do Ou Tů, koupila sem si balíček za dva tisíce, přinesla domů, no tak zapojila, všechno bylo báječný, programů sto třicet, žádný není signál, ale podělala se televize, protože byla devět let stará. „*Karle porad, nebudu kupovat nic drahýho, je mi devadesát, neblbni.*“ Já nechci velikou obrazovku, teď sem měla já nevím kolik, pětapadesát nebo co, mně stačí jedna šedesát aby byla. Tak sme hledali a mě napadlo, že v tom Datartu sem si kupovala různý věci...protože to objevil syn, mám takhle malý rádio přřavý...a tam si můžu strkat programy různý, ale hlavně to rádio strčim do zásuvky, ono se to dobije, já si to vezmu do postele, když usnu vono se to samo pak vypne. Takže to sem si teda koupila, a k tomu to dobíjení. Sem si říkala, dopřic, dyť oni byli tak ochotný, i mně radili s tou anténou, proč nezavolám tam. Tak sem tam zavolala, samozřejmě že: „*My vám pomůžeme*“. Tak sem si to všechno pustila do počítače a koupila sem si stejnou značku, jakou sem měla, což je vyrobený v Turecku, ale je bezvadná. Protože, když se mi nelíbil obraz, tak vždycky sem to smazala a dala sem to do tovární výroby a všechno sem si to nachytala znova a lepší kanály. No, takže sem si koupila totéž, za čtyři tisíce! No, ten nejlevnější, a když sem to šla platit, tak sem si samozřejmě vzala tašku na kolečkách...kdepak nějaký taxíky...no a tam sem dala tu starou, ta teda váží, proto sem chtěla tu co má čtyři kila. To sem tam odvezla, u pokladny si to vzal nějakou takovej, kdybych měla dražší, tak sem za to dostala ještě peníze za tu starou. No, a když sem platila, tak ta slečna říkala, jestli u nich mám konto. To sem říkala, že Nevím, ale něco sem tu kupovala. No tak to budete mít slevu, takže ještě na tu novou sem měla slevu, vzadu mi to přivázali na ty kolečka a

ten chlapík mi nabízel, viděl, že sem starší paní, že mi to odveze k autu. Já mu říkala: „*To nemusíte, já auto nemám, já jedu tady za roh na osmnáctku, ta je bezbariérová.*“ (smích) Takže se pobavili. Takže i tohle sem si zamontovala sama. Proto říkám, že člověk když chce, tak ten mozek prostě povzbudí a dokáže to všechno. A dobře poradil i pan doktor, samozřejmě že když se otevřel ústav duševního zdraví, že sem tam šla. Udělala sem to za jedna. To je dva roky. Teď asi by to bylo za dvě za tři.

Takže vy vlastně pořád studujete. Ještě pořád na té univerzitě třetího věku?

Samozřejmě, že studuju, ale hlavně chodím na přednášky do akademie věd. A pak v Životě devadesát, to ste viděl, co máme programů. Tam sem se taky přihlásila, ale to mi nebylo moc co...no jedno sem se tam naučila, my sme se učili pracovat s počítačem před těma třiceti nebo kolika lety. No měli sme bezvadnýho prófu, ten říkal, ať mu říkáme Stando. My sme byli všichni starší než on, že jo, ale tehdy, představte si, kolik starců mělo zájem. A počítačů bylo jenom pětadvacet, takže sme dělali Ravenův test, kdo ho neudělal, neměl nárok. No a tyhle kluci chodili taky na ten počítač a moc jim to nešlo. Ale naučili sme se, my už tam sme si mezi sebou posílali maily, představte si, jak byl dobrej, ten profa byl skvělej. On nás taky povzbuzoval, my sme milovali, třeba já sem měla nejradši ze všeho dý bej čtyři, jo, na a to sem měla hotel pro dva tisíce lidí a ten počítač to všechno dělal za mě. No to byl nádhernej program, jenže to mi pak bylo naprd, nakonec když mi zemřel manžel, tak sem dva roky pracovala v muzeu hraček na Hradě, kuli teda jazykovej znalostem, který teda nejsou valný, ale domluvím se. No a tam pan šéf to s počítačem neuměl, takže sme ho nepuživali. To je teda ten počítač, já vám říkám, že se seznámíte s lidma, který třeba on v tom Životě devadesát vyučoval, byl nemocnej, nechci říct blbej, ale byl blbej. Jsme tam přišli, ty dvě dámy starší v tom už jely, nevěděly teda taky nic, jen to od něj, a on se zeptal, jestli vím co je plocha. „*No jaká plocha*“, říkám, „*myslíte tu obrazovku?*“ „*No ano, vy nevíte co je plocha?*“ (smích)

To není vůbec důležitý, no ale tak jediný co používám, co ten nás naučil, pak už sem tam nešla, protože to nebylo k ničemu, je, že si naplánujete cestu. Z Prahy já teda do Paříže, tam jezdím nejčastěji. No a čím? Samozřejmě letadlem. No a taky sem si to zkusila autem no, a když už jste v Paříži, to je pak snadný, tak si dole vyzvednete panáčka, ale to můžete nejen v Paříži, ale i v Praze, když chodíme na ty koncerty. Měli sme koncert v Muzeu hudby a já sem si to nedovedla vybavit, tak si dám Prahu, panáček mě tam vodvede a všechno se dozvím. No a ten panáček, s tím chodíte, dáte si ulice no a chci jít třeba...nevím...k mostu anebo chci jít, nebo jinam, a ten panáček odvede a teď tu ulici mám ze všech stran, no to zkuste.

Tohle mám taky rád, občas si procházím města, který neznám s tím panáčkem.

No moji kamarádi jsou v Austrálii: „*No vždyť máš adresu tak si to najdi, ať vidíš, jak to vypadá*“. Jediný co teda nechci, je to...no jak se tomu říká...bavení se po...to nechci, na to nemám čas. To teda opravdu ne. Tak stačí vám to, nebo ještě mám jít dále? Teda tím sem začala stárnout, tím ramenem, sem si říkala, holka...knihy sem zlikvidovala, no když umřel muž, protože von dělal v časopise Kino, on byl filmovej kritik. My měli takových vázaných ročníků a to sem dala fakultě zadarmo. A pak spoustu románů sem dala zadarmo v ulici antikváři, kterej je krásně trhlej, ten si to všechno odnes na vlastním rameně, takže knihy... Nechala sem si akorát českou literaturu

jednu knihovničku, a zahraniční, to mám nejradši. Steinbecka, Hamigwaye a tak, to nejsem schopná dát. A knihy, který jsou věnovaný výtvarnému umění. Takže knihy sem zlikvidovala, šaty taky. Já vždycky ty, co nenosim půl roku, pošlu ven a ty sou ještě celý holky nadšený, hlavně boty! V Praze žádná holka nemá třicet šestku a půl, všechno je to čtyřičtky, tak to musím posílat ven.

No a teď teda občas mám starosti jak to udělat, že syn nechce se o tom bavit, já říkám: „Podívej, tady v psacím stole, máš to všechno v deskách, ale ty musíš likvidovat tohle a tohle“... „Ale mámo, dyť já umřu dřív než ty, prosím tě nebav se o tom, máme chvilku a budem si povídat až umřeš. Na to je dost času, dyť co ti je, dyť ti nic není.“ Podle něj mi nic není (*ušklibne se*). No ale od tý doby, co mi zemřel muž, mám hypertenzi, že jo, takže jednou za rok jezdím do Motola k panu profesorovi Veselkovi. Už blbě slyším, blbá sem si nechala v osmdesáti šedej zákal, vod tý doby blbě vidim (*smích*). Takovýhle věci, který vám votrávěj život. Ale chodíme na koncerty zadarmo hodně, akorát si platíme starou hudbu, ta je v Rudolfinu, a jinak chodíme po kostelech, to je zadarmo. Ono něco jim tam dáme, ale ne moc, že jo. Jo a pak ještě na HAMU, kde nám daj taky program celoroční, tak tam taky. A jinak tady cvičit, teda já je učim zadarmo, cvičej levně, a v Životě devadesát, tam je těch akcí tolik, já nevím jestli ...přečet ste si to tam?

Jojo, je to tam hodně nacpaný, každěj den to jede...

Jo, a to je fajn teda. To je dobrý, jenomže k nám sou hnusný, ale já už sem je jednou podvedla... Já když tam chci jít do divadla nebo na nějakou akci, tak mám slevu padesát korun. Ale byla tam nová pokladní a já sem chtěla jít na tu paní Procházkovou, protože ta je jenom o dva roky starší než já, a říkám: „Chci dva lístky na paní Procházkovou za padesát korun a ty ostatní platěj plnou, protože nejsou odsud“. A ona: „Za padesát korun to neznám.“ Sem jí říkala: „Já tady cvičim zadarmo, takže budťo mi to dáte nebo ne“. „No já myslím, že je jenom padesát korun sleva“, já sem říkala, že já zase myslim, že je to za padesát korun, tak nakonec mi je dala (*smích*). Ale holky si netroufaj (*smích*). Učej zadarmo, tak proč bychom nemohly jít za pade. Když mě to zajímá. No ale divadlo je tam docela fajn, voni hrajou jakoby na Národním, jsou opravdu skvělý. Běžte se tam taky někdy podívat! Kolik je hodin?

Hned vám řeknu...je půl dvanácté.

Tak to je dobrý, tak to ještě můžem chvilku. Já totiž ráno chodím hladová, já neumim cvičit s plným břichem, takže obědvám a snídám najednou. To se nedá nic dělat, takový to je. Ale fakt byste se mohl přijít podívat, protože i pro vás by bylo to dýchání dobrý. Taky cvičíme i oči... jestli vám to nevadí, já si kousek vemu (*postupně si při povídání odlamuje kousky banánu*)...jestli chcete, tak si ulomte, já se vždycky dělím s holkama.

To je dobrý, děkuju, já sem před chvílí jedl.

Tak co tam ještě máte za otázku?

Ještě by mě zajímalo, jestli máte nějaký životní motto, nebo nějakou myšlenku, kterou se jako řídíte.

Ne. Já teda se řídím tím, alespoň zatím, abych někomu neublížila, protože to je strašně snadný. Víte, i když já nikdy neříkám holkám, že dělají něco špatně, já to říkám obecně. A ony všechny si teda dají pozor. Spíš je pochválím, Honzu teda hodně chválím, protože Honza teďka strašně špatně vstával. Jemu zemřela žena, ale tragicky, ne najednou. Měla rakovinu, ta s náma taky jezdila, ale v životě necvičila, měla asi metrák. A ona měla rakovinu všeho možného a on to teda chudák s ní dotáhnul do konce. Ale Honza se drží tím cvičením, on říká: „*Kdybys věděla, jak se mi sem ráno nechce, ale vim, že musím, že to potřebuju.*“ No, a když jednou, na tý ekonomický fakultě, nebyl někdo, kdo by to jako uvedl a já byla nejstarší, že jo, mě bylo sedmdesát nebo co, tak sem jako nejstarší žákyně promluvila (*smích*). A když si šel Honza, pro ten diplom, sme dostávali diplomy, já mám ty fotky z Karolína, Sitenský fotograf nás tam fotil, jeho žena byla Francouzská, ta chodila se mnou taky na tu tělesnou výchovu a sport. To sme musely, abych mohla učit. Takže Honza, když si pro to šel, on šel rovně ještě, i teď chodí, vypadá dobře, že jo, na ten věk.

Vypadá skvěle, ale tak vy oba vypadáte úžasně.

Že jo, a ještě co chudák zkusil. No ale to sou kamarádi všichni, to je jakoby byli bráchové. Holky třeba odejdou, protože muž je nemocnej, nebo umírá nebo tak něco, takže přestanou cvičit. Pak se ale vrátěj okamžitě. A nebo musej hlídat vnoučata. A my nakonec děláme pozici mrtvoly a já je čtvrt hodiny navádím, co mají všechno uvolnit a tak dále, pak máme ohm a pak máme takovou závěrečnou mantru. A jednou sme to měli v životě devadesát, taky tam máme jednoho chlapa, a měli sme skončit dřív a já sem říkala: „*Hele, rozhodněte se, buďto vynecháme cvičení kyčlí.*“ To tam přidávám, nežijeme v Indii, že jo, my se tolik nehejbem. „*Tak vynecháme buď kyčle, nebo pozici mrtvoly.*“ „*No co si myslíš, pozici mrtvoly v žádném případě, to ať počkaj (smích).*“ Protože to tělo zase uvolněj, některý ty věci sou jako pevný.

Takže si myslím, že dokud vydržím cvičit a dokud vydržím ráno vstát v půl šestý, teď je to blbý s tím letním časem, vlastně vstávám v půl pátý (*smích*). No ale, když zacvičím a ta horká sprcha, tím vlastně získám svojí duši. A normálně už myslím na tu snídani a tak dále, co mám dělat...ale dodržet to, to se mi teď někdy nedaří. Třeba teď s tou šavlí, na to sem se psychicky chystala dost dlouho⁴. Tak naštěstí se mi ozval ten, kterýho znám, protože sem toho prodala už dost. No začínala sem, že sem prodala šperky, že jo, ty nemusím mít a chtěli sme cestovat. Věděla sem, že muž na tom není moc dobře, tak sem prodala věci, protože to bylo to drahý, a to sme cestovali ještě se synem. Poprvé sme jeli do Benátek, když klukovi bylo čtrnáct. Vlakem, pochopitelně, a každej cestovní tašku, nic víc. A jeli sme přes Benátky k moři a tam sme si odpočinuli tejdén, výborně. A jeli sme na Liparské ostrovy a to bylo nádhera. Ale nejsilnější dojem po dlouhou dobu byly Benátky, protože kluk říká: „*Mami, dej mi ruku, protože já ještě možná spím.*“ Já sem říkala: „*Nespíš, seš vzhůru a dávej pozor kde je kostel, já se potřebuju jít vyčůrat (smích).*“ „*A víš, že cejtím housky?*“ A já sem říkala: „*To je proto, že máš hlad, ale já je cejtím taky, tak deme za ten kostel a pak vám koupim housky.*“ Tak sem jim koupila housky a měl otevřeno i uzenář, koupila sem jim mortadelu, sedli sme si na náměstí, tam to omejvali a zametali, bylo asi pět hodin ráno. No tak to byl první dojem a to nám dlouho zůstalo.

⁴ Před rozhovorem mi říkala, že byla prodána starožitnou šavlí.

A potom ty Lipary, když sme se dívali, tam je ten ostrov, kde ještě ta láva žhavá lita, a my sme seděli...houby, stáli...my sme měli pokoj dvakrát dva metry, tam byly tři postele a nic jiného, ale byl tam balkónek a byl tam kohoutek s vodou a pod tím byl sud, takže sem mohla vyprat i spodní prádlo. A balkónek byl tak, že sme tam vedle sebe mohli stát (*smích*) a dívali sme se v noci, jak lita ta žhavá láva. No bylo to tam nádherný. Nádherný. Ty Liparský ostrovy, to teda jedte, teď už sou tam zájezdy, ale my sme jeli jenom podle zápisků Pepíka Říhy, malíře, a ten odtamtud přijel a říkal: „*Heleno, tam musíš jet, tam se ti bude líbit*“. Pak další malíř zase mě naved a říká: „*Hele musíš jet, až našetříš, do New Yorku, to je úplně o něčem jiným, to stačí, když si tam stoupneš, ani nemusíš nikam chodit (smích)*“. Ale to už pak sem byla sama, ale právě sem se starala o tu jednu, to byla manželka našeho redaktora, a ona ovdověla měsíc po mně. Ona byla nemožná pro normální život, on teda taky pro normální život neupotřebitelnej, tak za ní sem prodala její podíl na fabrice a z toho sme si žily. Ona mi platila dovolený, poněvadž sem se o ni starala, ona by to sama nikdy nezískala, takže sem jela i do toho New Yorku.

A líbil se?

No moc se mi tam líbilo, já sem byla tak šťastná. A za dva roky volala Hana, „hele přijď brzo“, to sem tehda dělala na tom Hradě, „přijď brzo, protože půjdeme na slavnostní oběd a dáme si celou flašku sampaňského“. A já povídám, „proč, co budeme slavit?“ „No, že si tam nebyla, když ten barák vyhořel.“ No protože tam já sem chodila každé den teda ty tři dny, protože tam byla taková malinká hvězdárna za jeden dolar, a já tam byla denně hodinu, za ten dolar. Tak abychom to oslavily, že sem tam nebyla... a dyť se to stalo až za dva roky (*smích*).

Teď mě tak napadá, když se bavíme o tom cestování, jaký máte plány do budoucna?

No, dokud budu moct, to sme se dohodli se synem, tak žádný dárečky, ale teď už jezdím teda kuli plavání. Už moc tam nechodím, ačkoliv to sme byly naposledy v Ioni, o co jezdíme za lacino (*úsměv*), tedy já nevím...asi za devět tisíc na deset dnů...no tak tam už nepojedem, protože sice bydlení, kde si vaříme sami, jenom na večeři chodím, ta nás teda vyjde jako bychom jely někam na plnou penzi, ale je to takový dobrodružný. No a tam chodíme dva a půl kilometru na pláž, protože tam je veliká, dlouhá, nádherná pláž a tam jdeme na konec a tam sme celej den nahatý (*smích*). A celej den v moři. Jenomže Ioni byly takový vlny, jezdím s o dvacet let mladší kamarádkou, ale ta byla silnej kuřák, takže má trojitej bypass, takže já sem na tom líp než ona de facto. Takže ona mě do té vody vůbec nechtěla pustit, ty vlny byly tak kruté, že sem se neudržela na nohou, tak to zase neriskuju. No a před tím sme byly v tom Španělsku, tam sme taky byly už potřetí, a tam máme Mrtvé moře a Středozemní moře a tam byly taky tak strašný vlny, takže loňskej rok sme moc nezaplavaly a já bazény nemám ráda.

A když myslím plány do budoucna obecně?

No, teď máme plány takový...já teď nejedu nikam. V květnu musím něco udělat se zubama. Zuby byly intaktní, a pak najednou ty spodní vypadly, a to našťestí začaly implanáty. A můj pan primář, strašně hodnej, tak mě navrtal implantáty, jenomže teďka odchází ta dáseň, takže nevím, co budu dělat.

Tak předpokládám, že budete pokračovat ve cvičení, dokud to půjde, v učení a studiu...

No to budu pokračovat, dokud mi to mozek dovolí, já doufám, že jo. Teď ta druhá, co cvičí, mi poslala takovej malej textík, a že je zvědavá. No tak dvě sem zmršila, tam byly takový otázky...vlajka kde je červená, bílá, proč je červená červená a tak. To bylo dobrý. A pak byla otázka, jak se jmenoval spolek, kde byl Masaryk, Rašín a já nevím kdo. No tam byly na výběr tři věci, já sem vybrala blbou, protože měla to bejt Mafie. Ale kdybych trochu přemýšlela, jenže to se nesmí, když je to takhle text. Tak mafii sem zmršila, tu sem nedala a pak sem říkala, sem blbá, dyť sem četla Čapka, rozhovory s TGM. A pak sem zvorala ještě jednu otázku, a ta byla Fidlovačka, z čeho to vzniklo. No a tam je prostě švec a vydělávání kůží, no tak já sem dala, že vydělávání kůží obecně, ale ono to mělo bejt jenom na svršky, takže tyhle dvě sem zvorala, ale to sem ani nikdy v životě neslyšela. Ale pak sem si uvědomila, jak je ten mozek chytřej, a to říkal ten náš Standa: „*Hele, mozek je chytřej, ale není inteligentní, ty mu musíš dát správnou otázku.*“ A to říkal dobře. Mozek opravdu není inteligentní. A tam je taky otázka, v těchle deseti, nevím, co byste řekl vy, že praotec Čech měl bratra, jak se jmenoval? No to sem nezaváhala ani vteřinu a ťukla sem Lech.

To bych taky řekl.

Že jo! No a pak sem si vzpomněla, že tohleto jméno sem naposledy použila, když mi bylo osm let. Od té doby vědomě určitě nikdy. Měli sme dobrou paní učitelku, která nám prostě vyprávěla, jak to bylo. Kazi, Teta, Libuše a tak dále. No a říkala sem si, tak ten mozek opravdu, někdy se vám stane, možná ste to měl teda taky, protože to se stává i mladším lidem. Třeba sem si nemohla vzpomenout, mám ráda herečku..no podle toho co mi říkali v tom Duševním zdraví tak ta doktorka byla bezvadná. Ta mi říkala: „*Nenamáhejte ten mozek, počkejte, vono se to tam objeví*“. A kamarádka, co mi bohužel umřela, ta byla bezvadná, ta byla o deset let starší, říkala: „*Zeptej se mě odpoledne v pět hodin, teď to nevím*“. A odpoledne to věděla, opravdu. Ta byla výborná, opravdu, večer mi zavolala, bydlela ve vedlejší ulici, a říkala: „*Hele, co děláš, oni osvětlujou prostě Staroměstský náměstí laserem, no jdu se tam podívat, a přes most chodí chlap laserovej*“. „*No tak za deset minut sem u tebe před domem*“, a byla. No ta byla úžasná, ale paměť jí takhle vynechávala. No mě se to stává až teď a bylo to asi tím, po tom rameni, kdy celej organismus se vypjal na to, právě to je asi ta vůle k životu, že tohle všechno překonáte. Jak já nerada sem vařila v té době, ale říkala sem si,že když nebudu pořádně jíst, že je to všechno v háji. Že člověk dá všechny ty síly do toho ramene a no a tím ten mozek byl asi blbej. Takže sem zapomínala třeba herce, ale nešla sem to hledat. Počkám, až se to objeví, a na něco si to pověsím. Ale to už ani pak není třeba, ono se to tam vyleze samo.

Takže sem si říkala, musím se věnovat tomu mozku, tomu pomáhá i televize, takže já sem si udělal i svůj seznam. To si můžete udělat taky. Ale bezvadný je, že já si můžu najet na program před padesáti hodinama. Což je bezvadný. Nebo si to tam můžu ťuknout, ať se mi to nahraje. No ale můj seznam, to je dvacet stanic, který používám. Já sem říkala, hele to je jedno co ta krabička bude dělat, ta krabička za dva tisíce, já potřebuju abych tam měla, kdyby se podělalo rádio třeba, abych tam měla dvojku rádio, abych tam měla Art a abych měla Čtyřadvacítku, jinak na to dost kašlu. No, ale když sem si vybírala sama můj seznam, do těch dvaceti, tak sem si tam ještě přidala Novu, Primu a ještě něco, ale jenom teda ty hlavní, že jo. No pak ... co to

tam je... je tam nějaký zajímavý časopis americký, no asi dvě věci mimo náš obor. No a taky se namáhám, když je to anglicky, abych rozuměla, že jo. A když je to teda dabovaný, tak teď mám takhle velký písmena, dřív sem to měla malý. A teď když dělám na počítači, tak dám CTRL plus, abych to dobře přečetla, a tam taky hledám takový zajímavý případy. Takže to je docela fajn. No tak myslím, že tím se člověk udrží. No a hlavně vím, že mi dělá dobře slunce a moře, tak se synem sme dohodnutý, co všechno můžu prodat. Teď tam ponese dva obrázky, no a možná prodám houpací židli, protože už podruhý dávám dělat výplet sedadla. To stojí. A já vážím padesát kilo, a ten výplet stojí tři tisíce.

Tak mě ještě napadá, že když sme se bavili o té budoucnosti, jestli je naopak něco v minulosti, co byste teďka udělala jinak, co byste chtěla změnit.

Bohužel to je hodně věcí, a to vždycky zaženu. Ale tak říkám si do budoucna, to si dělám legraci, ale že bych se nikdy nevdala. Děti možná jo, ale někdy pozdějc. Ale kdybych se vdala, tak bych nejdřív s tím člověkem chtěla dva roky žít, abych ho poznala. Teda, nepoznáte nikoho za celý život ale...to bych udělala určitě jinak. A co nejdřív bych bydlela u matky, mama hotel, ať se stará. Protože já sem byla poslední dítě a maminka měla strach, že brzy umře, takže já sem v deseti uměla lepší vařit než teď, uměla sem žehlit košile, já ani nevím proč. A přestože sme žili v Nuslích, tak já sem byla takový přírodní dítě (*smích*), a maminka prostě nešla by na trh bez rukavic a bez klobouku, že jo. A já sem prostě před barákem sundala boty a nesla sem je až na Václavský náměstí, tam sem si je musela obout, co kdybychom někoho potkali (*smích*). No tak u té matky bych byla, ta matka má ráda to svoje dítě tak, že na něm má ráda i ty jeho špatný vlastnosti, a to teda já sem měla spoustu.

A jaký jste měla třeba špatný vlastnosti?

Já sem chtěla chodit nakupovat, ještě než sem chodila do školy, a chtěla sem peníze, že jo. Mě mohli poslat všude. Přijel strejček z Rovně, kam sme jezdili na dovolenou, no a kdopak ho povede po Praze a na tu výstavu hospodářských strojů? No já, samozřejmě, vzala sem ho za ruku a šli sme. Já sem trefila po Praze jako nikdo z rodiny a nikdo na něj neměl čas, a já jo (*smích*). Tohleto bylo pro tu matku asi těžký, protože... „Proč si, prosím tě, nebyla na zahradě, nesla sem ti svačinu“. „Mami, já sem nesla na Vyšehrad kytičku Boženě Němcové.“ (*smích*) Ale tehdy to nebylo podle mě nebezpečný.

A já ani nevím, jestli bych řek, že je to špatná vlastnost, bejt takhle samostatná.

No byla sem holka, to víte, že mě varovala před vším možným, ale já sem říkala, „mami neboj se, já si nikoho nevšímám“. Taky sem chodila na gymnastiku, já sem byla takové gumové dítě, takže se nemuseli bát.

Takže ten sport není novinka (*smích*).

No já nevím, že bych vynikala, já sem chtěla dělat balet, v deseti sme odešli na venkov a tam byla stará bela. Akorát sme hráli na klavír, a to znáte, když vás někdo nutí, sme postrkovali budíka s tím nejmladším bráchou. Hráli sme taky na housle, maminka myslela, že krásně, no a zpívali sme, to bylo fajn teda, to jo. A já teda z Prahy, nejdovůlejší. My sme měli školu

v zámku, tak já šla první a holky za mnou, v tělocvičně bylo zima, takže dvě třídy za mnou a já sem počítala raz dva, tři, čtyř a zpívali sme národní písničky, což bylo bezvadný, všichni vycházeli ven a poslouchali nás.

No, a kdybyste mi měla říct, co mě vlastně v tom stáří čeká, jaký to je...

No heleďte, jedině se můžeme dohodnout ... já chodím cvičit v pondělí, a v tom Životě si můžeme dát kafe a můžeme si sednout na tu pavlač nebo kam a tam si nás nikdo nevšimne.

Spíš myslím tak obecně, na co se mám připravit. Jak byste definovala to stáří pro někoho jiného, jaký to je...

Heleďte, pro stáří je nejdůležitější opravdu, aby člověk byl soběstačnej, čili aby byl zdravěj. A nedat moc na doktory, stačí jen jednou za rok. Stejně vám nikdo nepomůže (*smích*). Doktorovi řeknu: „*Ten tlak mám nižší, nemohla bych brát jenom půlku?*“ A von řekne: „*No ale zase je mezi tím velkej rozestup*“. Je vedle v baráku, on je internista, ale já ho zavolám, jestli můžu si přijít přeměřit tlak a sestřička řekne: „*Sundejte si pyžamo a přďte*“. Takhle rodinně. A on řekne: „*Radši berte celej*.“ Já se na to vykašlu, protože ho mám nížkej a sem pak líná. Tak beru půlku, takže nemůžete dát na ty doktory. Kdybych ale sama na sobě nepracovala, tak ještě dneska tu ruku nezvednu. Takže já věřim na to, aby člověk byl statečnej.

To je hezká rada.

A ty ženský, pokud sou závislý na mužským, to je hrůza. Můj muž neuměl zatlouct ani hřebík, to byl zas ten druhej extrém. Ale náš táta říkal, já sem teda nechtěla pojistky a tak, na co to potřebuju. Ale on říká: „*Vezmeš si nějakýho blba a ještě se ti to bude hodit*.“ (*smích*) Tak akorát sem teda nemusela štípat dříví, ale řezat jo. Ale jednou, a to nebylo naschvál, ale tady sem si nasekla tenhle kloubek (*ukazuje na prst levé ruky*) a maminka řekla: „*Už jí tu sekeru nedávej*“. Ale pak mě jí dali a jak rádi, protože nikdo za války nebyl schopnej zabít slepici, jenom já. Tak někdo držel ten zobák a já sem jí usekla hlavu (*smích*).

Koukám, že ste žena činu (*smích*)

To jo (*smích*). A husy, co se krmily na sádlo, ty sem podřezávala taky (*smích*). Mně to nepřišlo, já sem chtěla bejt chirurg. I všechny ryby sem doma kuchala. Otec mě naučil kuchat i zajíce.

A proč vlastně z toho chirurga sešlo?

Mně bylo deset, začla válka. A naši byli v penzi, naopak, já sem pak držela rodinu nad vodou s mým blbým platem. No ale byla bych to dělala ráda, ale nebylo by to pro mě dobrý, já bych se zničila. Víte, člověk když je až moc zaujatej, když takhle přítelkyně, ta poslední, ta mě volala třeba ve tři hodiny ráno. Naštěstí bydlela blízko. „*Helo, já sem spadla, ležim nahá na zemi. Nevstanu*.“ Byla starší jen o šest let, ale říkám, nemožná, ona pak už nechtěla chodit ven a tak dále. Tak já sem se oblíkla a šla sem, teď ty bezdomovci na vás volaj v půl třetí ráno, ale byla sem oblečená v bílým a oni: „*Kampak jdete, doktorko*“. A já říkám: „*No k nemocným, kam bych šla jinam*.“ A oni ať mě nikdo nepřepadne, já říkám: „*To by si dal, mám sebou nůž*“ (*smích*), nebo něco takovýho. Byla sem hrdina (*úsměv*). No ona ležela na zemi, těžká a dlouhá,

tak co teď. Přistrčila sem k ní křeslo a ze všech sil sem jí vytáhla a odvezla na tom křesle k posteli. A naposledy, když upadla, tak si narazila nohu a ta jí úplně zčernala. A doktora? To vůbec, já sem jí léčila celý léta, doktora nechtěla ani vidět. A věděly sme, že už se na tu nohu nepostaví. No a ona se rozhodla, že umře. No to je taky drama, to vám do toho radši ani nebudu říkat. *(pokračuje bez zastavení)* Měla kamaráda chemika, a ten byl těžce nemocnej, měl rakovinu a měl jed, jo. A ten teda potom říkal: „*Já ho nepoužiju, já umřu i tak, máš ho ty.*“ Tak nejdříve sme teda použily jed. Já sem jí to slíbila, ve slabé chvíli. Potom jedu se jenom podělala, což bylo hrozný *(smích)*. Pozvracela, pokakala, a ona říká: „*Hele, tak se to nepovedlo, co budeme dělat?*“ Objala sem jí, obě sme se rozbřečely a pak sme se začaly strašně řehtat *(smích)* a ona mi říká: „*Hele, já tam mám v psacím stole pro tebe gin, vyndej ho, musíme se napít.*“ Já sem říkala: „*Musím to napřed uklidit.*“ „*Ne ne, vyndej ten gin.*“ A pak teda, protože tohle nepomohlo, žádný prášky nepomohly, ona byla jinak zdravá jako kůň zřejmě...tak pak se rozhodla, že umře hladu. A víte, že je to úplně jednoduchý?

Jo?

Jo...za pět tejdů. Jenom ráno vždycky čekala, no vona nemohla z té postele, ona byla jen na posteli a to právě její syn, ten hrozně pomáhal, já sem se starala ve dne a on v noci, vždycky večer přišel a sloužil noci. Jenom se těšila, až ráno přijdu, to už byla umytá a mísa a všechno v pořádku a říkala: „*Já se těším, až si uděláš to hnusný kafe.*“ Ona pila zásadně turka a já instantní, kuli tomu srdci a tak. A ona jenom brčkem se ode mě napila, ale jenom trochu, protože ona ani tekutiny nechtěla. A ono jí to vůbec za tejdů už ani nevadilo, ona neměla ani hlad ani žízeň. Takže takhle klidně si chudák umřela.

To je škoda, že člověk dojde k takovému rozhodnutí...

No, dojde, protože ona věděla, že já už taky stárnu a to je hrozná zátěž, starat se o někoho. To že jí uvařím, to je maličkost, uklidím, to taky. V té době, to já byla ještě...a najednou jí říkám: „*Já už po obědě nádobí neumeju, já si taky musím na chvíli lehnout.*“ „*No konečně, to sem ráda.*“... Jí říkám: „*Koukej, už mám taky vrásky.*“ „*To už máš dlouho, jen sem ti to nechtěla říkat.*“ *(smích)* Na vrásky kašlu, ale už prostě nemám tu sílu. Ono i ten nákup, ona bydlela, jestli to znáte, u Písecký brány, jak sou ty vily a schody takový, tak jednou na nich upadla a rozbila si hlavu, a její domácí byl doktor. Já sem jí tu hlavu vystříhala, dala sem jí do pořádku a říkám: „*Hele já pana profesora zavolám, ať se ti na tu hlavu podívá.*“ A on přišel, vědec že jo, a říká: „*Ale to ste hezky zašila, to je dobrý.*“ Nic sem nezašila, sem to jen dala k sobě *(smích)*. „*No to ste udělal dobře, no nic nemusíte, ty modřiny zmizej.*“ Tahle se chová doktor. Proto k těm normálním absolutně nikdy nepudu. Tak to je další drama.

Tak koukám, že jste to měla náročný...

Je to náročný, právě když začnete stárnout a ztrácíte sílu...já teda sílu zatím mám, kufry v rodině sem vždycky nosila já na hlavě, ale...vůbec i sem použila sílu na tuhle kamarádku, dyť ta byla dlouhá, velká, neskladná, taky si na Letný zlomila stydkou kost *(smích)*. To bylo taky veselý. No do konce života sem se s ní vlastně dřela a šlo to. Ale teď už bych jí ani neutáhla. Ale teď jezdím s nákupem tak, že sem od kamarádky z Ameriky dostala takovou tašku do letadla,

tak tam se mi vejde sedm kilo a to je všechno, co si vezu i na dovolenou. A ještě sem dobře oblečená (*smích*). Takže tak to je a já musím mazat domů, dát si oběd a tak.

Tak moc děkuju za váš čas, a za všechno co jste mi tady řekla.

Nemáte za co, a přijďte za čtrnáct dní na to naše cvičení.

Příloha II – Přepis rozhovoru - Dita

Dobrý den, děkuju za váš čas. Rád bych se vás zeptal, jak se vám v posledních letech žije.

No tak já si myslím, že celkem sem se srovnala s tím, že v roce osmdesát devět odešla do důchodu, protože v tom roce rušili, že jo, generální ředitelství, tak mě tam nechali do jednatřicátýho srpna, kdy sem ten věk jako do...do...no a hned sem odešla. Ale už dřív, to sem netušila, že bude slavná revoluce, a tak sem si říkala, nebudu ani hodinu přesluhovat, protože mám chatu a já chci bejt venku. No ale vono to tak dopadlo, že sem měla štěstí, prvně v životě mi dali, že sem měla od srpna tři neděle lázně, takže sem tam byla jenom jeden tejdén. To sem si vzala plení, že jo, protože všechno, co se dalo, už sem předala. Já sem dělala export piva na generálním ředitelství. Takže sem to všecko jako tam někde nechala na hromadě, protože to rozpustili, jelikož se ty pivovary pak trhly. Smíchov snad už má třetího, jestli přes Čiňany nebo nevim přes co. Takže já sem okamžitě odešla a radovala sem se, že budeme na chatě. Bohužel manžel do roka na to zemřel. On byl teda o deset let starší, ale zemřel. Ale notak náhodou sem tam měla skvělý lidi, na chatě, ale skvělý, prostě...takže já sem přijela do Prahy jednou za dva měsíce, protože sem si zařídila kartu, že jo, abych nemusela...a stálý platby, abych nemusela kuli činži, že jo. Takže to bylo uplně skvělý. A to snad byla taková startovací doba, do jinýho života, prostě už sem měla zase sílu, radost z kytiček. Vytahovala sem je očima a tak. Hlavně lidi byli dobrý, ty chataři, když tam přijeli, tak se lidi scházeli. Teď když tam přijedu, tak nikoho nevidim.

Už to takhle nefunguje?

Vůbec!... No...ne, ne. Jiný lidi, prodaly se některý chaty, který byly, tamty mi umřeli brzo, kamarádi, a teďko mám akorát sousedy, nikdo se, zaplaťpánbůh nehádá, ale přes ten plot se jako pozdravíme. Já to vím, že když oni dělali, že nepudu v sobotu neděli si tam dřepnout. Oni vždycky: „Přijďte na kafe.“ Já povídám: „Nepřijdu, protože ty máš práci.“ Já to vím, jak to bylo, kdy má člověk práci. Oni sou mladší, ty lidi. Takže sem jako se celkem do toho dostala a žádný velký problémy, a docela mě život začal bavit.

Až na to že se... máme byt, teda barák, od nějakýho majitele, a ten pán to prodal, nějakýmu Italovi nebo Švýcarovi, a prostě my sme měli tři pokoje. Protože syn měl samostatnej vchod a měl svůj pokojík. Bohužel voni se rozhodli, že mě přestěhujou do malýho bytu a já sem prostě...já se nebudu stěhovat...a oni mi řekli, že by to bylo asi třináct a půl tisíce a já povídám, že by to byl celej důchod můj. Takže to mě potrefilo, to sem byla dost nalomená, že sem se teda...náhodou jenom přes chodbu, ale ze čtyřiaosmdesáti metrů do čtyřiceti. Takže mám to takový, že cvičim, ráno, a když si tu deku dám, tak kopy buď do gauče, nebo do skříně (*smích*). Takže mi to ale trvalo tři roky, než sem si na tenhle byt zvykla, já sem tak nerada chodila domů, já sem se radši cajdala někde venku a říkala sem: „*Já ho nemám ráda, já ho nemám ráda.*“ Musim ho mít ráda (*smích*), takže sem si na to zvykla. A teď už docela si říkám, já už nikam nepudu a radši si tady sednu (*smích*) a budu koukat, nebo si luštit křížovky. Takže takhle prostě, od toho důchodu sem se srovnala, takže sem ráda na světě, že se denně hejbu, máme tu malou skupinku na ty výlety, tam sme všichni sólo, bohužel, byli sme čtyři ženský a dva muži,

ale před dvěma lety nám bohužel ten jeden zemřel, takže tam máme už jen jednoho pašu (*smích*)...

Rozmazlovanýho...

(*smích*). Je to, že sme všichni solo a tam jdeme, jdeme, jdeme...třeba čtyři hodiny v létě, loni sme dělali ještě dvanáct čtrnáct kilometrů. Že sme ráno někam brzo jeli. Ale teď teprve začínáme delší trasy, protože v zimě, jak byly ty zimy, tak sme byli venku tak dvě hodiny. Zaplat pánbůh, letos nebyl sníh, loni sme šli na běžkách a mohli sme se přizabít (*smích*). Protože byl kopec, kterej sme nemohli slézt, ani lesem nic, a to bylo hrozný. Takže sme letos byli rádi, že teda není sníh. Ale máme zásobu, koupili sme si každej něco, mačky takový zvláštní, takže já už mám asi troje mačky (*smích*), ale letos nebyl ten sníh, takže sem je nevyzkoušela. Takže takhle se snažím se hejbat. Ale hlavně mám takovou zásadu. Problémy, lidi furt nadávaj na politiky, nadávaj na tohle. A já si říkám, já nemám ráda třeba pana prezidenta, ten se mi nezdá a tenhle ten taky. Ale proč já se budu o tom rozčilovat? Já můžu svojí osobou, co já můžu svojí osobou udělat, to udělám, i kdybych se měla přerazit. Když je v mejch silách. Ale to, jestli tam, jak je člověk poslouchá, to by vyletěl oknem, tak si říkám, tady jedním uchem a ven. A proč já, proč já bych se měla rozčilovat, když to nemůžu změnit. A to je moje prostě, já říkám: „*No to mi neříkej, já vim, je blbej, ale proč já bych se měla rozčilovat, že jo.*“

A to byla jedna z mých plánovaných otázek, co je taková vaše životní myšlenka, motto, krédo...tak tohle je ono?

No určitě, určitě! Prostě, já říkám, já se ráda směju, já sem veselá, srandičky. Když někam jdeme, a já tam nejsem, tak se ptám: „*Jak bylo?*“ A prej: „*Prima, ale víš jak, žádná sranda.*“ Řeknou. Dušička má takhle takovou radost. Já sem říkala: „*Hele, takhle (prsty si zvedá koutky úst do úsměvu), než takhle (naopak se zamračí). A koukej udělat smajlíka.*“ (*smích*) No protože ten život, říkám, to co nemůžu změnit, tak se přece nebudu rozčilovat.

To je pravda. A teď mě napadá. Vy ste říkala, že po tom důchodu to bylo takový těžší, a pak se to zlepšilo, ten život.

No určitě!

Ten přechod byl danej důchodem, že po něm se to zhoršilo, nebo už před tím to bylo takový složitý?

Ne, ne! Až do toho důchodu, bohužel pak ten rok, bez toho manžela, to byl trošku problém, než se to všechno vyřídilo, já nevím, nějaký pole v Sedlčanech, já sem to vůbec nikdy nevěděla. Já sem to dala všechno na syna, já říkala: „*Já nic nechci!*“ A tak sem mu to dala všechno a šla sem si po svém, já ty peníze nepotřebuju, a abych někde lítala, abych jezdila do Sedlčan a něco vyřizovala, dej mi pokoj. Ty seš mladej, ty si to vyříd. No, takže mám jenom tu chatičku a je to opravdu jenom chatička. My sme jí stavěli asi osm let, že sme neměli peníze. Manžel vždycky, on byl elektrikář a syn taky potom, když mu bylo patnáct, tak ho manžel vzal, že s ním musel chodit. On vždycky soboty a neděle, to se ještě dělaly taky soboty, tak oni zase začali zahrádkáři chtít elektřinu. Takže manžel s tím klukem museli vykopat, se položil kabel a takový,

a nějakou korunu dostali. A v Sedlčanech měl švagra, ředitele pil, takže vždycky, když měl nějaký peníze, tak ho zavolal, že zas má tyhle peníze, tak aby nám dal dřevo. No on nám to nemohl dát zadarmo, ale zase byla výhoda, že to bylo kvalitně (*smích*). Ale říkám, osm let to trvalo, než sme to postavili, protože peníze sme neměli, takže... (*smích*)

Oni jednou jeli do Sedlčan ke tchýni, a tam měla baráček, takovej ten kamennej, tam byla zima i v létě (*smích*) a oni odjeli a já sem vykopala...oni to měli vyměřený...a než přijeli, ráno odjeli a večer přijeli, a já měla základy vykopaný. A když maminka, pak rodiče, když už byli v penzi, ty tam byli hrozně rádi. Tak maminka vždycky říkala: „*Holka, ty seš...ty seš...ty všechny manžele, Mirek ti prostě všechno, všechny řemesla, a ty musíš tohle...*“ Já mám totiž velice dobrou školu, od patnácti do dvaceti let sem byla ve Zlíně. Bohužel to už nebyl Baťa, ale v osmačtyřicátým, a byla sem tam do ...no padesát osm sem se vrátila domů. A tam prostě ještě přežíval duch Bati. Zaplaťpánbůh, dodneška to je moje. Povinnost, přesnost, co slíbíš, to musíš, co tohle, když můžeš tak musíš to udělat, prostě takovýhle. A já vám sem tady v tý Praze sem měla tři zaměstnání jenom, do toho důchodu, různý. A když sem se vrátila domů v těch dvaceti letech. V patnácti sem tam nastoupila, ve dvaceti sem se vrátila. Pořád to ve mně je, ten pořádek, to co von prostě ty lidi když chtěl. My sme byli první děvčata jako učnice. Tam byly mladý ženy, u pásu, v tý fabrice, a já sem se dostala prostě do skupiny, kde voni otevřeli v pěti pracovních oborech dvacet děvčat, aby se mohly vyučit. Čili tejden sme chodily do školy a tejden sme šily ručně botičky, krásný, Maďarky takový jak byly. Takže tohle to bylo...a mně nikdy nevadilo, když mi někdo řek: „*Hele, ty pojeděš na brigádu.*“ Já sem celkem dost pozdě, teprve v pětadvaceti sem měla kluka, takže když sem byla v práci, takže brigády...jestli na brambory, jestli na řepu, jestli v létě na seno, mně to bylo jedno, mě to všechno bavilo, já sem ve všem viděla...že když sme to obilí a teď se nás to chytalo tak sme večer...kluci byli na jedný straně, my na druhý do potoka, vomyli sme se a furt sme byli v pohodě (*úsměv*).

Já si myslím, že mám takovou dobrou tu, že všechno se snažím dát do legrace. Když už jako něco, tak řeknu, plácnu...včera! Jedeme v autobusu už do Prahy a furt kam pudeme v sobotu. A každej tamto tam, a tamto je do kopce a tamto je daleko...a když už sme takhle jeli asi dvacet minu, tak já říkám: „*Hele, víte, co já vám navrhnu?*“ Jo a ještě aby tam byl stín. „*Víte co by byl dobrý? Že bysme prošli hřbitovy...Vinohradskej a normální hřbitovy. Je tam stín, je tam ticho, je tam krásně* (*smích*).“ Voni na mě koukali, a pak se začli tak strašně smát (*smích*). A já sem říkala: „*No vy furt tady, no tak pujdeme do kopce, nepůjdeme, bude tráva, nebude tráva, budeme chodit...*“ Já nejradši teda chodím v těch lesních pěšinkách, včera sme teda dost našlapali po asfaltu, že já už sem tam v tý Toušni sem jim chodila v trávě, protože ono je to hrozný (*úsměv*). Včera se potom chechtali a já říkala: „*Nevadí?*“ A oni: „*Prosim tě!*“ Já teda nevim, já to uplně neznám tohle. Já sem bohužel, teda bohudík, vždycky jela Praha chata, chata Praha. Nikam sme se nedostali, na Sedlčany, když manžel musel s tchýni něco dělat, tak sem musela do Sedlčan. Vona teda moc...sme se jako nemusely, ale já sem říkala, jakože v pohodě, fajn, je padesát kilometrů vode mě, mám jí ráda (*smích*).

Ta vzdálenost pomáhá (*smích*).

No, to se nedá, vono to je takový...Ne že bych se s někým hádala, ale mlčím. A když já mlčím, to je... (*smích*).

...špatný znamení (smích).

(Smích). No, tak povídejte, ať taky, tady nejsme do večera (smích).

Né, to je v pohodě, je to moc zajímavý. Mě by ještě zajímalo, když bysme řekli to stáří jako takový, máte pocit, že to u vás začalo? Třeba tím důchodem?

Jakože sem si to uvědomila? No tak já sem měla pocit, že my sme šli, tuším v jednapadesáti, do penze. No. A já sem měla teda tu chatu, měla sem furt potřebu tam makat, tam makat, doma dva mužský, že jo. A hlavně sem odmítala televizi, my sme byli úplně poslední v baráku. Chtěla sem každé tejdén chodit do kina. A hlavně, v tom podniku byla ta kulturní ROH, každé měsíc sme si mohli vybrat ze všech pražskejch divadel, voni na to ještě přispívali, dostali sme to až na stůl, takže já sem chtěla chodit do divadla a do kina. A nechtěla sem televizi. Takže to sem dost dlouho vydržela, až sem si zlomila nohu (úsměv). Voni jeli sami, manžel s klukem, na hory, někdy po Vánocích myslim, takže sme si vzali takovou tu televizi, jakože pučenou, a nebylo to jako naše, platili sme. Samozřejmě černobílou, ještě. Ale tím, že manžel mě do toho dokopal, protože říkal: „*Prosím tě, ty budeš sama doma, nikam nepudeš, no tak tu televizi dáme.*“ No tak sme si to pučili, to bylo na tři roky, tu sme ještě vrátili, no a pak ještě jednou sme to měli pučený. Až pak sme dali dohromady peníze a koupili si televizi (smích). A já sem trvala prostě na tom, abychom šli za tu kulturou. Ty divadla byly skvělý komorní, že jo. To byla taková nádhera. Já sem prostě odmítala čumět na televizi, já chci prostě do kina. Každé tejdén. A to manžel byl docela rád. A říkal: „*Hele, s tebou je to hrozný. Když je to smutný, máš ubřečenou tadyhle všude, a jinak nikdo se ještě nesměje a ty už se směješ, už se nikdo nesměje a ty se ještě směješ nahlas.*“ (smích)

(Zvoní jí telefon) Ježíš pardon, co to je? Ježíš...ne, to je esemeska, to je nějaká esemeska. To je dobrý. To nebudu brát, to možná už píšou, píšou mi kam pujdeme v sobotu.

Takže ste říkala, že ten pocit stáří byl spojenej s tou televizí...

Ne, ne. A jelikož sme měli byt, spojenej pokoj s kuchyní, a neměli sme sprchu. A koupelna tam nebyla, jenom umyvadlo. A já bydlim teda v Nuselským údolí, a já chodila do Sokola Vyšehrad. A tam sem se každé tejdén, dvakrát tejdě, mohla vysprchovat. Cvičila sem, prostě chodila sem na cvičení tam. Já, jelikož sem v tom Zlíně všechny možný sporty. A kdybychom se...Tenis! A nic sme nemuseli platit! My sme všechno mohli. A já sem se rozhodla, že pudu na parašutisty. Jelikož mě bylo asi tak půl roku do osmnácti, musela sem požádat rodiče o souhlas. A jelikož v tý době neexistovaly telefony, že jo, nic...No maminka, co mi napsala: „*No to náš kluk*“, bratra sem měla o pět let staršího, „*a ten nedělá takový blbosti a ty chceš skákat padákem? Vopovaž se!*“ Tak mi to zarazili. A tam to byl svazarm, že jo. Takže ne, tak sem se rozhodla, že si udělám řidičák. Ne ne, to měli přednost kluci, co měli jít na vojnu, a budou mít řidičák. A já si říkala, co tam teda budu...Koně! Dodneška je to moje láska. Bohužel už teďko ne. Ale já sem v tom Zlíně, zadarmo! Koně! Jezdili sme asi deset kilometrů od Zlína to bylo. Zámeček. No prostě já sem furt něco dělala, někde skákala. Ping pong, ten jel, když sme přišli ze školy nebo z dílny, před každým internátem. Volejbal. Tloukli sme furt volejbal.

Pak s Emilem Zátopkem, když sme my dělali jako stadion, jak se stavělo, že jo, socialistický, tak on potom...on pracoval ve Zlíně. Byl zlíňák, že jo. A my sme byli...kluci byli kolektiv Emila Zátopka a my sme byly holky, internát, a bylo to Marie Majerová. Čili kdy přijela Marie Majerová, tak kluci byli vzteklí, že museli nastoupit. Si říkali jaká je to kráva, co nám to tady povídá. No museli sme to přečkat. Ale když přijel Emil, to sme se kouleli smíchy, ale to bylo jenom jednou takhle povídat, pak ale říká: „*Ne ne, hezky tady tepláky a šup.*“ A už sme hezky klusali. A on při tom klusu nám vyprávěl (*smích*). A my měli jazyky na vestě. Ale on byl velice, velice prima, legrace s ním byla. Takže my sme neměli vůbec čas. My sme furt něco měli. A já sem vděčná za těch pět let v tom Zlíně, to mi až do smrti vydrží.

Já sem říkala, když se měnily nějaký místa v podniku, já sem říkala: „*Mně je to jedno co budu dělat, tak se to naučím.*“ A takový ty, co se hrabali vysoko nahoru a pak spadli...Já se nehrabu, já sem ráda, že končí pracovní doba. A pak, když už byl kluk velkéj a všecko, a to sem zase měla radost, že sem se dostala do těch pivovarů, kde sem dělala export. Teda jenom sem mohla do Sdružení socialistických států, to sem mohla vycestovat. A když se jelo do Ká es, tak jezdili páni ředitelé, že jo. Ale mně to nevadilo, voni zase v Praze občas byli z celého Německa... to byla hrozná legrace, já sem většinou nerozuměla. Oni přijeli a bla bla bla a já sem koukala, já sem se vždycky držela jednoho kluka, aby mi překládal, já tomu vůbec nerozumím (*smích*). Takže sem si užila i takhle těch zákazníků. A bylo to fajn, když přijeli, tak sme jeli do Budějovic a do Plzně, a my sme měli...já sem teda pivo né, já sem vždycky, jak se pilo takhle v tom sklepě (*naznačuje degustaci*), já vždycky měla zavřenou pusou...Ale naučila sem se to takhle zvedat. Ale byla sem ráda, že k nám patřily český a moravský vinařský závody, takže sem strašně ráda jezdila do Mikulova. Potom sem hrozně ráda každéj rok jezdila do Maďarska na kontrakty. Já sem vždycky říkala, že se tam těším, zas mi nikdo nebude rozumět, já nikomu nebudu rozumět, ale strašně se tam těším. Ale ty pivovary mluvily německy, což bylo bezvadný. Oni naučenou Němčinu, my naučenou Němčinu. My sme prokecali celý hodiny. Nějaký der, die, das. Ale vždycky sme se prostě bavili. A ten Sovětskej svaz, tam sem taky jezdila, to sem měla šílenej strach. Tu ruštinu sem docela zvládala. A teď sme jeli ... generální ředitel importu, exportu, a já jediná ženská. A slovenskej ředitel, protože my sme byli jakože český a Slováci. Takže tady byli samí chlapi, ale oni říkali, že budu muset pronést řeč nějakou. A u toho stolu, sem si říkala: „*Prokristapána*“. Já se v tý době učila intenzivně německy, každéj den sem chodila, já se bála, že tam začnu mluvit Německy. Ruština byla někde zastrčená. No koukala sem do blba a mluvila, ale tady čůrek, tady čůrek (*ukazuje si na spánky*) (*smích*). No řekla sem to hezky a voni tím, jediná ženská, tak mě strašně obletovali. A docela si myslim, že sem se jim líbila (*smích*). Takže takovýhle. Tak já...velkej rozdíl mezi tím, že sem šla do penze, že sem pořád něco měla. Že sem dělala ty sporty, ještě jak je Invalidovna, jak stál první vejškovéj hotel. Ještě před tím, místo toho tam byla jízdárna, čili já sem tam chodila na koně. Oni to zbourali, postavili ten...Ale furt sem se snažila hejbat a něco dělat. A dodneška, pokud se ještě hejbu, tak se hejbu. Jediný, co sem musela opustit, lyže, protože my sme měli podnikový chaty, my sme byli furt na horách. Jenž teď si nemůžu dovolit jet na tejden na hory za tři tisíce nebo kolik. Takže to sem...ale taky už bych se bála. No on manžel, jak umřel v tom devadesátým roce, já sem to všecko prodala, dala pryč. Ale je mi těžko u srdce, ty hory mě vždycky braly.

Tak jestli můžu, co je pro vás v životě důležité? Pochopil sem, že ten pohyb, smích...je ještě něco, co si myslíte, že je pro vás zásadní?

No heledťe se, já mám pocit, že nic nepotřebuju, jako pro sebe. Co potřebuju, to je dosažitelný, a určitým způsobem sem byla asi taková, asi to bylo dobře, že když sem šla do penze mi někdo řekl: „*Hele, dej si spořeni*“, to stavební to bylo. Takže já sem vlastně těch pět let, tenkrát to bylo na čtyři, to druhý už bylo na pět let. Takže tisíc korun každé měsíce, tak když pak to bylo, tak sem naráz zjistila, že sem bohatá. Já vždycky kouknu, a říkám, je to furt dobrý. A ještě ke všemu, já mám nevlastní dceru, manžel měl dceru, a ta je...tu sme vyvdali do Holandska. Teď už jí je taky šedesát, byli sme oni u nás, my u nich, každé rok tři neděle. Když se narodil vnuk, já sem celou dovolenou, celý měsíc tam pomáhala, protože ona je tam sama, že jo, v tom Amsterdamu. Takže, voni hned začínali butikem, pak měli ohromnej na tý veliký, kde nejvíc obchodů je, tam měli tři patra, Westernhouse. Jakože západní věci tam měli, samý džíny a kovbojský věci, a von jezdil nakupovat k nějakým těm indiánům do Mexika. A boty španělský na ty koně. Heledťe, koukněte se mi na botu, tadyhle, a to sem dostala k osmdesátinám hadí boty, to prodávali. To sou, už pátej rok je mám. Takže boty sem měla od nich, džíny, Ivan, syn, já moc džíny...teda mám jen jedny nebo dvoje, já mám ráda slabý ty kalhoty. Čili já sem když sem tam přijela...Trička! Všecko, tohle byla džínová košile (*ukazuje na svou džínovou vestu*), sem si říkala, dyť já jí nenosím, já mám takovou růžovou, kterou sem si koupila tady v těch košilích za padesát korun (*smích*) a ráda jí nosím. Tak sem to ustříhla. Takže já na sebe vlastně nic nepotřebuju, jenom spodní prádlo (*smích*). A ponožky. Bundy. Prostě nejdřív péřový...Čili já si vůbec nic nemusím na sebe kupovat. Takže já se mám dobře.

Tak to je skvělý. Tak mě napadá, jaký jsou vaše plány do budoucna?

Ale víte, že já žádný takový ... víte co, já sem strašně ráda cestovala. Nás, mě vykradli byt, všecko mi sebrali. To sem ještě dělala v Motokovu, dva roky sem se hádala s nima, potom když mi dali peníze. Tak k nám nastoupil nějaký kolega, kterej pracoval s manželkou, teda ještě za svobodna, poznali se v Čedoku. Tam pak jako manželé nesměli bejt u sebe, takže on pak přišel k nám a já sem mu řekla: „*Hele, já sem dostala nějaký peníze, já bych se strašně ráda někam podívala, přines mi něco*“. Tak on mi přines katalog a tam byly Kanárksý ostrovy, Maroko, loď, sice ruská, a byli sme vždycky někde na konci, když sme přistáli (*smích*). No byla ale asi osm autobusů...Já když teď vidím ty lodi jak jezděj, tohleto mělo asi dvě patra nebo tak, a já sem si řekla, že chci bejt sama, nikoho nemám. Byla to sice kajuta zvicí konzervy, sem pravila, když sem to viděla (*smích*), ale byla sem šťastná, že sem nemusela...protože když tam byli dva, ten než když to zvednul ráno, než šli na snídani, museli vždycky polovina sedět, až ten jeden se udělá, takže já sem byla hrozně ráda. Takže to mám do dneška, jak v televizi chytám všechny cestopisy, furt všechno. A když vidím to Maroko, ta Marakéš, tak říkám, tohle je to náměstí, dyť to bylo, když sme tam byli, tak to byly jen takový suky to náměstí, a teď je to úplně všecko plný. Takže to bylo ten jeden rok, ty Kanárksý ostrovy, že jo, ta Grand Canaria a tak, to sme projížděli všecko, bylo to bezvadný. Bylo to vlastně z Portugalska, tam sme letěli, udělali sme tu cestu a letěli sme do Prahy. Druhej rok sem si vzala Turecko. Chtěla sem tu Troju a tohovýhle ty věci a zas to bylo dobrý. Sme jezdili po všech těch možných památkách, spali sme v těch městech. S jednou paní, Slovenka to byla, tak sme prostě viděly, ale teda v poledne, to bylo asi čtyřicet stupňů, sem stála v tý Troji, u těch děr, a teď sem najednou...uplně se mi dělalo mdlo, a říkám

si, ať už to...no já jdu odsud pryč (*smích*). Tak sem skutečně odešla, protože sem si říkala, čtyřicet stupňů, to teda nevím. No já si teda neumím představit, že tam mohl nějaký ten člověk spát, vždyť je to takový malinkatý. Ale bylo to dobrý, a ten druhej tejden sme byli ubytovaný ve fungl novým hotelu u moře, takže sme si užili i koupání. A tím to bylo.

A teď plánujete cestovat?

Ne, teď už ne. Do toho Holandska už se neodvážím. No naposledy sem tam byla, myslím, před pěti lety, nebo sem pak ještě jela jednou. No prostě já sem... dokud sme měli auto, jezdili sme. Střídali sme se, že jo. Každý rok sme tam jeli. Pak manžel už měl... byl problém. Tak sme lítali. No to byla sranda, cena bezvadná, na ty naše poměry, a tak zase každé rok letecky, bezvadný fajn. No potom manžel už tam nejel, takže jeden rok sem tam letěla já sama. No a pak sem si říkala, zdražili ty letenky, to bylo snad o sto procent a já sem, takhle za Labutí, jak je ta ulička takhle když se jde, tak tam byly autobusy, tam sem si kupovala lístky. Takže sem tam jezdila autobusem sama, manžel pak už nebyl. Takže sem tam jezdila já, a když už to bylo asi osm let, tak sem přijela domů a říkala sem si: „*Tak, dokud budu chudá, tak do toho autobusu, ten skrčenec, kterej tam třináct hodin, ne, ne ne...*“ Takže sem nejezdila. A oni zase jezdili sem. Ona pak mi tu nechala nějaký peníze a říkala: „*Hele, tak přilet*““. No jo, jenže já sem... to bylo let, co já sem lítala. Teď když sem tam... já vůbec nevěděla, kam mám...Hala jedna, hala dvě (*smích*). To byla jedna. No nic, byla sem tam, nějak sem tam..jo a tak nikdo tam nebyl, a já koukala v tý hale, čekala, že mě vemou to zavazadlo a že mi daj papírek a kde budu sedět. A tam byly nějaký ty stroječky a já tam stála a čuměla. Říkala sem si co to...Ani poctivou letenku sme neměli, my měli předtím takový krásný letenky, že jo, barevný. Teď mi dali dva papíry, samozřejmě v angličtině, takže já jenom sem se koukala na ty čísla, kde mi došlo, že kde kdy mám bejt předem. A teď bylo takový...no vona to tam dala...no já tam stála a byla tam jedna v mundúrku a říká, co, protože on tam nikdo nebyl a já tam čuměla a vona říká: „*Co to potřebujete?*“ A já říkám: „*No já by sem ráda do tohohle*“, a tak sem ukazovala ten papír (*smích*). A ona říká: „*No tady sou.*“ A já říkám: „*Prosim vás, nevidim ,budte tak hodná, udělejte mi to.*“ Tak to udělala, ale že do třetího patra. Tak sem vylezla do třetího patra a tam sem viděla, jak to jako odbavujou, tak říkám: „*Bude to ten Amsterdam?*“ „*No to my nevíme, koukejte se nahoru.*“ Napůl slepá, nahoře takhle a takovýhle písmenka, jo? Takže sem si říkala, já tam skoro vůbec nic nevidim. Ale byla tam taková vysoká dívka, jestli byla Angličanka nebo Holandanka, to nevím, ale měla...bylo vidět, že jde mým směrem, a já za ní jako pejsek. Ona se koukla nahoru... Za chvíli tam bylo, že máme jít do druhého patra, za chvíli tam bylo do prvního, a my sme skončily, že sme zase jely tím autobusem k letadlu. Tím chobotem sme nešly. Tak sem jako se dostala do letadla, a když sem vylezla na letišti tam, tak sem si myslela, že tam bude jeden pás a pojedou kufry. Zase, muselo se koukat nahoru, kde číslo odkud. Tak já sem se zase zavěsila za tu mladou (*smích*). A konečně sem si svoje zavazadla našla. A já pak dceři říkala: „*To je něco hroznýho, když nevidíš, nemluvíš anglicky, ne..*“ A zrovna, když sme tam přilítali, tak ta nějaká sopka někde soptila, takže neodlítávaly vůbec letadla, a voni bydlej v centru a to bylo takový ticho, protože jinak ty letadla, to bylo slyšet, sme se vždycky vysápali až nahoru, kde měli ten velikej byt. A tak sem říkala: „*Prokristapána, ježiš, já se nedostanu do Prahy.*“ Asi za těch čtrnáct dní. A pak najednou se to zase... no když sem viděla, jak to ukazoval v televizi. To sem si říkala, prokristapána, co to budu dělat (*smích*). No on pak jel se mnou, to se

jako musí na nádraží, z nádraží mašinkou žlutou, na to letiště. Tak on se mnou jel (*smích*), abych mu prej dala tu letenku mojí. A tam takový ty bleší písmenka, tak on prostě šel k tomu, věděl prostě. A ono mu to furt nešlo, no prostě to vyndal a zase a nešlo. A já mu říkám: „*Já se zeptám.*“ No on se nikdy nikoho nikdy nezeptal. Tak já se tak nenápadně otočila a viděla sem hocha v munduru, tak sem mu řekla, že prostě nemůžu, nevím, že to nefunguje, takže on tam přišel, nešel už k tomu samýmu, šel vedle a hned už mi dal papírek jako na letenku. Já sem řikala: „*Henry, kdybych tady...*“ A lidí, tam byly mračna lidí. A těch stroječků! Bylo prostě strašně moc..no nebyli tam živý lidi, jen ty stroječky. No já sem řikala: „*Henry, kdyby si se mnou nešel, tak sem byla za deset minut zpátky, protože já bych sama neodletěla (smích)*“. A od té doby sem už neletěla.

Takže teda teď už jenom cestování po Český republice s partou.

Jo, no, my chodíme. My spíš jedem někdy vlakem taky někam, z Čelákovic jedeme, od někudy jezdíme. On ten jeden kamarád co je, on nám to vždycky má tady ten blázinec a našuká to. Pak nám říká, v kolik pojedou autobus, v kolik to pojedou zpátky, a takže máme takovej...No on to občas taky zkoní. Dyť je to jedno, jak bude první střecha, tak víme...když bloudíme...no bloudíme...prostě jak bude první střecha, sme v civilizaci (*smích*). Takže si z toho dělám legraci. Taky sme dvakrát šli kolem, a já říkám: „*Já sice teda moc nekoukám okolo, ale mám pocit, že už sme tady byli (smích)*“ Takovýhle výletky jenom malý, že jedeme třicet kilometrů, nebo na zbořenej Kostelec a jdeme kolem Sázavy. Nebo bylo naše projít Stromovku, projít lávkou a kolem Vltavy a šli sme k těm psům, tam k tomu jak sou. A tam sme si vlezli na autobus a jeli sme nahoru na tramvaj. Takže takovýhle vejlety my děláme no. Někdy sme udělali třeba, říkám, dvanáct kilometrů, ale teď už všichni stárnem a ten hoch nám nějak nám už jako. Je sice jenom o dva roky starší, ale nějak je takovej špatnej...špatnější, vidíme to na něm no. Tak ho obletujem (*smích*).

Když sme teď koukali dopředu, a otočili bychom se dozadu, je něco, co byste ve svém životě chtěla změnit? Jak to bylo v minulosti a vy byste udělala něco jinak?

No... heleďte, dyť já sem se dostala, že sem hrála divadlo, v Žižkovským, jak bylo tenkrát to bylo Jiřího Wolkera, protože moji rodiče byli už před válkou...byli ochotníci, a po válce maminka hrála s Jindřichem Plachtou ve Stavovském divadle. Tenkrát to byl nějaký Železnej potok, jezdili s tím po republice, a tatínek se začal...tatínek dělal kulisy do toho divadla a můj strejda zase režíroval, a to bylo divadlo ochotnický. Skvělý, bezvadný, čili tam sem já různě tancovala, dělala děti, protože sem blbla i jako balet, protože naši furt něco dělali, tak mě strčili taky do baletu. Jinak tam jak byla Mládková, do prvního patra si pamatuju, že sem chodila, a tam sem po špičkách hezky...(*smích*). Takže když sem si čichla i k tomuhle a v tom Zlíně sme měli pěvecko recitační soubor. Ne, jenom recitační, ne pěveckej. Tam sme nezpívali. Jo zpívali, já sem dělala ostudu. Takže my sme jezdili po okolí, nestranický schůze se dělaly, nebo volby nebo něco takovýho, takže my sme s tím byli a dostali sme se na celorepublikový...to sme jeli do Ostravy, a tam sme my dostali druhý místo, první byli vojáci pochopitelně, a na čtrnáct dní sme měli pobyt na Šumavě, všechny ty. I tohleto, k tomuhle sem čuchla, to sem všecko měla, jak sem řikala... Tenis, na co sme si vpomněli. A neuměla sem házet kriketovým míčkem (*smích*). My sme museli splnit Tiršův odznak zdatnosti, a já neuměla hodit, a ta naše vychoška

byla jako u tý brány, tak dobře neviděla nás, jak vyhazujem, takže sme se vyměnily s holkou, co šla pak na Tíršák do Prahy, a vona to hodila, a křičela moje jméno (*smích*). A to sem teda neuměla, ale jinak to sem uměla... Košíková! To sme hráli. My sme dělali všechno, a tady i sem nepocítila, že sem měla...co mi bylo milý, to sem mohla dělat.

Takže tady vlastně není pocit, že se něco ve vašem životě mohlo udát jinak?

Vůbec ne. No takhle, kdybych ... no já sem říkala, že mě se teď tady, mně se tady vod tý slavný Sametovky nelíbí. To sem říkala. Mně se to nelíbí, těch zlodějů, každej si založil firmu a okrad lidi a jak byly ty baráky a to všecho, jak přišli ty lidi o ty peníze. No já sem říkala: „*Tady je to hrozný, dyť mně se to tu nelíbí.*“ Skutečně, dlouho sem si říkala, že to není dobrá doba. A teď už sem to opustila. Nic nepotřebuju, se nikam cpát abych měla. No já totiž, když sem v tom šedesátým osmým sme zrovna byli, to sem dělala v tom Motokovu, v Jámě sme seděli, a byli sme v Bulharsku, a dozvěděli sme se, že v Praze sem přišli ty Rusáci, a my sme odjížděli asi za tři dny teprve z toho Bulharska, a tam to bylo stanový, velký stany, a tam byli kluci, nějaký Tesly, a ty tam postavili vysokánsko ten, že sme mohli poslouchat, co se děje v Praze. A potom vyslali lidi...nevím...na náš konzulát, co máme dělat, že jo, plnej autobus lidí, máme odjet, kam máme jet, máme jet přes Maďarsko, máme jet přes Rakousko. Takže nám řekli, že máme jet přes Rakousko, že přes, že tam sou vojáci. Takže sme přijeli a nevěděli sme, co bude. Tak to byla taková doba, kdy sem z toho byla trošku zoufalá. Protože moji rodiče byli komunisti za první republiky, jako ještě před válkou byli, a měli sme schovaný, protože se motali v těch divadlech... tatínek byl tramvaják a na Floře sme měli sklep, von dost fasoval nějaký ten koks, asi dva pytle koksu, jako tramvaják, tak měli pod tím...když Voskovec s Werichem utekli, teda odešli, teda dobře udělali že brzo, že je nechytli, ale byla tady z toho divadla, různý doklady pod tím koksem sme teda měli, celou tu válku. Až po válce to teda tatínek tam nějak vydoloval a říkám, byli to předválečný komunisti, a já sem k tomu...Stalin a tak...prostě když na tý Floře, nám ti Němčouři vlastně byli...no hnedka jak sou ty hřbitovy, jak stříleli na tý Floře. Tak sem jako měla...po rodičích sem se taky stala komunistka (*pousměje se*)...a měla sem takový sako, a to sem snad prvně přijela ke tchýni, ta nám nepřišla ani na svatbu, tak sem tam přišla a tady sem měla takovej komunistickéj odznáček. A vona tak na mě koukala a říkala: „*Proč to nosíš?*“ A já říkala: „*Proč bych to nenosila.*“ Sem jí říkala: „*Hele, vy máte, vaše dcera má ředitele pil v Sedlčanech a v chodbě máte tatíčka Masaryka a krucifix.*“ A mně je to jedno, že choděj do kostela, já sem nekřtěná, já náboženství, dodneška mi nic neříká, tak takovýhle. A on, ředitel pily, a má tohleto. Tak sem řekla: „*Hele, já tam nebudu jezdit, jezdi tam ty se synem.*“ Takže velice málo sme se s tou tchýni viděly, proto sem s ní neměla žádný problémy (*smích*).

A ještě mě napadá otázka, kdyby se vás zeptala třeba mladší kamarádka, co jí v tom stáří čeká, co byste jí řekla? Jaké to stáří je?

Tak já ty kamarádky, bohužel, víte nás bylo sme se my vyučily, my sme se scházely. Po pěti letech z toho Zlína, jak sme se rozešly, já mám celou takovou krabici, kde mám takové...my sme tomu říkaly ševcovské rojení, prvně sme se sešly zas tam, kamarád nám tam zajistil, že sme přespaly na internátu, že sme nemusely do hotelu platit nocleh a to. Tedko mi to...člověče proč to takhle kecám...no co sem to...jo, už vim, že sme se jako scházely. Pak asi po pěti letech, a pak asi v roce devadesát...jedna, sem zařídila v Paláci kultury, tam sem měla kamaráda, cele jsme

měly salonek, přijely i... ta holka co dělala ten Tyršák, tak ta s rodinou, dvě děti a její bratr a jedno dítě a frnkli do Kanady. A vrátili se v tom roce devadesát jedna, dokonce je přijal pan prezident Havel, tyhle ty. To byl první, já sem to tam zařídila...a teď sme, jestli se poznáme, to byla legrace, oni seděli takhle venku u stolečku, a my sme přicházeli a seděly dvě holky, a teď sme šli a čekali sme co bude, a teď sme koukali, která je která. To sme se deset let neviděli. No prostě jak bylo to vakuum, tak sme se na ty Kanaďany těšili. A jak vy se ptáte...že už sme jen dvě.

Jo. No mě spíš šlo o to, jak byste popsala někomu blízkýmu, co je to stáří.

No právě, že už nemám. A tady bejt v mém věku, tedko, mně trvalo...tady sem začla a chodila sem s tím Šlechtou na ty hrozně lidi. A vždycky sem viděla stát jednu paní, tak sem si k ní stoupla a teď už sme kamarádky. Mně to trvalo tři roky, než se mě ujaly ty dvě, co spolu chodíme. Někde sme šli s tím Šlechtou, sme procházeli Hlavní nádraží, tam sme...nás tam protáh. A vod tý doby sem se jich chytla. Protože já sem chodila plavat, tady do Axy, do toho...nahoru na Vinohradech, do Sokolovny. Já doufala, že někde narazim na nějakou paní, co to bude takovej jako já, něco takovýho. Ne, vůbec se mi to nepovedlo. A trvalo to dost dlouho, protože, jako...teď už, ale i před těma deseti letama nebo tak... já sem byla furt aktivní a to jít si sednou na kafičko, na todle, a pejska a todle, to sem nemohla chytit. A přitom sem taková dost...já jdu po ulici a s každým se bavim, a každý dítě v kočárku když je (*usmívá se*), tak z legrace, že jo...a nemohla sem chytit k sobě, aby prostě...ty nemoce...my tam máme jednu, která dokáže dvě hodiny povídat, ale já se stranim, jdu radši vepředu nebo poslední, a ten náš chlap, co špatně slyší, tak ten jde s ní (*smích*). Sem hrozná. Takže tedko nevím, v baráku ze dvou bytů udělali čtyři a sme tam samý ženský. Holky. Teda já nejstarší. Nevidim je, jak je rok dlouhej. A když jedna náhodou vylezeme, tak říkám: „*Ježiš, vy ještě žijete? (smích)*.“ Prostě nikdo v baráku, akorát jeden pán, když za mě něco nejde, televize, tak smutný oči na něj udělám. Jinak vůbec ty lidi v baráku neznám, se to tam střídá.

Mně šlo spíš o to, jak byste třeba mně popsala, co to stáří bude, nebo na co se mám připravit.

Já si myslim, že se těžko dá připravovat na stáří. Já si myslím, že člověk má dělat to, co má rád, co mu dělá dobře a na co bude mít. Jo? A ne že já bych jela do San Franciska. Prdlajs. Já bych nejela už nikam (*smích*). A ne před těma deseti lety, to mě ještě bralo. Já si nedovedu představit, že bych někomu mohla poradit nebo něco, protože každěj je trošičku jinej, máte třeba svoje touhy, svoje sny. Člověk pořád touží, nějakou pitominu, víte, to už budu já třeba dva roky na ty koně, když přijedou. Ale když sousedi před dvěma rokama šli, tak to bylo tři, tři a půl tisíce lístek. Takže já, když to vylepěj (*smích*), tak to je touha veliká. Ty koně, ty koně já miluju. A to musí bejt nádhera. No škoda, že to voni nemůžou v televizi, to byl jen takovej šleh v televizi, to by byl nesplněnej můj sen, jedinej snad.

Tak třeba příště, to oni vám ještě určitě přijedou.

No to oni určitě, teď nevím jestli každěj rok, nebo jednou za dva roky, ale to já bych si určitě uškudlila. Určitě bych šla už, protože to je poslední možnost, no ale jinak já celkem...celkem sem spokojená, nic mě neštve, ani ty politici, když to tak vodpálí, tak vemu knoflík a vypnu to,

stejně to udělej jak to udělej a já do toho nemůžu povídat, takže...štvete mě, jako, ta naše vláda, hlavně pan prezident, toho bych nakopala hodně špičatou botou.

Tu koukám zrovna máte (smích)

(Smích) Tak tahle je ještě málo, to by musela bejt větší (smích). Je fakt, že...rozhodla sem se nerozčilovat tím. Jenom si říkám, dyť já to nemůžu změnit, tak se nedá nic dělat, ono to bude stejně blbý a je to svinstvo, že půl roku se flákaj někde, nemůžou nic, a když něco udělej, tak ty další teď je napadaj, že to...co já s tím můžu? Nemůžu, tak to přepnu na muziku, na Šlágry nebo na něco...né, já bych řekla, že vlastně docela dobře, že nemám finanční problémy...no, zdravotní, náhodou sem se ze všeho, srdce natřikrát a teď voči a takhle, prostě to tak ale je, tak se musím tak chovat.

Tak, tohle bude vlastně ta poslední otázka, kterou sem měl připravenou, tak jenom se chci zeptat, jestli si myslíte, že sem něco opomněl, je potřeba dodat k tomu, jak se vám v tomhle věku žije. Něco co sem přehlíd.

A já si myslím, jako já říkám, já sem taková všehoschopná, hlavně ať je legrace, hlavně ať je...ať sme spokojení, to je důležitý, máme se rádi a těšíme se na sebe. Je sice malá skupinka, ale těšíme se na sebe a na to chození. Já sem ze začátku chodila pondělky a pátky sem⁵, protože sem nikoho neměla. Než sme dali před těma čtyřma, pěti lety dohromady tohleto. Jinak já sem chodila sem, tak tady sem si dala dvojku červenýho, kafe, poslouchala sem tam...bylo tam takový, že si každěj něco povídal. Tak to bylo takový nic moc, ale ráda sem chodila tímhle směrem (*mávne rukou směrem z okna*), kde občas byly filmy...Prahu třeba, kde Václavák byla půlka fotky. To mě zajímá, ráda se poučím, i když to zapomenu (*smích*).

To máme stejně, a vůbec to nevadí (smích).

Nejhorší je, že když chodíme na ty výlety, kde soused říká: „*No jo, vy ste zase někde byla, běhala co? A kde ste byli?*“ A já povídám: „*To nevím, ale bylo to fajn.*“ Já už sem si vzala papír a tužku, že si budu psát, kde sme byli. Jednou sem to udělala, a pak sem to nechala doma (*smích*).

Ste to tam zapoměla co? (smích)

Ne, já sem říkala, že když sme v Čelákovících, to si pamatuju. Ve Starý Boleslavi, to si pamatuju, to sem byla ještě svobodná, ale už v Praze, že tam sem byla asi na deset dní jako cvičit. Byla tam atletika, trénink, takže sem tam byla, ještě sem nebyla vdaná, manžel přijel ještě na motorce, nějak v neděli, a teď sem si říkala, že vim, že sme v tý Starý Boleslavi, ten svatej Václav, jak ho tam píchli. Jenže když sem byla svobodná, a teď, jak vypadá Boleslav, to je změna (*smích*). Mně to bylo úplně jedno, šla sem po chodníku, koukala sem, kde co je, takže to si možná budu pamatovat. A u Čelákovíc vim, že když někde sme, že jdeme strašně daleko k tomu nádraží, a je to takovej úzkej chodník a blbě se po něm chodí (*smích*). To sou dvě ména, který mi z hlavy nevyskočej. No tak já říkám, myslím si, že je dobrý, když se člověk srovná s tím, co může a nemůže a co nemusí. Proto sem vám říkala, abychom neměli ten rozhovor ráno

⁵ Do života 90

v sedm (*smích*). Ale už to začlo zase, ta naše parta, teď sme se scházeli kolem jedenáctý, a pak je to největší vedro, musíme zase chodit v osm devět na autobusy na vlaky a tak (*smích*).

(smích) Tak já vám hrozně moc děkuju, jak za váš čas, tak odpovědi.

Příloha III – Přepis rozhovoru - Honza

Tak jestli můžu tu první otázku, tak mě by zajímalo, jak se vám poslední roky žije, jak se máte.

No, jak se mi poslední roky žije...uplně ...ono je to trošku komplikovaný, protože se všechno vyvíjí a život běží. A běží čím dál tím rychlejc...zrovna nedávno sem dokonce slyšel i nějakou diskuzi v rádiu, ale o tomhle sem přesvědčenej samozřejmě, že v mládí teda připadal děsně dlouhej...a dneska je den v háji...a ne co den, měsíc je v háji jen to fikne...

A proč myslíte, že to tak je?

No, to je nějaká taková...no je to relativní samozřejmě (*smích*), Já vím, že čas běží furt stejně, ale bohužel si to tak...takhle to cítím...a asi to takhle cítí řada jinejch lidí.

Mě spíš napadlo, že se říká, že když se člověk baví, nebo má hodně věcí na práci, tak ten čas utíká rychlejc, než když nemá...

No to...to sice je taky pravda...to je taky pravda... ale pozor...v mém věku...i když se většinou snažím furt vyvíjet nějaký aktivity a furt se snažím někde něco, tak jako...i když někdy třeba mám mezeru, tak stejně mám ten pocit toho strašně rychlýho běhu (*smích*).

No, a kdybych si troufnul říct, že vás věk se dá už považovat za stáří, jaký myslíte, že to stáří je? Jak byste ho popsal?

.... (*váhá*)

Jak ho vnímáte a tak.

...Jak ho vnímám...já...tak vnímám... no ...asi takhle, já se ještě chci vrátit k tomu předchozímu, co ste říkal...Mně osobně se v posledních letech život změnil tím, že zaprvý manželka byla dlouho nemocná, takže sem hodně koukal okolo ní a loni zemřela. Před rokem. Takže tím se mi taky lecos změnilo. Může to vypadat na jedné straně, že sem si uvědomil, že mám jako svůj čas, že nemusím už brát žádné ohledy na nikoho, že mám svůj čas...ale...v tom čase si uvědomuju zaprvý, že bych se měl starat o to, abych co nejdříve po sobě uklidil (*úsměv*), aby tu nezůstaly nějaký nepořádky pro mé následovníky...v čemž ovšem sem velice laxní, protože jednak se mi do toho nechce (*smích*), do toho uklízení a vyhazování a tak dále...no a jednak asi sem v životě hodně přemáhal lenost a teďka už moc nechci jí přemáhat. Takže s tím jsou jisté problémy. Samozřejmě příznávám, změnil se mi podstatně rytmus života...když manželka není a zůstal sem sám...No ale...No...a kromě toho podstatnej vliv na všechno má i to, že se mi zhoršuje i ten fyzickej stav...že třeba při tom cvičení už se taky dost namáhám a už tam lecos nejde.

Ale pořád vás to baví, to cvičení, nebo aspoň pořád ještě přemůžete tu lenost, abyste na něj dorazil (*smích*).

No možná částečně mě to možná baví, částečně je to tím, že přece jenom přijdu mezi lidi a mám určitou touhu přijít mezi lidi, protože si uvědomuju, že sedět někde sám, to je blbý. No...a ...ale snažím se furt nějak se... nějak fyzicky...aktivizovat. Já sem totiž...celkem celej život sem dělal...hodně sportoval, dělal sem i takový různý...vytrvalostní sporty, dělal sem maratony, dělal sem železný muže, triatlon sem dělal, jezdil sem na kole...no a to všechno... a byly doby, třeba mezi padesáti a šedesáti lety sem ještě běžně tyhle aktivity provozoval a ...no a z toho mám možná vypěstovanou určitou snahu se hejbat...

Ale ono mě to už dost bolí, to hejbání. Já už řadu věcí...běhal sem dlouho...no...možná do pětasedmdesáti, ale dneska...to už neběhám vůbec, to už jenom chodím a to mizerně (*úsměv*). A...prostě, je to slabší...

Ale na to, že ste říkal, že tu lenost překonáváte celej život, tak koukám že hodně úspěšně. Železný muži a maratony, to je slušný výkon.

Heleďte se, já si myslím, že to...určitě lenost je základní lidská vlastnost (*smích*). Že jí máme každěj...máme jí každěj...Je otázka, jak my si jí zařadíme do toho svýho života. I když sem dělal ty maximální sportovní výkony a tak...tak prostě fantastický pro mě bylo, když sem třeba doběh maraton a dal sem se do pucu, vykoupal sem se a teď sem se na chvíli natáhnul. Tak to byl ten úžasnej zážitek (*smích*).

Takže spíš než radost z výkonu tak radost z toho, že to skončilo? (*smích*)

No tak třeba po železným muži .. fantastický, to je nádhernej pocit..to sem si vždycky připadal super...no dneska už si takový zážitky dovolit nemůžu (*smích*). Dneska už si můžu dovolit si leda lehnout, ale to mě ještě lecos bolí při tom no a jako ten pocit z toho, že sem něco splnil, ten už je v hajzlu (*smích*). Říkám vám to možná tak jako...no promiňte (*smích*).

Kdepak, říkáte to skvěle, tak upřímně (*smích*).

Možná sem se teď rozkecal (*usmívá se*).

To děláte dobře, tak to má bejt. Ještě, když jste mluvil o tý změně, byl nějaký moment, kdy jste si uvědomil, že to stárí dorazilo? Nebo ještě takovej moment nebyl?

...(přemýšlí)

Takový ten moment, kdy si člověk uvědomí, že...

...(přeruší mě). To už sem si bohužel uvědomil. To už sem si uvědomil pár let zpátky...a teď možná tím, jak manželka odešla...tak možná se to znásobilo...že to cejtím ještě víc...

A víte, čím o uvědomění bylo? Kdy asi, nebo nějaká konkrétní doba, zážitek a tak...?

To nedokážu takhle přesně říct...protože...prosim vás ty fyzický obtíže a to snížení zdatnosti, to nastupuje tak nějak...to není prostě najednou, že by se něco zlomilo...no ale...cejtím to už, to se přiznám, že jo.

Ještě mě napadá, co vaše životní motto? Nebo myšlenka, kterou máte a kterou se řídíte.

No...asi...nevzdát to...snažit se...že se musím furt snažit a furt musím něco dělat. Ne vždycky se mi všechno povede, že jo, ale dneska se mi toho už moc nepovede...třeba teďko na jaře..teda ještě v zimě...sem si vzpomněl, že já sem teda nikdy nebyl talent na jazyky, ale prostě sem si vzpomněl najednou a že se aspoň...v němčině a angličtině začnu znova tak jako opakovat a trochu jí používat, i když vím, že už to nikde moc nepoužiju...I když dneska je ta angličtina všude, že jo. No... tak sem začal zase něco dělat...no...ale nějak mi to moc nejde a dneska...teda v posledních dnech skoro sem toho nechal (*smích*). Ještě teda tu a tam něco ...no moc ne...takže na tom vidíte, že jako neplním už zdaleka ty své představy a tak dále...

No a jaký jsou to představy? Co byste ještě všechno chtěl do budoucna zvládnout?

Co bych chtěl? No tak... podívejte... chtěl bych se...nějak nebejt nikomu na obtíž, ještě se na lecos podívat, tu na nějakou výstavu, tu na nějakou památku a tak dále, a sledovat trochu co se děje, kde a jak...no...jak říkám, co nejdýl to vydržet tak, abych nebyl nikomu na obtíž...Jinak nějaký veliký plány už nemůžu dělat, že jo, to si uvědomuju.

Proč ne? Vypadáte skvěle, pořád ještě v kondici...

Víte, že už ne? Když to porovnáám s tím, jak sem to zvládal ve třiceti, tak už zdaleka ne (*smích*)...

No a jak se vnímáte, když se porovnáte s lidma ve vašem věku?

No když se porovnáám s lidma ve svém věku...řada jich odešla, a odcházejí jeden za druhým..takže je nás čím dál tím míň (*úsměv*). Tady ještě významně je daný statisticky to, že samozřejmě zůstává většina žen, že jo. Mužů odchází daleko víc. No, takže si uvědomuju, že pomalu tady na cvičení budu už chodit jako jedinej mužskej (*smích*). Tam chodilo... no kdysi ještě dva chodili, a ty byli starší, no a časem to taky odešlo, že jo, takže já tam s nima chodim asi dvacet...no přes dvacet, jednadvacet let. To sme byli na různých místech...ale v podstatě většinou sem tady dlouho jedinej mužskej (*smích*)... tam si to člověk uvědomoval vždycky, ale to sem byl ještě v nějaký kondici, když sem začal cvičit, ale dneska teda opravdu, už to je vidět při každým cviku jak sem ...míň pohyblivej..

A má to i svoje výhody, bejt jedinej mužskej takhle na cvičení?

Dneska už ne (*smích*). Jako chovaj se ke mně slušně, to jo... ale...co si budem povídat, to už nemá žádnou...žádnou...(smích)...to už je pryč.

A když bychom se bavili o tom, jaký jsou rozdíly mezi lidma vašeho věku, v čem si myslíte, že se někomu vede líp a někomu hůř?

Tak to já nevím, jestli třeba já sem na tom obecně líp než většina...Prosim vás. Třeba na cvičení je nás míň chlapů, ale třeba když se bavím s těma ženskýma, tak ty říkaj: „*Noo, tak ten můj, sem mu říkala, aby šel, ale on jde radši na pivo*“. A já samozřejmě jdu taky radši na pivo...no tak... i když se přiznám, že už na to pivo taky moc nechodim...teď si dám tak jedno a jdu. Byly teda doby, kdy jich bylo i více, dneska ne...protože vim, že když vypiju víc toho piva, zas budu mít všelijaký potíže jiný...vám tady povídám o ptákovinách (*smích*).

Ne, to sou právě věci, který mě zajímaj, ty otázky jsou jen taková nápověda...

Omlouvám se (*úsměv*).

To se vůbec neomlouvejte. Mně jde o to, jaký ten život máte a jak ho prožíváte se vším všudy.

No to se vám právě snažím říct...ale říkám, nevím, jestli se nezabíhám někdy jinam...

To je úplně v pořádku, jen odbíhejte, tady nejsou špatný a správný odpovědi, takže cokoli vám přijde důležitý, tak se o tom můžeme pobavit.

...(mlčí)

Tak jak jste říkal, to cvičení je jedna s příležitostí, jak být mezi lidma. Máte další takový zájmy?

Ano mám. Teďka samozřejmě dokud byla žena, tak sem jako neměl moc čas na tyhle aktivity. No ale teď sem...jako když odešla...sem si uvědomil, že musím něco jako...a zaprvní sem ...no u nás sou takový jako kluby důchodců a ... mně se jako nějak moc nelíbí ty ptákoviny jako, kdy voni se jednou za tejdén sejdou a no tak...jednou mají přednášku jako, jednou mají oslavu, jeden má narozeniny a tak dále... tak to jako... to moc nemusím. Ale zjistil sem, že je tam klub, kterej jako chodí...je turistickej...No a mě doktor, ke kterým uchodím, myslím k ortopédovi, tak ten mi říká, že musím hlavně ...hejbat se, hejbat se, hejbat se, dokud můžete co nejvíc se hejbat. Tak to je jednak cvičení, jednak já mám rád opravdu něco poznávat venku v přírodě. Dokud jsem běhal, tak sem běhal venku po lesích a tak dále, to byla paráda... no... tak teďka sem šel do toho turistickýho klubu... no a tak chodím s nima...dost...dost jako často no...a kromě toho se mi objevilo že...tady je nějaký v Praze, jestli znáte, ten Život devadesát... a tam se teďka chystám, že tam zajdu... ale už teď asi dva měsíce, dostaly se mi do ruky nějaký jejich programy...a tak s nima chodím na ty vycházky, na některý. Vybírám si samozřejmě, jednak s těma turistama taky nemůžu na všechno, něco už je příliš...už sem párkrát taky došel na mez ...kdy sem jako... no už sem s nima ušel asi čtrnáct kilometrů nejdelší... ale já chodím o hůlkách...tady po městě nechodím, ale s nima jo...tak si ty hůlky беру a ty hůlky mně jako pomůžou. Ale přiznám, že ono taky někdy se neví přesně, jak ono to dopadne, ta vycházka (*smích*) a někdy je to komplikovaný. A někdy se mi stane, že někdy když to jde zakončit dřív, tak sem to zapáchnul dřív...a někdy s nima dojdu...říkám, došel sem s nima těch čtrnáct patnáct kilometrů...a v nerovným terénu...tak to sem byl rád, že sem to zvládl.

No tak to mám tohleto, kromě toho, teďka v zimě když bylo blbý počasí, tak sem snažil...já mám docela rád takový jednak muzea a jednak výstavy a takový věci...tak sem teďka v zimě chodil po muzeích, to sem šel třeba i sám, třeba Národní muzeum, to sem prolez expozice, co sou tady...byl sem i na to vítkovským...na Vítkově, na tom památníku, byl sem...mám strašně rád...já sem vystudovanej technik a mám rád Národní technický muzeum, tak sem zase po dlouhých letech sem si to prolez...a teď se tam...teď se tam znova chystám, protože teď sem někde čet, že sehnali...já nevím, asi šedesát, nebo nevím kolik kusů Favoritů, jako kol..a na to já sem fanda, protože sem dělal cyklistiku a do dneška vlastním doma Favority...jakože se na nich

i svezu občas...no a tak se tam chci podívat...na tu výstavu těch Favoritů... No a tak různě chodím na takovýhle nějaký akce... nebo teď sem měl... asi dvakrát sem dostal, od toho našeho klubu důchodcovského, vstupenky do divadla, tak sem byl v nějakých divadlech a tak dále... no a někdy s nějakýma známejma, s jednou manželčinou přítelkyn, chodím na vejlety takhle...a tak podobně...takže se snažím takhle se pohybovat, ale dokud to jde... co já vím...

A když se tak bavíme, jak vypadá třeba váš běžnej den?

No tak...(smích)...můj běžnej den...to vám nemůžu říct, každej den je trošku...snažím se, aby každej den byl jinej. Tak třeba dneska sem vstával ráno asi...no asi o půl sedmý...no ráno byla snídaně, cvičím ráno, ještě před snídaní, vysprchuju se, pak se jdu nasnídat, pak sem vyrazil teda a jel sem tady do toho cvičení. Teďka pudu tady na oběd do Menzy a pak pojedu domů a možná zase něco chvíli udělám doma a tak a asi...odpoledne, asi o půl pátý, mám schůzku v klubovně od tohohle turistického důchodcovského klubu, kde se má nějak jednat o dalších programech našich. No a večer jdu na koncert do Muzea hudby...nějaký... nevím co to tam je, nějaký myslím že nějakěj...dánskej nebo holandskej orchestr že tam má bejt...to zase sem v klubu přátel hudby a od nich...a ono upřímně řečeno, když jdete dneska někam na koncert, tak je to děsně drahý..a tohleto dostávám od nich tyhle vstupenky na vybraný věci...no a z těch vstupenek vybraných si já zase něco vyberu...samozřejmě nejdu na všechno (úsměv)...no a na něco se jdu občas podívat. Tak to je dnešní program teda. No a každej den je jinej samozřejmě, mám ještě nějaký starosti s ... mám ještě chalupu mimo Prahu no a takže přes léto se snažím, ještě teda nevím, jak dlouho jí budu provozovat, tak se snažím tu a tam bejt na tý chalupě... mám to tady nedaleko Prahy, takže tam můžu dojíždět. Je tam jednak městská doprava, jednak zatím, to musím zaklepat na dřevo, mám zatím ještě auto, nevím jak dlouho budu mít řidičák...já vlastně chodím každý dva roky...jednak na technickou s auťákem a jednak na technickou se mnou (smích). No a to nevím samozřejmě, co můžou páni doktoři přijít, že už to nejde. Tak příští rok jdu zase na prohlídky s obojím (smích). Takže uvidím, jestli mi to ještě dají. Ale já mám teda výhodu, že i kdybych tu chalupu ještě dál provozoval a to auto už neměl, tak mám...tady z Prahy jezdí autobus, kterej mám dneska už zadarmo, a staví mi asi dvě stě metrů nebo tři sta metrů od chalupy. Takže to je dobrý, ale co pak na tý chalupě dělat, když se nebudu hejbat, že jo.

A teďka je tam co dělat?

Jo dělat by tam bylo furt co, ale já už toho moc nedělám. Já už jenom minimum. Teďka sem tam byl se synovcem, a ten mi trochu pomáhal. Poseká mi, teďka máme hotovo, ono to bude za tři neděle zase zarostlý (smích), jako údržbu chalupy, to já už moc nedělám, protože abych lezl, jako sem to dělal, po střeše, to dneska už moc ne. To si nemůžu dovolit.

A tu chalupu, tu máte sám, nebo se tam střídají i další členové rodiny?

No tak jezdíme tam s tím synovcem občas, mi pomoc, ale jinak nevím no...jestli budou oni chtít tu chalupu... ale oni nebudou mít asi zájem. Tak jí možná prodám...

A co byste dělal s těma penězi, kdybyste jí prodal?

...Tak podívejte, všechno to už proclastat nestačím (*smích*). Jedině že bych jel do Thajska a já nevím co..no ale já na ty cesty...já sem jako velice rád cestoval, ale dneska už si na ty cesty moc netroufám...zrovna sem měl rozjednaný...měl sem zajištění, že koncem srpna nebo začátkem září sem měl ject ještě letos s nějakou partou do Francie...do jižní Francie a oni si i brali kola, takže to bylo všechno...ale já se přiznám, že já sem s nima moh jezdit každej rok. Já sem tam byl před lety a teď sem s nima nejezdil, protože sem měl problémy okolo manželky a nemoh sem si to dovolit, tak sem myslel, že to s nima zkusim, oni mi skutečně drželi místo, no a já sem před časem zjistil, jak to se mnou jde dolů a řek sem, že já do toho nepudu. Já už po pravdě si troufnu buď někam ...cestuju...cestoval sem rád, ale spíš něco takovýho hodně zajištěnýho, než tohleto. To sme jezdili k moři a tam se spalo v nějakým kempu, tak nějak po tábornicku, stravovali sme se sami...no a... no prostě myslím, že už na to asi nemám. Takže to sem vzdal, to sem jim poděkoval, že mi drželi to místo, ale že už do toho nepudu. No a teďka jedu příští tejden, jedu asi na čtyři nebo pět dní do Maďarska no a tak, to snad ještě si troufnu...

A co tam, v Maďarsku?

V Maďarsku je to...je to nějakaj z těch...jak tam maj ty lázně, to koupání a lázně a tak dále... a to je už zajištěný, je to s polopenzí a tak, to si ještě troufnu (*úsměv*). No a pak mám naplánováno, protože sem si řek, že sem celej život, že sem nic takovýho nečerpal a teďka, když mi začínaj všelijaký ty potíže, sem slyšel, že by mi možná mohlo pomoct...do lázní. Tak teď sem si vyběhal do lázní Jáchymov a v létě bych měl jet do těch lázní. Tak uvidíme, jestli mi to pomůže. Mám kamaráda. Kterej tam jezdí už pár let a nesmírně si pochvaluje, že má podobný potíže jako já a že říká vždycky: „*Půl roku sem v naprostým pořádku*“. Tak nevím, nemusí to tak bejt u každýho, ale zkusim to. A taky sem si říkal, že sem od nich nikdy nic takovýho nečerpal, jako odpojišťovny, no a oni mi to teda teď dali, tak uvidim...(odmlčí se)

Tak ale to sou hezký plány. A když sme u těch plánů do budoucnosti, tak mě by zajímalo, jestli je něco v minulosti, co byste udělal teď jinak.

Toho je moc...toho je moc...jojo...toho je moc a o tom nechci mluvit...nezlobte se...

V pořádku, netřeba se omlouvat. A co si myslíte, že je pro vás v životě důležitý? Říkali sme, že to motto uplně nemáte, ale co považujete za důležitý obecně? Co by v tom vašem životě nemělo chybět?

Pro mě je to aktivita. Furt...jo, ale bohužel je to už omezený, je to s většíma problémama. Nejde to no...nejde to, ale musí to jít...no...já sem míval... měl kdysi...ještě když sem jezdil ty cyklistický...tak sme měli trenéra a ten nám vždycky říkal: „*Když si myslíš, že už vůbec nemůžeš, tak to ještě furt můžeš, takže ještě musíš zabrat*“. (*smích*) No a teďka nedávno byl ... bylo to...hrajou teďka v rádiu písničku, a je to na motiv, na myšlenku Emila Zátopka, kterej říkal vlastně to samý, jenomže to říkal trochu jinýma slovy, ale že když už nemůže, tak ještě přidej. A oni teďka hrajou takovou písničku, občas v rádiu, a zpívala to nějaká zpěvačka s atletem, když bylo to vyhlášení, jak vždycky ty nejlepší atleti. Tak tam právě se to odehrálo, já teď nevím, kterej ten běžec to byl...a tam to jako měli jako premiéru a od tý doby to slyším v rádiu. Takže vlastně když už vůbec nemůžeš, tak ještě furt můžeš a ještě přidej. No a to je asi

ono. No jenomže u mě už je dost legrácka mluvit o přidávání, když už pajdám tady a tak dále...a vůbec...(pousmání)...vůbec takovýchle vznešený myšlenky už sou dávno...(odmlčí se)

Myslíte, že už tahle myšlenka není pro vás?

Je to pro mě, ale furt jí jaksi v podstatě v mysli mám, ale jako říkám si no, když mě něco hrozně bolí, ty troubo, ono to musí jít vlastně...to víte, já se furt rozkecávám, usměřňujte mě jako...(smích)

To já si vás usměrním, nebojte se (smích). Mně právě přijde, že teď to funguje nejlíp, to když nemůžeš, tak přidej. Že když byl člověk mladej, tak to bylo takový jako snadný, teď to má ten pravej smysl...

Jenomže už to není to přidej, protože to už nejde, že jo...už spíš to vydrž. Nono...vydrž, snaž se dál...(odmlčí se).

Já se kouknu, jestli je ještě něco, co sme neřekli...ještě mě napadá. Kdybste měl třeba mně popsat, jaký to stáří bude, na co se mám připravit.

Připravit se na to nemůžete...připravit... no... nemůžete...to je volovina...samozřejmě, asi každéj tím svým způsobem života se nějak připravujeme na to stáří, na ten konec. A...ste tady měl před tejdnem... ste tu měl daleko lepší příklad...Paní Hana, ta je výborná, protože co já jí pamatuju, ještě před rokem sem jí viděl dělat provaz a takový zázraky. No před rokem asi ne, to měla nějakěj ošklivej úraz tady blízko, měla snad i něco na ramenu nebo tak...zázrak...zatímco jiný by byli z toho definitivně v hajzlu, tak ona se z toho vykřesala a prostě se vydala a zaplatila si spousty rehabilitací a tak dále, a prostě...furt se snažila, furt cvičila a ještě dneska už chodí normálně, ale říká, že ještě některý cviky ne od toho úrazu. Prostě jinej by skončil...no a vona se z toho dostala, a dostala se z toho sama. Teda s tím, že ne úplně sama, ale sama svojí vůlí a sama tím, že furt hledala kde...jak ona furt chodila k nějakěj, myslim Tibeťanům na nějaký cviky a kdo ví co všechno, pak měla nějakou rehabilitační...někde tam u nich rehabilitační firmu...no prostě vim, že jí to stálo i dost peněz, ale prostě bojovala a opravdu se z toho vykřesala. A to jí obdivuju. No ale i kdyby nebylo toho úrazu, tak jí obdivuju, že od toho...že v devadesáti letech jak se udržela a jak je perfektní...

To jo, to já sem si přišel starej, když sme si povídali. Z ní energie srší.

No, a jezdí furt jako na dovolený k moři, tak to jako si furt drží.

A když ste teda říkal třeba ty Tibeťany. Myslíte si, že jste duchovní člověk?

Prosim vás, tohle bych...no...já nejsem vysloveně duchovní člověk, ale já...mě tyhleto myšlenky zajímaj. Někdy sem asi tak nějak...nikdy sem se fanaticky nezajímal... já sem se spíš fanaticky upnul k tomu sportu třeba, to asi jo... ale k těmhleto duchovním sem možná víc povrchní jako...ale zajímá mě to, jako i sem se trošku snažil... no možná, že sem nějak hloubš neproniknul...konkrétně buddhismus a tak dále, ten mě jako zajímal, ne že bych pěstoval nějaký...(pauza)...ztrácím slova (úsměv)...prosim vás, tohle je taky jedna věc, co se mi stává, že

najednou ztrácím slova a nemůžu si vybavit, a když se moc snažím, tak to prostě nedám dohromady, když to smažu, tak se mi to pak jako vybaví.

Jestli vás to potěší, tak to není věkem, já to mám taky. Včera sem si nemohl vzpomenout, jak se řekne nádraží, a musel sem to popsat jako místo, kam jezdí vlaky (smích).

(smích)...tak to ste mi udělal radost, protože v tom nejsem sám...No teďko mám problémy s mobilem...Mobil no, já ho totiž vždycky vyměním za novej. Vždycky mě ukecaj, ať si pořídím novej, řeknu jim, aby mi to všechno překopírovali voni, no a pak s ním leta bojuju a nedokážu ho úplně zvládnout a nakonec...no...teď mám mobil a do dneška nevím, jak na něj. Jak se mi překopírovaly ty moje údaje, tak jednak se mi tam ztratily fotografie, o který sem nechtěl přijít, ale jednak se mi tam udělal hroznej bordel v těch účastnících a já tam mám třeba některý i čtyřikrát vykopírovaný...a na druhý straně se mi některý ztrácej. Mám teď problémy, protože některý čísla sem měl jenom v tom mobilu a teď je nemám. Se mi prostě ztrácí. Těžký je je shánět. Tak prostě ta technika...doma mám počítač, to jo..ale není to ... není to můj píseček a prostě fakt je, že si uvědomuju, že já sem už z jiný generace, který to už úplně není. Copak, když v počítači dostanu nějaký ten materiál, a chci si ho nějak podrobněji prostudovat, tak si ho zásadně vytisknu, ale ne jako jiný...ne jako dnešní generace, která ho čte rovnou z toho, ne...já to chci mít na papíře vytištěný..prostě chci...s tím se nedá nic dělat, to už se nenaučím.

A vy běžně používáte počítač?

No používám...prosim vás...dost věcí, který sem uměl, když sem pracoval, tak je dneska zase už neumím. Mám takovou tu běžnou...přijmu mail, odešlu mail, podívám se, co je novýho, něco si tu a tam vyhledám na počítači, to jo...ale to sem dělal třeba...perfektně sem měl zvládnutý programy, sem dělal účetnictví na počítači, to už nedělám, že jo...Ten program ještě doma mám, ale to už nedělám. No a tenhlecten jako...ty kancelářský...to sem dělal všechny možná tabulky a to dneska už...nevím už jestli bych to zvládnul...jak to člověk nepotřebuje...tak nevím...zapomíná člověk, jak nepoužívá.

A ta technika jde hodně dopředu.

Jde to hrozně dopředu...já sem něco...něco se naučím z části a říkám si, dobrý, kousek si zvládnul a ten zbytek se doučíš, až bude čas. A mezi tím se to všechno změní a je to úplně jinak (úsměv). Zrovna tak teď musím třeba v mobilu aplikaci na počasí...ona už je zase jiná. A ta se mi nelíbí. A tu nejlepší, co sem si našel, ta se mi líbila, tak ta už tam není ... no ale já už to neumím předělat (smích). Budu se zas muset obrátit na nějaký děcka, který mi pomůžou.

Loni, po hroznejch potížích teda, sem se dovolal na nějakou ... nějaká firma to byla, která na Smíchově byli, který mi jako nabízeli rady a porady okolo počítačů a oni snad pořádaj i nějaký kurzy. Dlouho sem se tam dovolával, až sem se dovolal nakonec a zjistil sem, že teda mě někam zaznamenávaj na nějaký záznamník, tak sem se jim tam teda nadiktoval...dlouho se mi nikdo neozýval, před Vánoce se mi najednou...se mi nějaký chlap ozval, sem si říkal výborný, sjednám si to s ním. Ta firma teda měla sjednáno u nás s městskou částí, že nám budou poskytovat tyhleto konzultace levnějc, že jim na to budou přispívat...No a ty když

konečně se mi ozvali, že ovšem už vyčerpali nějaký ten limit, co tam měli, já sem říkal, že mi to nevadí, že to klidně zaplatím. A ten chlap se mi ozval a opravdu si mě objednal na konkrétní datum...(smích)..načež za dva dny mi zavolal, že strašně lituje, ale že má jeho sestra narozeniny nebo co, a že teda to nejde, a že se mi ozve po novém roce a už se mi neozval. Zkoušel sem i do té firmy zavolat a nic. No nic...teďka na to stejně ani nemám nějak náladu (úsměv).

Kdybyste chtěl, tak v tom životě mají taky takovýhle kurzy.

Jo, do toho života se stejně chystám, protože chci jako získat nějaký ty kontakty, oni tam mají nějaký ten klub, se kterým chodí na ty vycházky a dělají tam i nějaký ty akce v baráku. No a vo tom vo všem nevím. Musím se podívat i na počítači...

No a já pro vás mám poslední otázku, jestli si myslíte, že je něco, co sme nezmínili, na co sem se zapomněl zeptat a co je důležitý říct.

No ani ne...jak sem vám už řek, tak připravovat se systematicky na to asi nejde. Ale fakt je, o tom sem přesvědčenější, že máme určitý návyky, který získáme během života a který nám asi sou ... víte, když nastanou různé ty potíže, tak sou nám k tomu dobrý. Samozřejmě, každéj sme jinej. Těžko říct, co kdo má a na co se připravuje. A teď mi řekněte ty vaše otázky!

No to byly všechny ty, co sem vám už položil (smích).

No vy ste mi jich moc nepoložil (smích). Já sem se tady s prominutím rozpovídal...

Podívejte, tady je ten seznam a krásně sme ho celý prošli. Moc vám za to děkuju!

No není za co, jestli vám to bude k něčemu dobrý...Pak bych si chtěl přečíst o tom, na co ste přišel. Nebo mi to pak můžete přijít říct.

Určitě přijdu, snad to úspěšně dodělám (smích).