

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta

**Vliv aktivního muzicírování na kvalitu života
v pozdějším věku**

diplomová práce

Autor práce: Milada Bejčková, Bc.
Studijní program: Rehabilitace
Studijní obor: Rehabilitační – psychosociální péče o postižené děti, dospělé
a seniory
Vedoucí práce: doc. PhDr. Jana Šemberová, CSc.

Datum odevzdání práce: 16. 08. 2012

Abstrakt

Nejde jen o to, dožít se vysokého věku, ale i o to, jaký bude život v tomto období. I v tomto časovém úseku lze do jisté míry ovlivnit kvalitu života pozitivním myšlením a vlastní aktivitou.

Tato práce si klade za cíl zjistit vliv aktivního muzicírování na kvalitu života v pozdějším věku. Zaměřuje se na životní styl, životní události, rodinný život, sociální kontakty a hodnotový systém seniorů aktivně provozujících hudbu.

Práce je založena na kvalitativním výzkumu, kdy byl prováděn narativní a polořízený rozhovor v přirozeném prostředí respondentů. Všechny rozhovory byly zaznamenány na diktafon se souhlasem každého osloveného člověka. Nezkrácené rozhovory jsou uloženy ve formátu mp3 na CD (to je přílohou práce). Další přílohou práce je přepis rozhovorů. Byly zachovány v hovorové podobě jazyka kvůli jejich autentičnosti, ale pro jejich délku byly zkráceny.

Během rozhovorů proběhlo skryté pozorování zjevu, chování a vyjadřování respondenta a jeho okolí.

Získaná data byla vyhodnocována pomocí analýzy jednotlivých případů, srovnávání jednotlivých případů a metodou prostého výčtu.

Jak z výzkumu vyplynulo, aktivní muzicírování má pozitivní vliv na kvalitu života v pozdějším věku. Předchází sociální izolaci, vytváří a upevňuje přátelské vztahy a odstraňuje mezigenerační rozdíly. Posiluje vůli a vytrvalost. Pomáhá seniorům udržovat si duševní svěžest. Hudba obohacuje citový život a dává tak životu další rozměr.

Abstract

It is not just about achieving an advanced age, but also how will the life in this period look like. Even in this time it is possible to influence the quality of life to a certain extent by positive thinking and own activity.

This thesis aims to ascertain an impact of active making music to a quality of life in an advanced age. It is focused on life style, life events, family life, social contacts and value system of seniors, which actively make music.

The thesis is based on qualitative research, in which a narrative and semi-controlled interview was taken in natural environment of the respondents. All interviews were recorded on a voice recorder with consent of every respondent. Complete interviews are saved in mp3 files on an enclosed CD. Written transcriptions of the interviews are attached as a further annex of this thesis. These were kept in colloquial form of the language for the sake of authenticity, however, due to its length were shortened.

During interviews an observation of an exterior, behavior and expression of respondent and his surroundings took place.

Gathered data were evaluated by means of analysis of individual cases, comparison of these cases along with simple enumeration method.

As emerged from the research, active making music influences positively the quality of life in advanced age. It prevents social isolation, creates and consolidates friendly relations and dilutes inter-generation differences. It supports will and persistence. It helps the seniors keeping their mental freshness. Music enriches emotional life and gives the life a further dimension.

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 16.8.2012

.....

(jméno a příjmení)

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní Doc. PhDr. Janě Šemberové, CSc. za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytla. Poděkování náleží i mé rodině za trpělivost a podporu ve studiu.

Obsah

Úvod.....	9
1 Současný stav	11
1.1 Senioři jako součást dnešní společnosti.....	11
1.2 Demografie stárnutí.....	12
1.3 Proces stárnutí jako etapa lidského života	14
1.3.1 Změny v oblasti fyzické	16
1.3.2 Změny v oblasti psychické	19
1.3.3 Změny v oblasti sociální	20
1.3.4 Osobnost v procesu stárnutí a její specifika	23
1.4 Kvalita života	26
1.4.1 Životní hodnoty	30
1.5 Životní styl.....	30
1.6 Aktivní stárnutí	32
1.6.1 Prostředí a komunita vstřícná ke stáří	34
1.6.2 Rodina jako důležitý činitel ovlivňující člověka v celém jeho životním běhu ..	38
1.6.3 Vliv historických a životních událostí na kvalitu života v pozdějším věku	40
1.6.4 Volný čas a senioři.....	42
1.6.5 Hudba jako celoživotní koníček	44
2 Cíl práce.....	49
2.1 Dílčí cíle	49
3 Metodika výzkumu	50
3.1 Fáze příprav	50
3.2 Výzkumný soubor	51
3.2.1 Kritéria výzkumného souboru	51
3.2.2 Výsledný výzkumný soubor	51
3.3 Metody získávání dat	52
3.4 Vlastní realizace výzkumu.....	53
3.5 Etické předpoklady výzkumu	55
4 Výsledky výzkumu	56
4.1 Analýza každého případu zvlášť	56
4.1.1 Respondent F.	57
4.1.2 Respondentka L.	60
4.1.3 Respondentka O.	64
4.1.4 Paní M. a paní J.	67
4.1.5 Respondent T.	73
4.1.6 Respondent V.	76
4.2 Srovnávání jednotlivých případů mezi sebou	80
4.2.1 Stěžejní etapy života	80
4.2.2 Vliv hudby na rodinný život, sociální kontakty a životní styl	87
4.2.3 Hudba a hodnotový systém	95
4.3 Vyhodnocení technikou prostého výčtu	102
5 Diskuse	105
6 Závěr.....	116
7 Seznam literatury a použitých zdrojů	118
8 Klíčová slova.....	125

9	Příloha - Rozhovory.....	126
9.1	Pan F.....	126
9.2	Paní L.	133
9.3	Paní O.	139
9.4	Paní M a paní J.....	150
9.5	Pan T.	163
9.6	Pan V.....	169

Motto:

„Neptejme se života, co nám dá, ale ptejme se sami sebe, co já sám dám svému životu a jak naplním jeho smysl.“ V. E. Frankl

„Recept na dlouhý a hezký život si píše každý sám“ V. Pacovský

Úvod

V současné době tvoří senioři poměrně vysoké procento v naší generaci. Všeobecně se má za to, že toto procento bude postupně narůstat. Tento trend má za následek prodlužování průměrného lidského života a realitou se stane dlouhý život ve stáří. Nejde však jen o to dožít se vysokého věku, ale také o to, jakým způsobem lze stáří prožívat. Nesporný význam má skutečnost, jak naše společnost bude podporovat a jak ocení zapojení seniorů do celkového dění. Aktivního stárnutí vyžaduje mnohostranný přístup a odpovědnost prostřednictvím trvalé podpory napříč všemi generacemi. Protože se dnes senioři stávají početnou skupinou, která je ochotná podílet se a zapojit se do života ve společnosti, je jedním z cílů přípravy na stárnutí vytvoření společnosti bez věkových bariér, v níž se příznivým způsobem mění role i aktivita seniorů a kde mohou všechny generace ze společného soužití vzájemně profitovat.

Přirozené stárnutí není tak závažné jako projevy izolace a nečinnosti. Důsledkem této pasivity bývá zhoršování paměti, ochuzování slovníku a ztráta sociálních kontaktů, která může vést člověka až k chorobnému nedostatku smyslových i komunikačních podnětů. Dochází tak k zastarávání znalostí a zkušeností a vypadávání z kontextu dění, což představuje ohrožení participace seniorů na společném životě. Abychom byli schopni předcházet těmto negativním jevům, je velmi důležitá prevence, jejíž nedílnou součástí přitom zaujímají volnočasové aktivity seniorů, které podporují jejich dlouhodobou samostatnost. Ti, kteří prožívali celý svůj život v plodné práci, věnovali se rodině a svému okolí a ve svém volném čase ještě pěstovali mnoho hodnotných zájmů, mají jistě dobré předpoklady, pokud jim to jejich zdravotní stav dovolí, strávit plnohodnotný zbytek života v přirozeném prostředí. Provozování hudby může být jedním z faktorů, který zásadně ovlivní kvalitní a spokojený život v seniorském věku.

Důvodem pro výběr tématu vliv aktivního muzicírování na kvalitu života v pozdějším věku byly mé osobní zkušenosti, které jsem se seniory, kteří se věnovali hudbě, získala. Povšimla jsem si úkazu, kdy se z aktivního muzicírování stal též životní styl. Jedinci, které hudbu provozovali celý život, dovedou mobilizovat svůj potenciál, působí optimisticky, mají zájem o druhé lidi, přináší na ně svou radost, kterou vyvolávají právě provozováním hudby. Taktéž mají zájem o své okolí, nestrádají

izolací, protože se právě tímto koníčkem dostávají do společnosti a mohou tak využívat mnohých sociálních kontaktů. Hudba pro ně představuje také zdroj síly a energie a životního optimismu. Tito jedinci se jeví též mnohem více vynalézaví a tvořiví i v jiných oblastech života a stejně tak dovedou tyto dovednosti aplikovat i v dalších sférách.

Provozováním hudby ovlivňuje nesporně fyzickou, psychickou i duchovní stránku člověka. Ve své práci jsem se zabývala seniory od 75 do 85 let. Prožili ve svém životě mnoho politických, kulturních i hospodářských změn, které na ně silně působili a následně je tak museli velmi ovlivnit. Byly to nejen válečné a poválečné útrapy, ale také padesátá léta, která byla velice krutá. Rovněž období socialismu a normalizace v sedmdesátých letech nebyly jednoduchým obdobím. Přesto tito senioři působili spokojeně, přijímali život se všemi klady i zápory, bolestmi i radostmi tak, jak šel, bez žehráni a s pokorou. Dovedli se potěšit z každé malé radosti, hudba jim pomáhala překonat nejtěžší chvíle v životě, pomáhala jim zapomenout na bolesti i křivdy. Provozování hudby jim poskytovalo nejen útěchu, ale i zdroj síly a energie a optimismu znásobenou tím, že mohli hudbu vytvářet, provozovat, předávat nebo spoluprožívat s někým blízkým. To také ovlivnilo jejich vztahy a postavení ve společnosti, protože všichni popisovaní jedinci hráli na nějaký hudební nástroj a zpívali jak sami, tak i v různých zájmových seskupeních, jako jsou pěvecké sbory nebo hudební skupiny.

Cílem práce této diplomové práce je zaznamenat životní styl seniorů, kteří aktivně provozují hudbu a zároveň se zaměřit na to, jak se následně tato volnočasová aktivita promítá do kvality jejich života.

1 Současný stav

1.1 Senioři jako součást dnešní společnosti

Stárnutí populace je v posledních letech trendem ve všech vyspělých zemích světa a ani Česká republika není výjimkou. Pro současný demografický vývoj je tedy charakteristické stárnutí populace a zvyšující se počet seniorů ve společnosti. Dnešní senioři tvoří specifickou sociální skupinu, která má své nároky, potřeby a životní styl. Odchod do důchodu je životním mezníkem, po němž nastávají výrazné změny. Je narušena zafixovaná struktura denního režimu, zvýší se podíl volného času a ubude povinností, které dříve vyplývaly z dřívější profese. Pokud si člověk nedovede zorganizovat denní program, začne jej zatěžovat nuda, pocit zbytečnosti a chybění životního smyslu. (59) Tuto změnu lépe zvládají jedinci, kteří ve svém životě měli volnočasové aktivity, kterým se mohou i nadále věnovat.

Stárnutí a stáří nemůžeme chápat jenom jako změnu k horšímu, ale to období života, které má své vlastní kvality. Důležité je poznání, že stárnutí neznamena jen ztrátu. Protipólem ztráty je nabytá životní zkušenost a možnost kompenzace některých probíhajících změn. Roli hraje schopnost udržet si dobrou duševní a tělesnou kondici až do vysokého věku činnou aktivitou. Realizace zájmů a spoluúčast na veřejném dění pomáhají udržet rovnováhu mezi životními podmínkami a vlastními pocity a tím zvyšují kvalitu života ve stáří. Stárnutí jako proces probíhá během celého života a stejně tak i příprava na tuto etapu by měla být celoživotní úlohou. Můžeme podotknout, že člověk jako jediný za živých tvorů ví, že stárne a může se tudíž na svoje stáří předem připravit. Každý člověk je zodpovědný za svoje stáří, za to, jak jej bude přijímat a prožívat. (6)

Zvyšujícím se věkem je ovlivňován jak zdravotní stav, tak i sociální vztahy mezi blízkými a přáteli. Svoji roli hraje i ekonomická situace, provozovaný životní styl a možnost a ochota věnovat se svým zálibám. Cílevědomá tvorba vhodného životního stylu, zdravých životních návyků a životního programu může zvyšovat jak kvalitu života seniorů, tak i jejich sociální začleňování.

Duševně růst ve zralém věku není jednoduché. Je stejně tak dobré namísto růstu duševně upadat a uzavírat se do sebe. Tato cesta se zdá schůdnější a jednodušší, ale člověk vnitřně chudne a řešením není zalézat někam do kouta nebo se křečovitě držet svých pozic. Zde záleží mnoho na společenském klimatu a popřípadě i na tradičních formách, které dávají starým lidem určitý společenský status. (47)

Je nepopíratelným faktem, že na etapu stáří je nutno se předem připravit a příprava na stáří by se měla stát běžnou součástí života každého z nás, protože o kvalitě stáří se rozhoduje mnohem dříve, než se tato etapa stane reálnou.

Co se týče vlastní aktivity seniorů, myslím si, že je jim současné společnosti věnován dostatečný prostor a podmínky k aktivní účasti na společenském, kulturním a politickém životě. Je nabízeno mnoho možností, jak aktivně přistupovat k vlastnímu životu, jak trávit volný čas a jak pečovat o své zdraví.

1.2 Demografie stárnutí

Demografické faktory značně ovlivňují konkrétní podobu společnosti a jsou otázkou pro mnohé ekonomy, sociology a ve svém důsledku mohou ve svém důsledku ovlivňovat celý postoj společnosti ke stárnoucí třídě. (45)

Není pochyb o tom, že došlo ke stárnutí obyvatelstva, protože civilizační proces, zvláště růst životní úrovně a rozvoj společenské zdravotní péče, ale i hygieny a zdravotní kultury spojený s rozvojem techniky, ovlivnil věkovou strukturu obyvatelstva. Přibývá osob vyššího věku a roste počet sedmdesátiletých a osmdesátiletých. (56)

Jsou dvě příčiny, proč u nás dochází ke stárnutí obyvatelstva. Za prvé je to prodlužování lidského věku a za druhé dochází ke snižování porodnosti. Tím se zvyšuje procento dříve narozených v naší společnosti. Šedesátníci a sedmdesátníci se stávají velkou skupinou, která se též chce společensky uplatnit a má rovněž své nároky a svůj způsob života. Je to skupina, která má svou vlastní historickou zkušenost a zároveň i životní moudrost, své naděje i obavy.(47)

Nejdůležitější činitelé prodlužující lidský věk, jsou společenští činitelé. Mezi ně řadíme:

- stupeň civilizačního vývoje společnosti
- technická úroveň společnosti
- ekonomické možnosti společnosti a životní úroveň lidí
- politické události- např. války, revoluce, atd.

Délku života naopak zkracuje chudoba, nemoci a invalidizace. Dále můžeme jmenovat špatný stav životního prostředí, ekonomickou zaostalost i nedostatečnou infrastrukturu. (56)

Střední délka života je veličina, která nás informuje o tom, kolika roků se s vysokou pravděpodobností dožije právě narozené zdravé dítě. Tím se však netvrdí, že se tohoto věku se musí dožít každý a stejně tak to neznámá, že by tento limit nemohl být překročen. Střední délka života je tedy orientační veličinou, avšak má vysokou výpovědní hodnotu a považujeme ji za významný ukazatel prosperity státu. Dnes činí střední délka života v okamžiku narození v závislosti na konkrétní zemi 47 – 55 let.

Česká republika má nejdelší střední délku života při narození mezi bývalými postkomunistickými zeměmi, ale zároveň také nejkratší ve srovnání s dosavadními zeměmi Evropské unie. V roce 2003 činila střední délka života mužů 72,03, u žen byla její hodnota 78,51. Znamená to, že právě narozený muž by se, za předpokladu přetrvání stávajících úmrtnostních poměrů po celý jeho život, dožil zhruba 72 let, právě narozená žena by se dožila 78,5 let. Dále se odhaduje, že muži narození v r. 1991 budou mít střední délku života 76 let a ženy 80,8 roku. Analýza, která se zabývá perspektivou stárnutí v Evropě, předpokládá, že v rámci mírného poklesu celkového počtu obyvatelstva budou lidé ve věku nad 65 let v příštích padesáti letech jedinou početně rostoucí věkovou skupinou. Odhaduje se, že podíl seniorů se zdvojnásobí ze 14% na 28%. [66]

Prodlužování lidského věku je vlastně úspěchem a vysoká naděje na dožití je ukazatelem vyspělosti společnosti. Trend snižování úmrtnosti ve vyšším věku bude dále pokračovat a v budoucnosti vyvstane otázka naplnění volného času, který vznikne odchodem do důchodu. (52)

Demografické faktory značně ovlivňují konkrétní podobu společnosti a stojí na začátku mnohých ekonomických, sociálních a konečně i politických problémů. Současná společnost preferuje, aby s prodloužením života byla zvyšována také jeho kvalita a byla tak naplňována směrnicí Světové zdravotnické organizace, která říká, že nejde jen o to, aby byl život obohacen o léta, ale aby byla přidána léta životu.

1.3 Proces stárnutí jako etapa lidského života

Dle definice, která je součástí materiálů Organizace spojených národů, začíná proces stárnutí v podstatě již narozením a dále plynule pokračuje až do smrti. Podle Velkého sociologického slovníku je stárnutí považováno za postupující opotřebování a negativní změny se projevují ubýváním energie, únavou, stagnací a funkčními výpadky. Jde primárně o biologický proces v živých organismech a jeho základem je pokračující odumírání tělesných buněk, popřípadě jejich nahrazování buňkami horší kvality.(64)

V různých pracích a studiích, které se týkají problematiky stáří, není dosud vytvořena jednotná a všeobecně uznávaná periodizace stáří. Rovněž tak se neshoduje vymezení počátku etapy stáří a počet fází, do kterých se stáří člení. V průběhu historie se pojetí stáří spolu s prodlužující délkou života značně měnilo.

Pro zajímavost uvádím J. A. Komenského, který popsal stáří jako dvě etapy:

- starý muž 35-42 let
- kmet 42 let a výše

Ještě v 19. století, když Jaroslav Vrchlický slavil své životní jubileum 50 let, byl osloven jako velebný kmet.

Příhoda (1983) považuje za sénium období od 60 let a rozčleňuje jej do 3 fází:

- časné stáří (stárnutí, senescence) 60-74 let
- vlastní stáří (kmetství, sénium) 75-89 let

- dlouhověkost (patriarchum) 90 let a výše

Podobně se shodují experti WHO na základní klasifikaci vyššího lidského věku:

45 –59 let – střední nebo též zralý věk

60-74 let – vyšší věk nebo také rané stáří

75- 89 – stařecký věk neboli sénium

90 let a výše - dlouhověkost

Haškovcová (10) pojímá vyzrálé stáří jako tzv. pokročilý věk, který trvá od 75 do 89 let. Za výstižný považuje fakt, že společnost pokládá člověka za starého, jestliže má tento vzhledem ke svému věku nárok na invalidní důchod.

Proces stárnutí je tedy nesouvislý a přerušovaný, v některých obdobích svého života člověk stárne rychleji než v jiných. V některých případech můžeme mluvit i o předčasném stárnutí. I když je proces stárnutí jevem zákonitým a fyziologickým a nikdo z nás se mu nemůže vyhnout, je pochopitelné, že lidé chtějí žít dlouho, ale stejně tak chtějí být dlouho zdraví a soběstační.

Stárnutí je závěrečnou fází lidského vývoje. Je zapotřebí jej posuzovat jako součást kontinuální proměny a z toho důvodu je nesnadné odpovědět, ve kterém okamžiku končí střední věk a kdy začíná stáří. Nejběžnějším měřítkem stáří člověka je jeho chronologický (kalendářní) věk. Tento věk ale neříká o člověku nic, pokud není korelován s dalšími funkčnějšími údaji. Existují změny v oblasti fyzické, psychické a sociální, které se navzájem ovlivňují a u každého člověka jsou jiné. (50)

Můžeme si klást otázku, od kdy je člověk považován za starého, ale odpověď na ni nebude snadná ze tří důvodů. Prvním důvodem je značná individuální variabilita: Tentýž člověk může vykazovat pokles výkonnosti v některé činnosti, zatímco jeho výkon v jiných činnostech je zachován. Druhým důvodem je skutečnost, že ve stáří se ještě více prosazují rozdíly mezi jedinci. Někteří jedinci zachovávají duševní svěžest i tělesnou zdatnost do vysokého věku, zatímco jiní vykazují výrazné známky stárnutí velmi brzy. Třetím důvodem je fakt, že pokroky ve zdravotní péči přinášejí příznivé

zdravotní změny ve zdravotním stavu lidí. Obecně lze říci, že z hlediska společenského je člověk starý, když je za takového pokládán ostatními členy společnosti.(26)

Změny, které probíhají začátku etapy stáří i v jeho průběhu, jsou změny, které jsou spojené s prožíváním a chováním seniora ve společnosti, a proto je důležité vidět člověka jako bytost biopsychospiritosociální ve všech souvislostech. I medicína bere stále na lehkou váhu somatizaci psychických problémů a hledá příčiny potíží v tělesných orgánech a přitom zapomíná na podrobnou psychosociální anamnézu. (20) Křivohlavý cituje Baltese (28), který používá celou řadu kritérií pro určování věku člověka:

- chronologický věk
- biologický stav organismu
- psychické zdraví
- myšlenková výkonnost
- sociální kompetence
- kvalita sebeovládání
- spokojenost se životem

Dále poukazuje na to, že při výběru těchto kritérií jsou brány v úvahu jejich dva druhy a to:

- objektivní kritéria (např. údaje o počtu let, výšce a váze člověka)
- subjektivní kritéria (např. výpověď daného člověka o tom, jak on sám je spokojen se životem).(28)

1.3.1 Změny v oblasti fyzické

Biologické změny jsou změny, které probíhají na fyziologické úrovni. Postihují tělesné tkáně a orgány, ale neprobíhají u každého stejně a jsou determinovány genetickými dispozicemi a životním stylem jedince. Příchod fyziologických změn ve stáří je možné oddálit, významný vliv má správná výživa, životospráva a dostatek tělesné i duševní aktivity v průběhu celého života. (39)

Biologické stárnutí úzce souvisí s pojmem biologický věk, kterého se užívá pro označení celkového stavu lidského organismu. Základem fyziologických změn ve stáří je opotřebenost orgánů, zpomalený metabolismus a pokles biologických adaptačních mechanismů. (20)

Fyziologické stárnutí je procesem, který postihuje všechny orgány a tkáně a současně dochází k postupnému úbytku jejich funkcí. Je zapotřebí zdůraznit, že stáří samo o sobě není chorobným stavem, ale involučním procesem. Tato involuce je však ireversibilní a nezvratná. Dochází při ní k poklesu životnosti, odolnosti a adaptability organismu. Involuční změny jsou pozorovatelné na některých orgánech již od 30. roku věku života, ale intenzita těchto změn je individuálně odlišná. Kvantitativně se stupňují v období senescence, které nastupuje v našich podmínkách okolo 60. roku života jedince.(57)

Pro okolí jsou nejvýraznější zevní projevy stárnutí. Proces stárnutí mění vzhled staršího člověka. Proměnou zevnějšíku může být nápadné ztloustnutí nebo naopak vyhubnutí. Kůže staršího člověka se stává vráscitou. (60). Kůže je tenká, suchá a svráštělá. Kožní tumor je snížen a objevují se pigmentace, hlavně na nekrytých částech těla. Vlasy ztrácejí svou přirozenou barvu, šediví, řidnou a vypadávají. (20)

Mění se i držení těla, starší člověk se začíná hrbít v důsledku ochabování svalů. Změny pohybového systému jsou patrné zvláště na výšce těla, která se výrazně snižuje, protože meziobratlové ploténky se oplošťují a kostní hmoty ubývá. Vazivo se stává méně pružným a chrupavky ztrácejí svou elasticitu a tuhnou. Kostí řidnou, mění se jejich chemická skladba, ubývá vápníku, a tak se stávají křehčími a tím se zvyšuje jejich lomivost. Také stárnutí nervové soustavy, které má za následek změny hlubokého cití, se projevuje poruchou chůze a rovnováhy. Starší člověk se pohybuje pomaleji a opatrněji, protože se bojí pádu a jeho následků.(24)

U kosterních svalů klesá jejich pružnost, rychlost a síla svalových kontrakcí. Ubývá též svalových snopců a zmenšuje se schopnost prodloužené svalové námahy. Dochází tak k poklesu fyzické výkonnosti, kterou však lze do značné míry ovlivnit vhodnými cviky, a tak u lidí pohybově aktivních nebývá pokles pohybových schopností dlouho znatelný.

Staří lidé trpí změnami v oblasti kardiovaskulárního systému a postiženy bývají především cévy. Onemocnění je způsobeno narůstajícími změnami cévního systému, zpomaleným prouděním krve a přibýváním jiných patologických stavů, které vedou ke změně srážlivosti krve. Následkem bývá arteroskleróza nebo hypertenze. (21)

V respiračním systému klesá vitální kapacita plic a častěji se vyskytují infekce dýchacích cest. V trávicím systému dochází k opotřebením, někdy i ztrátě zubů, zmenšuje se množství vylučovaných slin a trávicích šťáv a zpomaluje se motilita trávicí trubice. Dále dochází ke změnám v regulaci tělesné teploty. Starší člověk má sníženou adaptaci na změny tělesné teploty a může být i zimomřivý. (20)

Klesá tělesná síla a zhoršuje se pohybová koordinace. Zároveň se zpomaluje rychlost a pohotovost reakcí. Tento pokles však bývá plynulý a pomalý, takže člověku v běžném životě příliš nevadí. (59)

Současně s procesem zpomalení reakcí se zhoršuje citlivost většiny smyslů. Akomodační schopnost oka s věkem klesá a je postižena hlavně schopnost vidění do blízka, často vzniká glaukom. Může vzniknout porucha sluchu a tím stařecká nedoslýchavost, na jejímž vzniku se podílejí zvláště civilizační choroby nebo rizikové faktory životního prostředí jako je nadměrná hlučnost. Nedoslýchavost může kompenzovat použitím různých sluchadel, které napomáhá ke zlepšení komunikace, emocionality a tím i kvality života. (57)

Ve stáří je člověk náchylný k infekcím a zhoršuje se jeho imunita. Choroby ve stáří mají mnohé zvláštnosti. Mezi nejčastější patří tzv. polymorbidita, to znamená, že senior trpí současně několika nemocemi a to většinou chronickými. Jejich klinické příznaky jsou nevýrazné a někdy i atypické. Choroby ve stáří jsou často komplikované a každé závažné onemocnění může výrazně urychlit proces stárnutí. (40)

Jestliže senior hodnotí kvalitu svého života z hlediska zdraví, není pro něj rozhodující samotná přítomnost nějaké nemoci, ale spíše stupeň funkčního postižení, které z ní vyplývá. Zdraví je v tomto věku chápáno spíše jako zachování soběstačnosti a přijatelný pocit pohody. (60)

1.3.2 Změny v oblasti psychické

Podle tradičních představ si staří lidé zachovávají svoji moudrost, avšak ztrácejí důvtip a bystrost. V oblasti fluidní inteligence, což je schopnost zpracovávat nové informace a hledat jiná řešení, dochází k úbytku této intelektové funkce. Starší lidé mají v oblibě stereotyp, ve kterém žijí a nové situace a změny chápou jako zátěž. Proto je na ně každou změnou a vybočením ze stereotypu kladena velká zátěž. Názor, že dochází k úbytku intelektových funkcí, potvrzují některé uskutečněné výzkumy, nicméně roli zde hraje fakt, že určité procento starých lidí si fluidní inteligenci zachovává.

Dochází k proměně kognitivních funkcí, kterou ovlivňuje jak zkušenost a dosavadní způsob života, tak zároveň i genetická dispozice jedince. Vágnerová cituje Schaie:

Riziko stagnace či zhoršení kognitivních funkcí závisí na těchto faktorech:

- celkové zdraví
- dosažené vzdělání, tvořivá pracovní činnost a životní styl spojený se zájmovou intelektuální aktivitou
- dobré rodinné zázemí a intelektuálně stimulující partner
- flexibilní životní styl a ochota akceptovat změnu
- osobní spokojenost, vyrovnanost a stabilita (59)

Mnoho potíží může zapříčiňovat arterioskleróza cerebri, která je spojena s oběhovými potížemi a mozkové cévy se nedostatečně prokrvují. Následují tak výpadkové projevy v oblasti psychických funkcí jako je např. snížení paměťové výkonnosti a nízká koncentrace, fluktuace volního úsilí. (25)

Může dojít ke zhoršování paměti a zvyšování zapomnětlivosti. Starší člověk zapomíná jména lidí, nikoliv ale zážitky, které s nimi prožil. Paměť i její zachování se může ovlivnit trénování paměti. Velmi pozitivním faktem je u starých lidí schopnost čerpat ze zkušenosti a používat osvojené strategie a znalosti i způsoby uvažování. (59)

Ve stejném duchu odpovídají i senioři, jestliže jsou dotazováni, jaký vliv má stárnutí na jejich inteligenci. Uvažují a reflektují v tom smyslu, že stárnutí přináší nárůst obecných vědomostí, avšak za cenu delší doby, po kterou se musí věci promýšlet. (50)

Ve stáří dochází také ke změnám emočního prožívání a emoční lability. Své emoce neprožívá stárnoucí člověk tak intenzivně, jak tomu bylo v předchozích letech. Také emocionální aktivita bývá ve stáří slabší. Zároveň se však může projevit u seniorů i emocionální labilita, což má za následek obtížné zvládnání emočních projevů. V tomto případě se stává, že i malý podnět dokáže starého člověka dojmout až k slzám. Neobvyklými nejsou ani negativistické projevy. (57)

Změny a výkyvy v emocích mohou mít následný vliv i na ostatní psychické funkce jako je zhoršování pozornosti, paměťových funkcí. Snižuje se i využití rozumových schopností a celkové adaptační flexibility starého člověka. Tím je následně omezována motivace k jakékoli aktivitě. (59)

I když je psychické dění v interakci s děním tělesným, může být značně autonomní. V senescenci vývoj fyziologický, psychický a sociální neprobíhá zřejmě vždy paralelně. Tak tělesné deteriorace nemusí nutně snižovat úroveň prožívání a chování. (25)

Rovněž je nutno brát v potaz odlišnost seniorů. To, jak se lidé ve stáří od sebe navzájem liší, může do značné míry ovlivnit jejich genetická výbava. Je rovněž dokázáno, že některé geny se výrazněji hlásí až v pozdějším věku. Závisí na tom, v jakém prostředí daný člověk v průběhu celého života žil, jaký byl jeho dosavadní způsob života, co prožil, jak všechno zvládal, jak zápasil nebo se naopak vyrovnával s tím, co ho potkalo a jak jej vše dohromady ovlivnilo. (30)

V pozitivní psychologii, která zkoumá především pozitivní psychologické jevy, jsou vyzdvížena témata z oblasti kognitivní, kdy člověk ve stáří získává životní moudrost, je smířený s mnoha skutečnostmi i lidmi, je vděčnější, snadněji odpouští a v obtížných životních situacích, ve kterých se nachází, uplatňuje nadhled a spiritualitu. (29)

1.3.3 Změny v oblasti sociální

Stáří je přirozeným a posledním obdobím lidského života, v němž se postupně snižuje schopnost pracovat. Odchodem do důchodu se mění životní stereotyp, přerušují

se dřívější kontakty a snižují se i finanční zdroje. Tak se může stát odchod do důchodu velkou změnou a to často i obávanou. V této souvislosti se mnohdy mluví jako o „odchodu“, zřídka o „přechodu“, ale už vůbec ne o „vstupu“, z čehož vyplývá zcela negativní pojetí této změny. Tak ji může prožívat mnoho mužů, ale i žen a následkem může být vznik pocitu méněcennosti. Mnoho seniorů může tuto změnu vnímat jako ponížení, ztrátu sebeúcty a sebedůvěry. (47)

U starých lidí dochází ke změnám postojů a v závislosti na tom se mění též jejich sociální chování. Tím, že dochází k větší izolovanosti v jejich soukromí a mají méně sociálních kontaktů, stávají se méně adaptabilní a v důsledku toho trvají na svých zažitých stereotypech. (60)

Odchod do důchodu může být i příležitostí, jak smysluplně změnit směřování života. Tato změna má dvě etapy. První je rozloučení s tím, co bylo, a druhá je očekáváním toho, co přichází. Čeká nás ujasnění a rozhodování o tom, co bude dál. (30) V souvislosti s touto změnou je dobré se řídit zásadou, že nikdo nemá rád příkazy. Pokroku se dosáhne lépe, jestliže je lidem dáвана příležitost, aby jednali samostatně. Způsob samostatného jednání, kdy každý má také svou zodpovědnost, umožňuje vydedukovat si, zda jsme jednali správně či nikoli a následně se pak poučit z vlastních chyb. Tato technika dává možnost lidem, aby si zachovali svou tvář, a dává jim pocit důležitosti. Tak vede spíše ke spolupráci než k protivenství. Tvrdý příkaz či arogance dovede v člověku vyvolat odpor, který může v člověku zůstat dlouhou dobu. (4)

Důchod je tak zřetelným signálem, který ukazuje přechod ze středního věku do stáří a současně potvrzuje ztrátu výkonnosti a s tím související i společenskou užitečnost. Člověk tak opouští svoji profesní roli a ztrácí společenskou prestiž. Prožívá tak současně pocity člověka, který se již nemůže dočkat klidu a odpadnutí povinností, ale zároveň si uvědomuje ztrátu své sociální pozice a všech kontaktů, které byly spojeny s jeho profesní rolí. (59)

Odchod do penze znamená, že člověk opouští své zaměstnání a ztrácí svoji profesi, která ho svým způsobem definovala. Člověk ztrácí kontakt se svými spolupracovníky a je nucen si uspořádat svůj běžný denní život novým způsobem. Je zapotřebí přijmout

tuto novou realitu a uvědomit si, že vznikl prostor uskutečňovat plány, na které se dřív nedostávalo, a je možné využít nově čas a dál se plně rozvíjet. (42)

Dochází k proměně sociálních dovedností a to pod vlivem změny dosavadního způsobu života. Způsob komunikace se mění a stáří přináší mnohdy i redukci sociálních rolí. Odchod do důchodu může mít i různý osobní význam, protože ovlivňuje strukturu potřeb a styl života. (59)

Odchodem do důchodu se osobní vztahy s bývalými spolupracovníky pomalu rozvolňují, člověk by si však měl uvědomit i možnost, která vznikla na druhé straně a to, že se setkává i s dalšími lidmi, které v jeho okolí žili, ale které dříve pouze potkával. Nyní má čas se s nimi pozdravit či prohodit pár slov. Stejně tak může využít příležitost vzájemného setkávání při různých kulturních a zájmových činnostech. Tyto přátelské styky mají oproti těm pracovním tu výhodu, že člověk nemluví pouze o pracovní problematice, ale také o věcech, které mohou být relativně nové a pozoruhodné. (30)

Psychosociální změny vycházejí z celistvosti osobnosti člověka. Roli zde hraje jeho životní dráha i jeho vztah k hodnotám, lidem i sobě samému. Záleží též na tom, jakým životem lidský jedinec žil předtím, jaké měl dětství, kdo a kam jej v životě nasměroval a jak ho ovlivnil. Neméně důležité je, jakou má člověk motivaci a schopnost vůle. Sociální proměny ve stáří jsou tak ovlivněny i výchovnými a lidskými vztahy v konkrétním sociálním prostředí. (24)

V tomto období života je stále více zapotřebí sociální opory. Tato opora znamená, že ostatní mají člověka rádi a zajímají se o něj, též si ho váží a cení. Je součástí komunikační sítě a vzájemných závazků. Bylo navrženo několik typů interpersonální sociální opory: Emoční oporou rozumíme poskytování empatie, péče a lásky. Instrumentální oporou hmatatelnou pomoc, podporou náležitosti sociální kontakty a podporou hodnocení zpětnou vazbu, která přesvědčí o správnosti jednání seniora. (5)

1.3.4 Osobnost v procesu stárnutí a její specifika

Osobnost člověka je psychologicky formulována jako unikátní vzor rysů a rysem osobnosti je jakýkoli rozlišitelný a do značné míry i trvalý způsob jednání, kterým se lidé vzájemně od sebe liší. Sociologie považuje osobnost jako průsečík společenských sil a vztahů. V etice je osobnost tvůrcem nebo nositelem morálních hodnot a pro právní vědy je osobnost subjektem práv a je osobnost subjektem práv a povinností. (27)

Poznatky z psychologie osobnosti mají za cíl popis a výklad osobnosti jednotlivce, což vede k poznávání a pochopení, popřípadě předvídání jeho chování a jednání. Dosud existuje mnoho psychologických směrů a škol, které se tímto oborem zabývají a pokoušejí se vysvětlit podstatu o utváření osobnosti z různých hledisek. V základě však můžeme konstatovat, že osobnost lze charakterizovat jako:

- bio-psycho-spirito-sociální jednotku
- syntézu všeho zděděného a vrozeného
- syntézu všeho osvojeného během celého individuálního vývoje
- jedinečnost jednotlivce, projevující se jeho chováním, jednáním a sebeuvědoměním (25)

Osobnost člověka se formuje v průběhu celého života, avšak její základy jsou pokládány během prvních několika let života. Mezi vnější faktory, které osobnost formují, patří v prvních letech života člověka především jeho rodina, styl výchovy, dále i celkové emoční klima, které dítě obklopuje a chování jednotlivých členů rodiny k sobě navzájem. V neposlední řadě je zapotřebí vyjmenovat vliv blízkých osob, které jsou pro dítě vzorem ve svém chování i jednání. Takto si jedinec již od svého dětství osvojuje a napodobuje to, co vidí ve svém okolí.

Pro rozvoj osobnosti jsou důležité geny a osobní zkušenosti, neméně důležité je i prostředí, které člověka obklopuje. Všechny tyto prvky se vzájemně ovlivňují a díky tomu se lidé v jistých věcech podobají a v jiných se liší. S výjimkou jednovaječných dvojčat je každý jedinec geneticky originální, což je příčinou velké různorodosti, a to je z biologického hlediska velmi příznivé. Rovněž kultura spoluvytváří stejnost i jakost, a tak příslušníci dané společnosti sdílí společně i jisté názory a hodnoty. (32)

Osobnost člověka tvoří individuální charakteristiky, které svým způsobem podmiňují jedinečné přizpůsobení jednotlivce prostředí, jež ho obklopuje. Je zapotřebí brát v potaz, že typ osobnosti člověka se vyhraňuje již mnohem dříve před začátkem stárnutí a charakterové rysy nejsou důsledkem procesu stárnutí. Nicméně zatímco některé stabilnější rysy osobnosti se v průběhu svého života příliš nemění, méně stabilní charakterové rysy mohou být v souvislosti se změnami během svého stárnutí labilnější.(60)

Nakonečný (38) uvádí principy utváření trvalejších vlastností osobnosti:

- jako důsledek opakování – zvláště u určitých kulturních a společenských návyků. Jestliže se člověk setkává opětovně s určitým pojetím, přijme ho časem za své. Jako příklad uvádí zdvořilost ve styku s okolím
- vznik pod vlivem odměn a trestů. Odměny a tresty mají emocionální podstatu a vytvářejí se zpevnováním, které je vlastně podstatou učení. Nezpevnované reakce časem vyhasínají
- ztotožněním se se vzory- určité názory a chování přejímá člověk od autorit a jejich mínění a chování je pro něj imponující
- výsledek aktivního přetváření obsahů jedincem přisvojených. Například zakoušení úspěchu nebo také neúspěchu jsou snadno přetvářena ve velmi obecná očekávání.

Z celoživotního procesu sociálního učení, kdy byly soustavně osvojovány základy vědomostí a dovedností společně s komplexními vzorci chování a jednání, se utvořila moudrost jedince seniorského věku. Ta má prokazatelný vliv na prohlubování silných psychologických stránek člověka, na jeho sebeovládání, vhodný přístup k druhým lidem, sociální inteligenci a otevřenost myšlení.(11)

Osobnost člověka hraje důležitou roli, jestliže se zabýváme osobní pohodou jednotlivce. Bylo zjištěno, že spokojenost ovlivňují nejen socioekonomické a demografické faktory, nýbrž i osobnostní rysy člověka, dispozice předurčující k určitému způsobu chování a prožívání. Je zde oprávněný předpoklad o souvislosti mezi dlouhodobou úrovní osobní pohody a stálými osobnostními charakteristikami, které ovlivňují jak prožitky spokojenosti, tak i hodnocení vlastního života. (17)

Freud zmiňuje pochopení pudovosti v lidském konání na základě protikladů vědomí a nevědomí a odvozuje kulturnost z jejich vzájemného soupeření. Též touto cestou vysvětluje protiklady dobra a zla. Zlo nevyplývá ze samotných pudů, nýbrž z porušení rovnováhy mezi pudem a jeho regulací. Cestu k dobru vysvětluje jako těžký zápas o zvládnání přírodních dispozic a jako kulturní práci. Tím míní úsilí člověka o sebepochopení a sebedisciplinu. Výchova může být považována jako podněcování k překonávání principu slasti k jeho nahrazení principem reality. K tomuto účelu je používána prémie lásky ze strany rodiny a vychovatelů. Proto selhává, jestliže zhýčkané dítě je přesvědčeno, že tuto lásku již má a za žádných okolností ji nemůže pozbyť. (7)

Mnoho psychologů a to jak v minulosti, tak i v současnosti, zdůrazňuje důležitost uspokojování potřeb. Tato teorie pracuje s poznáním, že neuspokojená potřeba je projeována napětím, které snižuje pocit pohody. Jde o frustraci potřeby, která se projevuje určitým napětím, které ve svém důsledku snižuje pocit pohody. Také teorie biologických základů pocitu pohody se zabývá tvrzením, že existuje určitý genetický vklad pohody. Z tohoto tvrzení vyplývá, že někteří lidé se v situaci, kdy mají říci něco o svém životě, zaměřují v první řadě na to, co se jim stalo negativního. Oproti tomu se vyskytují lidé, kteří vzpomínají v obdobné situaci zvláště na to, co zažili pozitivního.

Výzkumy a studie, které se zabývaly charakteristikou stárnoucí osobnosti a hodnocením kvality jejího životního stylu dokládají, že jednotlivé výzkumy typů osobností nemají od sebe velké odchylky. Udávají, že osobnost se utváří mnohem dříve, než se objevují první známky stárnutí. Osobnost je tedy výsledkem celého předchozího vývoje člověka, ale i jeho současné adaptace na obtíže vyššího věku. Staří lidé mohou svou osobnost pouze nepatrně přizpůsobit, ale ne radikálně změnit. (10)

Vystihnout důležité osobnostní rysy staršího člověka je velice složité, protože každý je ovlivněn různými společenskými a sociálními podmínkami. Vystávají rozdíly mezi jedinci a ty nám ukazují, že normální fyziologické stárnutí probíhá v různých psychických složkách na různé úrovni. Především nastupuje v nestejném věku a postupuje odlišnou rychlostí. Může být ale kompenzováno různými prostředky s rozdílnou úspěšností. (54)

Protože jsou zasaženy všechny složky lidské osobnosti, mění se jak prožívání a uvažování, tak i chování seniora. Je ovlivněn jeho postoj ke světu i k sobě samému a role důchodce určitým způsobem mění i identitu člověka. V této době je zapotřebí změnit způsob sebehodnocení a hledat osobní rovnováhu a též smysl života v jiných důležitých oblastech než byla např. dosavadní profesní role. Adaptace na nový život po odchodu do starobního důchodu trvá určitou dobu, ale z déledobého hlediska by neměla mít zásadní vliv na sebepojetí, které je významným ukazatelem kvality života.(59)

Stejně tak má každý svou spirituální dimenzi a záleží jen na něm, ke kterému cíli ji nasměruje. Člověk si sám staví úkoly a cíle a k nim zaměřuje své snahy. Některé cíle jsou krátkodobé a dočasné, jiné naopak velké a podstatné. Dlouhodobými cíli jsou osobní plány, životní úkoly a celoživotní směřování. Tyto cíle tvoří podstatu charakteru člověka a dávají smysl jeho životu i každé věci a činnosti, se kterou se v životě setkává. (29)

1.4 Kvalita života

Kvalita života je pojmem, který se dnes velmi často používá a to jak v současné medicíně, tak i v každodenním životě. Nejde jen o to dosáhnout vysokého věku, nicméně je podstatná také ta skutečnost, jakou kvalitu bude mít život i v pokročilém věku. Ve stáří se člověk již necítí tak fit, jako v mládí, přicházejí dlouhodobé nemoci, často se mění i psychika člověka a to vše se promítá jak do jeho fyzického, tak i psychického stavu a zvláště pak do jeho sociálních kontaktů. Požadavek kvality života se tak stává symbolem moderních podpůrných sociálních konceptů přístupu jak k jednotlivci, tak i k celým sociálním skupinám. (5)

WHO (World Health Organization – Světová zdravotnická organizace) definuje kvalitu života takto: „ *Kvalitou života je definováno to, jak lidé vnímají své místo v životě, v kontextu kultury a hodnotových systémů, ve kterých žijí a ve vztahu ke svým cílům, očekáváním, standardům a zájmům.* “

WHO dále dělí kvalitu života do šesti kategorií. Jsou to:

- fyzická stránka – např. bolest, únava, spánek, odpočinek
- psychická stránka – pozitivní i negativní emoce, sebehodnocení, sebepojetí
- prostředí – pocit bezpečí, svobody, finanční zdroje
- míra soběstačnosti – schopnost výkonu každodenních činností, sebeobsluhy, závislost na jiné osobě
- sociální vztahy – sociální a osobní vztahy, sociální podpora
- spiritualita – víra, osobní přesvědčení

V pojetí kvality života se tedy jedná se o zvláště široký koncept, multifaktoriálně ovlivněný fyzickým i psychickým stavem jedince, jeho osobním vyznáním, sociálními vztahy a vztahem ke klíčovým oblastem jeho životního prostředí. (68)

Jestliže hovoříme o kvalitě života, můžeme ji posuzovat v rámci dvou dimenzí. Objektivní a subjektivní. Objektivní vnímání kvality života zahrnuje uspokojování a materiálních, sociálních potřeb jedince, dále fyzické zdraví a sociální status. Pod pojmem subjektivní vnímání kvality života rozumíme vše, co se týká emocionality člověka a jeho všeobecné spokojenosti se životem. V celkovém kontextu jde o souhrn pocitu fyzického i psychického zdraví, společenské uplatnění, ekonomická hlediska i spirituální zaměření člověka – např. náboženství. Dalšími významnými faktory, které kvalitu života ovlivňují, jsou: věk, pohlaví, polymorbidita, rodinná situace i kulturní zázemí. Za nejdůležitější cíl studia kvality života je pokládána podpora a rozvoj životního prostředí a životních podmínek umožňujících vést smysluplný a lepší život. (41)

Křivohlavý odpovídá na otázku „Co se rozumí kvalitou života?“ takto: „Kvalita je charakteristický rys, jímž se daný jev odlišuje jako celek od jiného celku, např. život jednoho člověka od druhého člověka.“ (27)

V sociální psychologii existuje anglický termín, který je do češtiny obtížně překladatelný, i když je v doslovném znění velmi dobře srozumitelný. Je to termín „well-being“. Doslovně „kdy je člověku dobře“, obecně „životní pohoda“. Jde o individuální aspekt prožívání pocitů a pohody, který má blízko k pojmu spokojenost či dokonce štěstí. Především je tu nutná nepřítomnost pocitů nespokojenosti a neštěstí, deprese nebo i úzkosti. Věc však není bohužel tak jednoduchá, abychom mohli

konstatovat, že štěstí je prostě jejich protikladem a dostavuje se, nejsme-li nešťastní. Víme, že je potřebná přítomnost pozitivní emoce, radosti či slasti a navíc je zapotřebí registrovat stabilnější stav, nějaké pevné pozadí – jakousi celkovou spokojenost se svým životem, v práci, v rodině, ve volném čase a tak dále. (37)

Ze sociologického hlediska je kvalita života označována jako kvalitativní parametr lidského života, životního stylu a životních podmínek společnosti. Dále je kvalita života určována především protikladem k objemovým, ekonomickým a se ziskem souvisejícím kritériím výkonnosti a úspěšnosti společenského systému. Na úrovni jedince je to kvalita života proti konzumnímu životnímu stylu, který preferuje vlastnictví, což samo o sobě nemůže člověka uspokojit a nahradit nedostatek nebo absenci uspokojování jiných potřeb, zvláště duchovního charakteru. Proto zde kvalita života překračuje rámec čistě materiálních potřeb, které je možno uspokojit prostřednictvím zboží.(64)

Křivohlavý uvažuje o kvalitě života v různých rovinách:

1. Makro - rovina: zaměřuje se na kvalitu života velkých společenských celků, např. určité země, kontinentu. Jde o hlubší zamyšlení nad kvalitou života a o absolutní smysl života. Problematika kvality života se stává součástí základních politických úvah a strategií, např. boj s hladomorem, chudobou, genocidou, terorismem. Zároveň jde také o investice do infrastruktur, zvláště do zdravotnictví, školství nebo zabezpečení obrany státu.
2. Mezo – rovina: na této úrovni se jedná o měření kvality života v malých sociálních skupinách, např. škole, podniku, nemocnici, atd. Zde nejde jen o respekt k morální hodnotě člověka, ale středem zájmu jsou též otázky sociálního klimatu a vzájemných vztahů mezi lidmi, sdílení hodnot, uspokojování či neuspokojování základních potřeb každého člena dané skupiny.
3. Personální rovina: soustřeďuje se na život jednotlivce. Při hodnocení kvality života je zvažováno subjektivní hodnocení zdravotního stavu, bolesti, spokojenosti, naděje, atp. Vzhledem k subjektivitě získaných informací, ovlivňují toto hodnocení také osobní hodnoty jednotlivce jako např. představy,

očekávání, přesvědčení, atp., které mohou následně vnímání kvality života značně ovlivnit

4. Rovina fyzické existence: předmětem zájmu této roviny je fyzická existence člověka. Zde se jedná o pozorovatelné chování druhých lidí, které je možno objektivně měřit a srovnávat.(27)

Jinak můžeme dělit další přístupy, které se zabývají kvalitou života:

1. Psychologické přístupy jsou zaměřené na výzkum spojený s tematikou spokojenosti s životem, pocitu životního štěstí a duševního zdraví, emocionální rovnováhy a zvládání životních situací. Můžeme říci, že kvalitu života měříme pocitem spokojenosti a pohody v životě člověk
2. Sociologické přístupy charakterizují porovnání kvality života v různých sociálních vrstvách, geografických oblastech atd. Tyto jsou především orientovány na měření různých stupňů životní úrovně, které mohou být indikátory kvality života v daném prostředí. Jako příklad jsou uváděny materiálně- ekonomické identifikační znaky.
3. Sociální a medicínské přístupy zkoumají člověka v roli pacienta nebo sociálního klienta. Medicínské přístupy se zabývají změnami, ke kterým došlo v kvalitě života před a po započetí nemoci nebo před a po terapii. Podobně se pohlíží také na sociálně intervenční sledování kvality života, jejichž cílem je optimalizace sociálního zásahu nebo sociálních služeb ve vymezených sociálně- intervenčních situacích.

Z výše uvedených hledisek představuje zjišťování a hodnocení kvality života složitý metodologický problém týkající se jak definice, tak i druhu a počtu indikátorů.

(5)

1.4.1 Životní hodnoty

Každé hodnocení kvality života musí též obsahovat posuzování hodnot. Hodnoty jsou přijímány v rámci socializačního procesu a každý z nás se jim učí od svého raného dětství. Přejímáme tak názory od svých rodičů, prarodičů, ale i celé společnosti. Hodnoty jsou ukazatelem toho, co je pro nás důležité a správné a jaká je naše kultura a tradice.(18)

Člověk může posuzovat své vlastní hodnoty stejně tak jako jejich ztráty v mnoha aspektech a to, co je hodnotou pro jednoho, nemusí znamenat mnoho pro jiného člověka. Hodnoty, které se uplatňují v procesu hodnocení, jsou pak celkově uspořádány v hierarchii hodnot jedince, což je systém hodnot, který je uspořádaný podle důležitosti. Tento systém určuje nejobecnější postoje, životní styl a morálku každého člověka.

Hodnoty tak úzce souvisí s motivací a zájmy a v návaznosti s očekáváním jsou významnou dynamizující složkou lidské aktivizace, chování a jednání. Přenos hodnot je ovlivňován výchovou. Hodnoty se postupně utvářejí, diferencují v průběhu socializace a jsou součástí společenského vědomí, hodnotová orientace je tak podmíněna tradicemi a kulturou, ve které člověk vyrůstal a ve které žije. (3)

Dále je nutné brát v potaz osobnost každého jedince. Protože na osobnost jedince působí v průběhu života mnoho faktorů, je výslednicí vzájemné interakce svérázná osobnost každého z nás. Proto se jeví jako složité definování kvality života a to nejen z hlediska cílové skupiny seniorů. Na člověka je zapotřebí pohlížet celostně, globálně. Rovněž je zapotřebí brát ohled na to, že každá vývojová etapa má své charakteristické znaky a předznamenává též etapy následující. (39)

1.5 Životní styl

Základy životního stylu se utvářejí od dětství, ale během celého života jsou tyto základy ovlivňovány dvěma faktory: životními podmínkami (faktor vnější) a jedincem samotným (faktor vnitřní). Nejdůležitějšími vnějšími faktory jsou rodina, životní události, vzdělání, profese a sociální postavení. Vnitřním faktorem je struktura

osobnosti, kam patří psychické vlastnosti osobnosti, temperament, schopnosti, postoje a motivace. (38)

Způsob života neboli životní styl je pojmem, který charakterizuje typické zvláštnosti každodenního života lidí určité společnosti. Je to jedinečný způsob, jakým si daná osoba buduje podobu a náplň svého času a svých vztahů. Podle Adlera je člověk bytostí společenskou, která je motivována sociálními zájmy a vlastními cíli. Životní styl souvisí též s životními plány, to jest, jaké cíle a hodnoty se člověk snaží v životě dosáhnout. (1)

Způsob života je na první pohled jevem individuálním. Již Seneca říká: „ Styl je výrazem duše a podle stylu poznáme život člověka“. Seneca má tedy na mysli jednotlivce. Jestliže se podíváme na životní styl z pohledu sociologie, rozeznáme, že způsob života není zdaleka tak individualizovaný. Sociální role, jakožto systém oprávněných očekávání, vztahených k určitému místu ve společnosti není něčím, z čeho by se dalo vymknout nebo vycouvat. Jakmile jednou na nějakém místě a v nějaké pozici jsme, jsme nuceni se podle toho chovat. Celé toto předivo vzájemných závislostí ovlivňuje okolní společnost. (37)

Životní styl lidí v pozdějším věku navazuje na jejich aktivity v období předdůchodovém. Existuje však riziko, že stárnutí změnu životního stylu ovlivní. Faktory, které tyto změny způsobují, jsou fyzické a ekonomické možnosti, prostředí, aktivity a členství ve skupinách. Jako přelomový věk, kdy se mění podmínky a styl života se ukazuje období 75-80 let. Existují však velké individuální rozdíly. (46)

Životním stylem bývá nazýván typický způsob, jakým lidé jednají, jak si uspořádají své činnosti, ale také to, jaké mají vztahy, jaké jsou jejich hodnoty a normy. Životní styl lze vypořádat z každodenních činností. Jestliže převládají různé aktivity, je život člověka též pestrý a bohatý. Jestliže je volný čas využit ve prospěch člověka, stává se skutečnou hodnotou. Také aktivní muzicírování do značné míry ovlivňuje způsob života. Hudba je koníček, který přináší citové uspokojení, rozvíjí tvořivost a umožňuje seberealizaci. Člověk se má na co těšit a podle toho si uspořádává denní rytmus i své plány. Provozování hudby napomáhá navázat mezilidské vztahy a zvyšuje společenskou prestiž.

1.6 Aktivní stárnutí

WHO označuje pojem aktivní stárnutí jako proces zvládnutí optimalizace příležitostí pro fyzickou, sociální a mentální pohodu během celého života. Cílem je rozšířit očekávaný věk dožití jedince v dobrém zdraví a udržení kvality života i ve vyšším věku.

Rok 2012 byl Evropskou komisí vyhlášen Evropským rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Vybízí k zamyšlení nad skutečností, že obyvatelé Evropy se nyní dožívají vyššího věku a zůstávají díky dobrému zdravotnímu stavu déle aktivní, což přináší řadu výzev, změn, ale taky příležitostí. Cílem je zvýšení povědomí o významu aktivního stárnutí a jeho různých aspektů. Dále je důležité vyzdvihnout cenný přínos starších lidí pro společnost, podporovat aktivní stárnutí a solidaritu mezi generacemi.[67]

Stárnutí a stáří je významnou etapou ontogenetického vývoje jednotlivce a zároveň představuje přirozenou součást životního cyklu člověka. Jsou to jevy jak individuální, tak i společenské, a proto je považujeme za jednu z důležitých etap lidského věku a je přirozené, že toto období by mělo být plnohodnotným úsekem života člověka. (6)

Stárnutí je proces velmi individuální a složitý a u každého člověka má též různý průběh. Stejně tak i postoj k vlastnímu stárnutí a stáří obecně bývá individuálně velmi rozdílný. Lidé se mohou mezi sebou lišit ve svých prožitcích i chování a adaptace na stáří má tak různý průběh v čase, zpravidla na vnějších stresorech i změnách somatického i psychického stavu. Zvládnutí zátěže stárnutí ovlivňuje schopnost aktivizovat přiměřené a účelné obranné mechanismy jako jsou: aktivita, optimismus a přijetí reality. (59)

Pro seniora, který usiluje o zdravé a pozitivní stáří, je důležité, jak on vidí sám sebe, ale také to, jak jej vnímáme my. Stáří má společné rysy, ale „zabarvení stáří“ konkrétního člověka, je odvislé nejen od úhlu pohledu jeho samého, ale i od našeho. Jestliže jsme si vytvořili o stáří negativní představu, budeme si všimát starého člověka pouze z negativních stránek jeho věku a náš kontakt tím bude poznamenán. Vytvoříme-

li si o stáří vyváženější představu a to tak, že vedle negativních stránek budeme hledat též stránky pozitivní, připravíme si vhodné klima pro dialog a spolupráci. (42)

Ráda bych zmínila psychologický směr – logoterapii, Jejíž zakladatel, V. E. Frank, hledal odpovědi v otázkách nalézání smyslu života. Člověku je vrozená motivační síla, najít v životě smysl a každý nese svoji osobní zodpovědnost za nalézání vlastního smyslu a místa v životě. Logoterapie bere každou situaci, která nás v životě potká, jako výzvu k řešení konkrétního cíle. V životě přicházejí neočekávané situace, ve kterých musí člověk najít určité řešení a je nutné chápat smysl každého okamžiku jako situaci, která se již neopakuje. Důležité je přijmout smysl prožívané situace a dokázat zvolit nový cíl na životních základech, které zůstaly. Člověk tak dokáže být na sebe hrdý a přijme i takovou situaci, která se mu momentálně jeví jako nepříznivá. Jestliže chce člověk být aktivní a mít pocit naplnění a uspokojení životní existence, je třeba, aby věřil ve vlastní schopnosti a chápal příležitost neustále nalézat cíle života. (24)

Nejlepší prevencí předčasného stárnutí a též prostředkem k prodloužení života je kromě zdravého způsobu života a prevence vzniku onemocnění aktivní využívání zkušeností a schopností, které byly během života získány. (65)

Zvláštní úlohu v životě starší generace plní moudrost a její dimenze jako zdroj životní harmonie. Umožňuje rozvíjení lásky k sobě i druhým lidem, umocňuje úctu a lidskou důstojnost, podporuje vzájemnou soudržnost, opravdovost a upřímnost ve vztazích k ostatním. Pomáhá přijmout sebe sama a uvědomit si své individuální hodnoty. Moudří senioři vnímají dokonce stáří jako svoji výsadu a uvědomují si, že jejich stáří jim přináší i příjemné věci jako jsou možnosti předávat zkušenosti mladším a být jim příkladem, že prožitý život má smysl. (11)

Stejně tak stojí za povšimnutí pracovní činnost starších lidí. Je-li pracovní aktivita vhodně volena, nevyčerpává, ale naopak konzervuje životní potenciál. Tím brzdí proces stárnutí a přispívá k prodlužování aktivního života. Aktivní stáří a práce, která je přiměřená životnímu tempu a možnostem stárnoucího člověka přispívá v boji proti duševní i svalové degeneraci organismu. (56)

Současný výzkum předpokládá, že duševní schopnosti starších lidí jsou větší, než oni si sami myslí. Bývá problém, když senioři přijímají zastaralé předsudky o „senilních

starých lidech“ a tím podceňují své duševní schopnosti, které jsou obzvláště vysoké logického uvažování a verbálního vyjadřování a snaží se vyhýbat intelektuálním úkonům. Tím nastane opak toho, co by měli dělat, aby zůstali aktivní a bystří. Jejich pesimismus může vést do předčasné a zbytečné závislosti na druhých, ať již jsou to partneři nebo děti, či jiné zdravotnické nebo sociální služby. Naopak lidé, kteří jsou aktivní a denně provozují duševní cvičení, čtou noviny, luští křížovky, hrají na nějaký hudební nástroj, se úspěšně připravují na postup do dalších let. (49)

Na období stárnutí je třeba se připravovat. Jde v podstatě o preventivní opatření, díky kterému lze čelit negativním důsledkům stárnutí. Příprava na stáří je celoživotním úkolem člověka a bývá doporučena krátkodobá, střednědobá i dlouhodobá příprava na stáří.

- dlouhodobou přípravou na stáří rozumíme způsob života v průběhu mládí a dospělosti., který následně ovlivňuje kvalitu života ve stáří. V tomto programu je zapotřebí celoživotní výchovné a vzdělávací činnosti a zdravotně-osvětové působení. Radíme sem rozvoj vzdělání, různorodé společenské aktivity, podporu stabilních rodinných vztahů, důraz na dodržování správné životosprávy
- střednědobá příprava na stáří by měla začínat okolo 45. roku života. Lidé by měli mít osvojené základy správné životosprávy a duševní hygieny. Stejně tak by si měli vytvořit adekvátní představu o stáří, která není zatížena předsudky. Měli by mít dostatek prostoru se věnovat svým koníčkům a rozmanitým aktivitám a postupně si tak vytvářet náhradní program pro stáří
- v krátkodobé přípravě na stáří se jedná o bezprostřední přípravu, která začíná 3 až 5 let před odchodem do důchodu. Protože se člověk musí smířit se ztrátou dosavadního sociálního postavení, nebývá toto období jednoduché a je psychicky náročné. (39)

1.6.1 Prostředí a komunita vstřícná ke stáří

Současná společnost má ke stáří spíše negativní postoj, jak uvádí Vágnerová. Stáří je spíše spojováno s člověkem, kterému odcházejí síly a který není pro současnou

společnost ničím přínosný a jeho zkušenosti, které získal v průběhu života, ztrácejí na významu. K tomuto pohledu společnosti také přispívají i média, která poukazují na nedostatky, které s sebou stáří přináší. Sociální status se ocitá ve stáří na nízké úrovni a též osobnostní vlastnosti starých lidí jsou spíše negativní. Takovýto negativní postoj ke starým lidem může pramenit z obav z vlastního stárnutí, a tak může vést ke generalizovanému odporu vůči této skupině obyvatelstva. V této souvislosti se mluví o tzv. ageismu, který označuje stáří s jeho nízkou hodnotou a nekompetentností, vedoucí až k odmítání a izolování starých lidí. Tak se stává stáří obdobím ztrát, celkového úpadku a zhoršení kvality života. (60)

Důležité je, aby si člověk v každém věku udržoval sociální kontakty a získával nová přátelství. Je přínosné plánovat příjemné a prospěšné činnosti a učit se přijmout prožitek daného okamžiku. Znamená to též udržovat přátelské vztahy. Svě okolí obdarovávat pocity radosti a neztrácet humor. Vědět, na koho se můžeme spolehnout a kdo nám pomůže a mít někoho, kdo nám projevuje lásku a dává nám plně najevo, jak mu na nás záleží. Znat někoho, kdo nás vždycky vyslechne a poradí nám a mít společníka, s kým rádi trávíme volný čas. (24)

Sociální interakce a její úroveň má vliv také na adaptační schopnosti seniora. Jakýkoliv styk s lidmi mu pomáhá v integraci do širšího společenství a nedochází tak k odcizení a stažení do sebe. Starý člověk potřebuje lidský vztah, který mu umožňuje ve vytváření podmínek pro aktivní činné stáří a poskytuje mu též citové uspokojení.

Člověk má být takový, jakým ve skutečnosti je. To znamená, že ve shodě sám se sebou má být opravdový a má se zbavit všech fasád a přetvářek. Nemá si hrát na chytřejšího, ale ani na moudřejšího ani chápavějšího. Neznamená to, aby se zbavil své role. V každé roli je možné vystupovat autenticky, jinak na nás okolí záhy pozná, že se necítíme dobře a že nám něco neseďí. (62)

Pro staršího člověka, který sám usiluje o zdravé a pozitivní stáří je důležité nejen to, jak on sám vidí sebe, ale i to, jak jej vnímáme my. Stáří má společné rysy, avšak to, jak jej prožívá konkrétní člověk je též ovlivněno tím, jak my sami konkrétního člověka vnímáme a posuzujeme. Jestliže máme vytvořenu o stáří negativní představu, všímáme si starého člověka pouze z negativních stránek jeho stáří. Také náš kontakt s ním bude

podvědomě tímto negativním pohledem poznamenán. Naopak, vytvoříme-li si o stáří vyváženější představu tím, že vedle zřetelných negativních stránek budeme hledat také stránky pozitivní, připravíme seniorovi pozitivní prostředí pro spolupráci, dialog i vzájemnou pomoc.

Člověk je tvor společenský a nemůže žít dlouho sám. Potřebuje nutně kontakt a komunikaci s druhými lidmi. Sociální potřeby ve stáří zahrnují několik druhů potřeb:

- Potřeba informovanosti - člověk potřebuje mít informace o světě, o svém okolí. Vědět, kde žije, co se kde děje, potřebuje mít informace o svých blízkých. Bez těchto informací je člověk izolován a je odtržen od dění okolo něj
- Potřeba náležet k nějaké skupině – znamená být členem nějaké skupiny, ať už jde o rodinu, skupinu přátel, klub nebo spolek. Člověka stimuluje zvláště setkávání s vrstevníky, návštěva přátel nebo i návštěva různých zájmových akcí.
- Potřeba lásky – znamená mít někoho rád a tento cit přijímat také od druhého. Důležitou roli hraje skutečnost, aby s člověkem druzí nebo alespoň jeden člověk počítal, protože právě tato skutečnost je náplní života.
- Potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut znamená mít možnost s někým mluvit, konverzovat a rozmlouvat. Mít možnost vyjádřit své názory a sdělit své myšlenky. (42)

Posledně zmíněnou potřebu vyzdvihuje ve svém díle jeden z nejdůležitějších představitelů humanistického přístupu v psychologii - Carl Ranson Rogers, který se zaměřuje na člověka a klade důraz na jedinečnost osobnosti, opravdovost a schopnost zaměření na vnitřní zážitkový svět jedince. Podle Rogerse opravdové naslouchání druhému člověku obohacuje život toho, kdo mu naslouchá. Zdůrazňoval opravdovost naslouchání, kdy naslouchající slyší osobní význam, který řeč má a dokonce může vyslouchat další význam, který se skrývá v hovoru vypovídajícího. Aktivní naslouchání vyvolává v hovořícím jedinci pozitivní pocity a člověk, který se svěří, může pociťovat vděčnost, že jej někdo vyslechne a nehodnotí ho, ani ho neodsuzuje.(62)

Technikou zrcadlení neboli reflexe rozumíme pochopení pocitů člověka a umění je přijmout. Důležité je dát pocitům slovní formu a dokázat vyjádřit pocity a myšlenky

slovy. Je zapotřebí chápat myšlenky a projevy tak, jak jsou řečeny, nekritizovat je a neměnit je. Pozorné naslouchání a vyjádření jinými slovy to, co jsme slyšeli, nám umožňuje hledat předpokládanou příčinu prožívání a chování jedince. (24)

S Maslowem spojuje Rogerse myšlenka, že člověka v jeho konání pohání potřeba seberealizace tak, aby využil svých možností a rezerv. V běžných životních situacích, které nasávají v dnešní době, jde o ustavičné aktualizování „sebe“ a svých potenciálů. Toto konání představuje nepřetržitý proces změn a klade důraz na lidskou flexibilitu, která je nahlížena pozitivně a přirozeně. (62)

V pozdějším věku nahradí soupeření a soutěžení spíše solidarita a spolupráce. Spolupráce je činností, ve které člověk spoluvytváří společenství, která jsou pro sociální život člověka důležitá. Hledání společenství je výzvou a spolupráce je činností, která takovéto společenství spoluvytváří. Člověku je dána společenská role a zaujímá určitou společenskou pozici. (27)

Kladný vztah společnosti ke stáří a starým lidem je nejzákladnější a nejširší podmínkou pro zvýšení účasti starých lidí v životě společnosti. Senioři potřebují vstřícné podmínky k aktivnímu životu v přirozeném prostředí. Kvalitu jejich života ovlivňuje vedle nejdůležitějších faktorů jako je zdraví a soběstačnost, také vstřícné prostředí, psychická pohoda a využití volného času. (54)

11. listopadu 2010 přijal Evropský parlament „ Demografickou výzvu a solidaritu mezi generacemi“. V tomto usnesení jsou vyzvány všechny členské státy, aby v nadcházejících letech učinily z aktivního stárnutí jednu ze svých priorit. Rovněž je zdůrazněno, že by měl být vyzdvižen přínos starších lidí pro celou společnost a měla by jim být poskytnuta příležitost k posílení solidarity, spolupráce a porozumění mezi generacemi a umožnit spolupráci mladších i starších lidí.

Rok 2012 je vyhlášen jako evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. V tomto vyjádření můžeme poznat snahu o vytvoření takové společnosti, ve které by všichni lidé a to mladí i staří našli svoje místo. Společnost má umožnit, aby generace navzájem investovaly jedna do druhé, vznikne prostor pro využití schopností všech a pro užitek pro všechny. (67)

1.6.2 Rodina jako důležitý činitel ovlivňující člověka v celém jeho životním běhu

Rodina je činitelem, který ovlivnil vývoj člověka, jeho chování, postoje a životní hodnoty. Rodina seznamuje děti s kulturou společnosti s materiálními i nemateriálními hodnotami, s jakýmsi společensko-kulturním potenciálem. Kulturní kontinuita byla zabezpečena společností, tím že dítě od svých rodičů přejímalo ideje, jazyk, víru a pravidla společenského chování. Kulturní dědictví je takto předáváno následujícímu pokolení a tím se reprodukuje. (45)

Význam rodiny jako socializačního a výchovného činitele, který působí na celý vývoj dítěte, je značný. Stejně tak jsou významné výchovné praktiky rodičů. Ty jsou závislé na jejich vlastních zkušenostech a minulém učení. Sami rodiče byli během svého vývoje také vystavováni rodičovskému působení a z tohoto modelu si osvojují vzorce rodičovského chování, které později imitují.(2)

Rodina je pro člověka prvotní a základní skupinou. Životem v rodině se učíme, jak žít s druhými lidmi, jakým způsobem získáváme vliv, jak reagujeme, jak se vypořádáme s vlastními emocemi. Rodina trvá v čase a má tudíž svou paměť i historii. Stejně jako u jedince, v rodině tvoří paměť základ rodinné identity, která se promítá do totožnosti každého z nás. Tato paměť se vytváří a přenáší především vyprávěním. Časté úsloví bývá: „U nás v rodině bylo zvykem...“ Tak se mezigeneračním přenosem vytváří rodinná hrdost i pocit sounáležitosti.(1)

Rodinný život starých lidí je do značné míry závislý na tom, jak se jejich vzájemné vztahy v rodině vytvářely v průběhu předcházejícího období. Vícegenerační soužití přináší mnoho kladů i záporů. Na jedné straně si obě strany potřebují pomáhat, ale toto předpokládá vzájemnou toleranci všech zúčastněných stran. Avšak některé těžkosti mohou vzniknout při odlišnosti názorů na životní hodnoty, způsob života, výchovu dětí a podobně. (51)

Pro dnešního seniora měla a stále má význam rodina a bezpečné rodinné zázemí. V moderní rodině však ubývá mezigeneračního soužití a společného sdílení rodinných vazeb. Též došlo i prohloubení názorových rozdílů mezi generacemi. Dnešní generace

má jiné názory na společnost, rodinu, svět i hodnotový systém. Souběžně s tím dochází k uvolnění vzájemných vazeb, citovému oslabení a v tomto důsledku vážně důvěrnější komunikace mezi generacemi v rodině. Dnes se ukazuje, že staří lidé spíše preferují samostatný život, ale zároveň vítají, nežijí-li jejich potomci či blízcí příbuzní daleko. (50)

Blízké rodinné vztahy bývají považovány za jednu z nejdůležitějších složek života. Právě v důchodu vznikne příležitost trávit více času se svými blízkými. Je zapotřebí pěstovat a možná snad i hledat společné záliby. Čím více člověk stárne, tím si víc váží přátelství, která zůstala z mládí, či která navázal později, protože hrozba osamělosti bývá ve stáří konkrétnější. Proto se někdy na stará kolena dokonce sblížují i sourozenci, kteří na sebe neměli dříve čas. Uvědomí si, že je nejvyšší čas, aby pochopili starou pravdu, že největším skutečným luxusem jsou lidské vztahy. (47)

V závěru životního běhu člověka jde o způsob naplnění a kvalitu jeho života. Tato kvalita závisí na zdravotním stavu, hodnotové orientaci, možnosti uplatnění, ale také na přijetí člověka jeho nejbližšími. Dá se říci, že v této etapě života sklízíme to, co jsme zaseli. Smysl a moudrost mají pro jedince pravou váhu a osobní význam, jsou-li uplatněny ve vztahu k druhému. Proto jsou staří lidé velice citliví na osamělost a izolaci. (63)

Starý člověk bývá též vystaven tzv. generační osamělosti, protože vrstevníci v jeho okolí umírají a on se tak musí smířovat s jejich smrtí. Nejtěžší bývá, když se člověk musí vyrovnat se ztrátou svého životního partnera. Znamená to přeorganizovat svůj život, nepropadat pocitům méněcennosti a upnout se k novým cílům. Předcházení izolace a osamělosti jsou kvalitní mezilidské vztahy a především funkční rodina seniora. Rodinné sítě mohou zabránit osamělosti a právě vazby s dospělými dětmi a vnoučaty se tak stávají nejvýznamnějším zdrojem emocionálního uspokojení. (20)

Je potřebné mít otevřené oči pro kladné vlastnosti svého životního partnera, pokud má člověk to štěstí, že s ním může žít. Stejně tak vztah mezi rodiči a dětmi umožňuje oboustrannou výměnu služeb, i když jejich hodnota není úplně stejná a časem se i mění.

Neméně je důležitý vztah i se vzdálenějšími příbuznými, protože upevňuje citovou vazbu a sounáležitost mezi jednotlivými členy rodiny. (53)

Podpora mezigeneračních vztahů a spolupráce je vytýčena také v Národním programu přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, kde je zdůrazněno, že úkolem rodinné politiky je nejen vytváření podmínek pro zdravý vývoj dětí, ale i vytváření předpokladů pro zdraví i ve stáří. Dalším úkolem je vytváření mezigenerační soudržnosti a solidarity v rodině a ve společnosti. Tato mezigenerační podpora a výměna pak přetrvává v průběhu života a mezigenerační vztahy jsou přínosem pro rozvoj jedince a celé společnosti. (54)

1.6.3 Vliv historických a životních událostí na kvalitu života v pozdějším věku

Každý člověk je jedinečnou bytostí, která má svou osobitou historii a zkušenosti, které se podílejí na utváření jeho životní dráhy. Pro pochopení jedince je nutné, abychom k němu přistupovali holisticky a to od narození až po současnost a brali v úvahu celý průběh jeho životní dráhy. Psychologie, která zkoumá člověka ve spojení s jeho celoživotním dějem, se označuje jako psychologie životní cesty (life-span psychology), biodromální psychologie nebo také psychologie životního běhu.

Významné životní události se odrážejí na jak na zdraví a psychice jedince, na jeho životních postojích i hodnotách. Velký dopad mohou mít převratné životní události a to jak nepříjemné, tak i příjemné, protože se předpokládá, že jakákoli událost, která nutí jedince odchýlit se od svých obvyklých vzorců má negativní dopad. Kumulativní skóre tvoří buď počet životních událostí prožitých v určitém období, nebo součet zátěže, která odráží závažnost těchto událostí. (13)

Starší člověk potřebuje, abychom dokázali naslouchat jeho životnímu příběhu a znalost a pochopení života člověka nám pomůže objevit způsob komunikace pro snadnější spolupráci s ním. Člověk, který déle žil, má též delší životní příběh, který se skládá z řady krásných, ale i smutných nebo i bezstarostných příběhů. Vzpomínání na události či zážitky z minulosti, které mají dle jeho názoru velký význam, vyvolává pocit

vlastní hodnoty a sebeúcty. Dává nám možnost rozpoznat individualitu a identitu člověka a pomáhá při předávání informací o minulosti dalším generacím. (61)

V manželství starších lidí se mnoho vzpomíná. Rozebírá se, jak to vlastně bylo, co kdo udělal, jak to myslel, cítil a jak to bylo krásné. Vedou se dokonce i spory o dávnou minulost, které jsou ale velmi důležité, protože staří lidé mají potřebu uspořádat svou minulost a pochopit ji. Potřeba smyslu života u kulturního člověka ve stáří dokonce stoupá. (47)

Většina současných seniorů byla hluboce ovlivněna minulostí i současností. Tato skupina neměla svůj život lehký, protože prožila světovou válku, padesátá léta, kolektivizaci v zemědělství, zestátnování průmyslových podniků, měnovou reformu i léta normalizace. Zanedbatelné nejsou ani politické změny po roce 1989. Proměny doby tak poznamenaly mnoho lidských osudů. Změnil se náhled na současnost i vize do budoucnosti.

Co se týče života na našem území, na přelomu 19. a 20. století, byla zde jedinečná sociální heterogenita, která byla také zdrojem obdivuhodné dynamiky naší společnosti. Žili zde promícháni Češi, Němci, Židé, katolíci i protestanti, dlouho usazené rodiny, jakož i ti, kteří se stěhovali z venkova do měst. Celé rodiny emigrovaly za prací jinam a někdy se i vracely. Vzájemná inspirace a konkurence soutěžících kultur byla přínosná pro celou společnost. Následovala však katastrofa druhé světové války a další půlstoletí, kdy byl styk se západním světem velmi omezován a zcela nešťastné bylo pochopení vlády demokracie jako vlády většiny. (37)

V hledání smyslu života ovlivnily člověka jak pozitivní, tak i negativní zkušenosti, např. vlastní utrpení, nemoc, životní zklamání. Nejen různé dobové aspekty, ale i vliv rodiny, osudy všech jejích členů jsou začleněny do vzájemných časových, prostorových, sociálních a psychologických souvislostí. (34)

Viktor Emil Frankl uvádí, že za každých životních okolností, má člověk chtít realizovat své životní hodnoty a tím být odpovědným za svůj život. I když se v průběhu života tvůrčí, postojové i zážitkové hodnoty mění, významný je postoj člověka k životní situaci. Je příkladné být vzorem pro druhé, dokázat snášet svá omezení, neztrácet humor v tíživých situacích a nalézat malé okamžiky štěstí. (24)

1.6.4 Volný čas a senioři

Volný čas je pojmem zcela moderním. Přestože tento pojem existuje již mnohem dříve, fenomén si z něj udělala až moderní doba, protože tento termín vznikl z nutnosti vymezení volna vůči pracovní době. Jelikož se ve své práci zabývám seniory, to je osobami, kteří již nemají povinnost pracovat ve svém zaměstnání, vyplývá z předchozí citace, že tato skupina by měla mít volného času nadbytek. Někdy však naproti tomu konstatujeme, že opak je pravdou. Pokusím se však definovat pojem volného času tak, jak na něj nahlíží několik odborníků, kteří se volným časem zabývají a každý z jiného pohledu.

Hájek nazývá volným časem dobu, která nám zbývá po splnění povinností. Konstatuje, že je to oblast naší svobodné volby a zahrnuje sem činnosti, které vykonáváme rádi a dobrovolně a které nám přinášejí radost a uspokojení. (8)

Ve svých dílech o sociální práci se pojmem volného času také zabývá Kahoun, který volný čas také definuje jako svobodnou volbu aktivit člověka, které si vybírá nezávisle na osobních a společenských povinnostech a které odpovídají jeho momentální potřebě. Volný čas má tři složky, jimiž jsou: složka odpočinková (relaxační), složka zábavy a složka vzdělávání a sebevzdělávání. Volný čas zaujímá své místo v hierarchii životních hodnot. K pochopení celistvosti člověka přihlížíme jak k jeho práci, tak i k využití jeho volného času. Oba tyto fenomény kultivují nejen člověka, ale rovněž i jeho okolí a prostředí, ve kterém žije. (22)

Dalším členěním volného času se zabýval Hofbauer, jenž uvádí tři základní funkce, které podle něj volný čas a v něm zaměřené aktivity, plní. První funkcí je odpočinek a relaxace, druhou je vzdělání a kultivace osobnosti a třetí je zábava.

Jeden ze soudobých sociologů Roger Sue, uvádí tyto funkce volného času:

- psychologickou (zábava a relaxace)
- terapeutickou (pozitivní motivace)
- sociální (navazování sociálních vztahů)
- ekonomickou (vliv na uplatnění člověka, výdaje spojené s provozováním koníčků).(14)

Dnešní senioři nechtějí jen využívat zaslouženého odpočinku, ale mají též zájem o dění okolo sebe a zapojení do společnosti. Odchodem do starobního důchodu vznikne více volného času a je velice prospěšné jej využít aktivně. Je mnoho příležitostí, jak naplnit volný čas ve stáří. Být užitečný sobě, svým blízkým i společnosti, by mělo být povinností každého člověka. Nelze také očekávat, že iniciativu za seniora převezme někdo druhý. Je tedy na každém jedinci, co on sám udělá pro udržení svých psychických i fyzických sil. Je důležitá střídmost, tělesná i duševní aktivita, optimismus a pocit prospěšnosti druhým.

Tak model aktivního stáří vede ke zvýšenému zájmu o fyzickou a duševní svěžest v senu. Pozitivní psychologie považuje duchovní hodnoty jako prostředek k udržení psychické integrace, která je podmínkou duševního zdraví člověka. Duchovní dimenze života podmiňuje dosažení moudrosti a zralosti a pomáhá v mnoha případech úspěšně řešit konflikty, které stáří přináší. Péče o duchovní rozměr osobnosti souvisí s kvalitou života ve stáří. Mnozí starší lidé si i přes mnohé nevýhody, které stáří přináší, udržují životní spokojenost, duchovní sílu i relativně dobré zdraví. V životě je neméně důležitá také skutečnost, jak si člověk získává přátele a jak působí na ostatní. (30)

Existuje mnoho činností, kterým se mohou senioři věnovat, ale protože je každý člověk jedinečný, výběr činností může být velice pestrý. Záleží na volbě každého jedince, avšak tato volba by měla být jeho okolím akceptována nebo dokonce i podporována. Zvolené aktivity jsou zcela jistě ovlivněny životními zkušenostmi a osobností seniora. Stejně tak i dřívější profese a zájmy mohou výběr pozdějších činností ovlivnit. S velkou pravděpodobností starý člověk, který byl činorodý ve svém mládí, bude usilovat o stejný životní styl i později.

Pokud dojde k případnému fyzickému, smyslovému nebo kognitivnímu omezení staršího člověka, má to zcela jistě dopad i na většinu aktivit, které vykonává. V tomto případě by se měla vykonávaná činnost přizpůsobit možnostem staršího člověka. Ten si tuto činnost může případně přizpůsobit svému individuálnímu tempu. Dále je pro jedince nesmírně obohacující, jestliže jeho aktivita nepostrádá smysl a je kladně společensky hodnocena.

U starších lidí je velmi důležitá otázka naplnění života. I když jsou způsoby naplnění života mnohdy omezeny individuálními možnostmi člověka, může se přesto realizovat různým způsobem, např. v práci, zálibách, pomoci druhým. Stejně tak se může naplnění smysluplnosti uskutečnit v rodinných vztazích a ve spiritualitě. I když člověka postihne vážné onemocnění, je v jeho silách, aby tuto potřebu vyjádřil celou objektivní skutečností, zvláště sebereflexí, sebehodnocením.

1.6.5 Hudba jako celoživotní koníček

Kulturou nazýváme souhrn prostředků a mechanismů, který je specifický pro lidskou adaptaci k prostředí, kde se nacházíme. Je to program činností jednotlivců a skupin, který je fixovaný sociokulturními stereotypy a předávaný prostřednictvím kulturního dědictví. (64)

Lidé si již od nepaměti zpívali veselé i smutné písně při různých příležitostech a současně a současně s tím dávali průchod svým emocím. Lidové písničky provázely prostý lid od kolébky do hrobu. Klidné působení lidského hlasu můžeme pozorovat u zpívání ukolébavky, kterou matka zpívá svému dítěti. Je-li dítěti často zpíváno, bývá hudbou pozitivně stimulováno a uklidní se a usne, je-li mu hudba znovu reprodukována. Je dokázáno, že dítě lépe prospívá, bývá-li mu často zpíváno a vyvíjí se lépe a kvalitněji. Lidské hlasivky jsou naším zvukovým aparátem, který je zároveň jedním z nejefektivnějších hudebních nástrojů, který navíc máme stále při sobě a můžeme jej kdykoli použít. Lidé se při poslechu hudby lépe učí, protože zapojením obou mozkových hemisfér se zlepšuje jejich spolupráce a rozvíjí se tak myšlení. Člověk si pak dává lépe do souvislosti události i informace. Hudba může být použita jako prostředek k lepšímu zvládnutí emocí a chování nebo naopak k probouzení citů. V tanečně pohybové výchově se používá hudba pro rozvoj a zlepšení motoriky.(43)

Provozování hudby je procesem, který člověku pomáhá zlepšit, udržet nebo i obnovit pocit duševní pohody. Interpret se soustřeďuje na kvalitu přednesu a bezchybné provedení, přitom zapojuje svoji pozornost a soustředěnost, zapojuje myšlení při čtení

not. Zároveň povzbuzuje představivost a kreativní proces je esteticky naplňován. Získává tak estetickou zkušenost s produktem hudebního procesu. Hudba jako estetická zkušenost je tak prožívána na základě uměleckého procesu. (23)

Pozitivním faktorem je zaměření na dosažení výsledku, který spolu s navozenou duševní pohodou předpokládá holistickou a nedělitelnou spojitost mezi duševním a tělesným zdravím bez umělého dělení. Při zpívané hrají roli také slova písně. Interpreti i posluchači mohou věnovat pozornost jejich významu, který bývá v lidových písních někdy až naivní, slova jsou jednoduchá, ale často skrývají životní pravdu a poučení. Jestliže píseň vyvolává vzpomínky na něco v minulosti, stává se zároveň velice užitečnou a lze ji využít i v tzv. reminiscenční terapii. (35)

Známé písně a hudba mohou připomínat často některé příjemné nebo důležité okamžiky v životě. Lidé pak jsou ještě spokojenější, jestliže mohou tento pocit sdílet s ostatními. Text spojený s hudbou se lépe zapamatovává, a tak jsou písně z mládí významným pojítkem k vlastní minulosti a k životu celkově. Většina muzikantů má také svoji oblíbenou píseň či skladbu a tato skutečnost může pak poskytnout vhodné emocionální zázemí. (61)

Aktivní muzikanti často vzpomínají, že vztah k hudbě u nich zanítily dobří pedagogové, kteří je v tomto směru významně ovlivnili a motivovali. Optimální podmínky pro rozvoj hudebních schopností a dovedností představoval především demokratický styl výchovy. Základním kritériem byla umělecká i pedagogická dovednost přimět vhodným způsobem žáka k aktivní spolupráci. Byla ceněna i schopnost pedagoga být vnímavým a tolerantním k názorům svých žáků.

Dalším důležitým činitelem, který se spolupodílí na vytváření kladného vztahu k hudbě a vytváření hudebního cítění je bezesporu vhodné rodinné prostředí a osobní příklad rodičů a prarodičů. Právě v rodině jsou kladeny základy slušného chování, zdvořilosti a ohleduplnosti vůči ostatním lidem. Dobrý rodič dokáže dítě vyslechnout, ale i usměrnit jeho jednání a snaží se v rodině vytvořit takové klima, kde se všichni cítí spokojeni. Dobrý rodič dovede také dítě podpořit i v případě neúspěchu a naopak dovede dítě pochválit a povzbudit k další hudební činnosti. Je až zarážející, kolik vzorů z vlastní rodiny si přenášíme do dalšího života. (15)

Protože se ve své práci zabývám aktivním muzicírováním, chtěla bych zmínit pojem hudebního nadání. Je to pojem, který nebyl ostřeji vymezen kvantitativně, ale ani kvalitativně a nebyly vytýčeny ani parametry, které tvoří jeho podstatu. Taktéž neexistuje metodika, která by oddělila dědičné, případně vrozené od získaného. Proto lze také vnést námitky i proti jednostranné podpoře teorie dědičnosti v hudebních rodech vynikajících skladatelů a interpretů, např. rodina Bachů, Foersterů, Suků. Je nepopíratelné, že vliv dědičnosti byl v těchto případech značný, avšak neméně důležitou roli hrála výchova a životní styl v těchto rodinách. Celý problém je také značně složitější, jelikož lze namítnout, že řada skladatelů neměla hudebně nadané předky ani potomky. V hudebním talentu hrají významnou roli tvořivé schopnosti jedince a jeho rozvoj je též podmíněn dalšími rysy osobnosti a to charakterem a volnými vlastnostmi a dále celkovým citovým bohatstvím a příznivými vlivy prostředí. V dějinách je též potvrzeno, že u některých jedinců bývá talent založen značně široce a je spojen s potřebami literárními, výtvarnými, ba dokonce i s činností vědeckou. (48)

Neméně důležité než hudební nadání je též proces osvojování hudebních dovedností, v podstatě učení. Efektivitu tohoto procesu ovlivňuje motivace a citový a zdravotní stav jedince. Další důležitou roli hraje zpětná vazba, to jaká je komunikace mezi učitelem a žákem, zda má žák ve svém učiteli pozitivní vzor a zda jejich snažení má dostatečnou oporu v rodině. Kladnou motivací jsou různá vystoupení na veřejnosti, která jsou ve svém důsledku pozitivně přijímána a dochází ke zpětné vazbě interpret – publikum. (16)

S přibývajícímí lety se nahromadí důsledky vlivu genů, pohlaví, dosavadního způsobu života a zdravotní péče. Genetická dispozice ovlivňuje zdravotní stav a dlouhý věk, nicméně kvalitu a délku třetího věku určuje spíše duševní postoj a chování jedince. Lidé s pozitivními názory mají předpoklady dožít se zdravého a spokojeného stáří. Odborníci na gerontologii jasně rozlišují mezi pasivním stárnutím a úspěšným stárnutím. Zapojit se do úspěšného stárnutí je vlastně volbou životní cesty. Úspěšné stárnutí je vědomou volbou a odhodláním, životní síla může být vynaložena na aktuální úkoly, popřípadě i životní nehody, které se mohou vyskytnout. Je to vědomá volba k nepřetržitému sebevzdělávání a rozvíjení celé sady strategií. Lépe je nenazývat tento

proces stárnutím, ale „moudřením“- je to proces, v němž lidé akumulují svou moudrost a stávají se mudrci své kultury. (49)

Činorodé stáří nás může překvapit, jakými kreativními schopnostmi může člověk disponovat. Jako příklad uvádím, že Picasso maloval do svých 92 let a obraz Námořní bitva u Lepanta namaloval Tizián ve svých 97 letech. Stejně tak jsou známy příklady básníků: Jaroslav Seifert napsal Býti básníkem v 82 letech a J.W. Goethe dokončil Fausta v 83 letech. Z hudebníků bych uvedla Giuseppe Verdiho, který komponoval Falstaffa ve svých 80 letech. Díla, která vznikla ve vyšším věku, vycházejí z osobní zkušenosti a z vnitřní vyrovnanosti tvůrce. Tato skutečnost potvrzuje, že trvalá tvořivost a zájem o okolní dění prodlužují lidský věk. Předpokladem není jen umění a nadání, ale hlavně ochota a chtění tvořit a poznávat cokoli. (24)

Artur Schopenhauer si v otázkách smyslu života odpovídá citátem Aristotela: „ Největším štěstím je cvičit svou znamenitost, ať už je jakéhokoli druhu.“ K tomu ještě přidává dodatek, který vyšel pravděpodobně z jeho vlastní životní zkušenosti: „ Ve stáří není krásnější útěchy, než že jsme všechnu sílu svého mládí vložili do děl, které stárnou s námi.“ (17)

Muzicírováním můžeme též považovat hudbu jako kolektivní identitu. Každý z nás náleží do různých vrstev společnosti, např. rodina, přátelé nebo i národnostní nebo kulturní spolky. Každé z těchto společenských vrstev náleží určitá identita, ať již jako celku nebo dále jako součásti rozsáhlejšího celku. Proto je každá komunita utvářena jak jednotlivci, tak i širšími společenskými vrstvami, do kterých náleží. Podstatnou součástí každé sociální skupiny je také hudba, která spoluvytváří její kolektivní identitu. Zde jsou zahrnovány takové hudební aktivity, které jsou součástí kulturního dědictví určité komunity. Slouží jako reflexe kolektivní identity. (23)

V zájmových komunitách jsou výraznou variantou komunity umělecké, které v některých případech nabývají podob komunit profesních. V hudebních společenstvích se tyto dva typy mohou vzájemně prolínat a ovlivňovat. V současných komunitách bývají kromě umělců- amatérů také profesionální umělci. Příslušníky zdejších uměleckých komunit se stávají lidé s podobným uměleckým cítěním a názory, součástí těchto komunit mohou být také kromě aktivních členů také jejich příznivci a rodinní

příslušníci. (45) Ve sborovém i folklórním sdružení bývá společenství několika generací, jinde jsou skupiny vytvářeny podle místa jejich působení, například pěvecký sbor Česká píseň z Prachatic, Pošumavská komorní filharmonie nebo folklórní soubor Libín, který působí na střední pedagogické školy v Prachaticích, jehož součástí jsou žáci i pedagogové této školy.

Prvotní funkcí kultury je, aby byla posilována skupinová soudržnost prostřednictvím legitimizace sociálních vztahů. Kultura tak dává smysl svazkům, které k sobě lidi poutají. Kultura též umožňuje integraci jedinců do skupiny. Tak se jedinec cítí ve skupině lépe, přijme-li její hodnoty a dodržuje-li její normy. (36)

Skupiny muzikantů vznikají spontánně a přirozeným vývojem na základě potřeby prezentovat umělecké dílo a potěšit posluchače. Vyznačují se bezprostředními kontakty mezi jedinci, pro něž členství ve skupině přináší značnou míru emocionálního uspokojení. Vůči skupině pociťují silnou loajalitu. (45)

Ve výzkumu se zabýváme postojem aktivních muzikantů v pozdějším věku k jejich životu. Postojem nazýváme specifický psychologicko-sociální termín, který analyzuje aktuální míru stavu pohotovosti člověka na reakce vůči situacím, ve kterých se nachází. (15)

Ve stáří dochází k sociálním změnám, zvláště pak dochází k omezení sociálních kontaktů. Právě aktivní muzicírování dokáže člověka zapojit do účasti různých společenských seskupení a motivuje jej k činnosti. Aktivní provozování hudby předpokládá též časté učení novým hudebním čísly, tak i stálé procvičování starých. Učení je tedy chápáno jako proces, v němž jedinec pod vlivem vnějších životních podmínek (např. nácvik nové skladby na vystoupení) a na základě výsledků svých zkušeností aktivně a tvořivě mění své chování a své vlastnosti. (15)

2 Cíl práce

Hlavním cílem práce je zmapovat životní styl seniorů, kteří aktivně provozují hudbu. Zaměřit se na to, jakou roli má muzicírování jako volnočasová aktivita a jak se následně promítá do kvality života.

Dalším cílem práce je vyzdvihnout pozitivní příklady, které mohou ovlivnit posuzování stáří jako závěrečné etapy života, kdy senioři jsou pouze odkázáni na své okolí a vnímání jako pasivní členové společnosti, kteří se stěží postarají sami o sebe, natož aby byli ještě společensky prospěšní a užiteční.

2.1 Dílčí cíle

1. Zachytit retrospektivně důležité etapy v životě aktivních muzikantů. Zaměřit se na to, co pro ně hudba znamenala a jak je ovlivnila v dalším životním běhu
2. Postihnout hodnotový systém a míru celkové životní spokojenosti seniorů, kteří mají hudbu jako svůj celoživotní koníček.

3 Metodika výzkumu

V této části se pokusím podrobně popsat způsob, jakým jsem prováděla svou studii. Jedná se o fázi příprav, metody sběru a získávání potřebných dat a jejich následné analýzy.

3.1 Fáze příprav

Motivací k tomu, abych si zvolila téma své diplomové práce „Vliv aktivního muzicírování na kvalitu života v pozdějším věku“, byly mé osobní zkušenosti s některými staršími muzikanty. Protože se sama pohybuji v muzikantském prostředí, mám zde mnoho známých. Začala jsem se všímat seniorů, kteří se věnují hudbě a mají ji jako svůj koníček. Bylo nepřehlédnutelné, jakým optimismem tito lidé oplývají, cítí se spokojenější a vyrovnanější než jejich vrstevníci. Aktivní muzikanti dovedou potěšit hudbou nejen sebe, ale i ostatní. Mají rovněž mnoho dalších aktivit a žijí společenským životem.

Protože jsem se ve svém výzkumu chtěla zabývat staršími osobami, bylo jisté, že jejich generace neměla lehký život. Byli to lidé, kteří prožili obě světové války i následnou dobu komunismu. Chtěla jsem poznat, jaký vliv měla krušná léta na vytváření osobnosti těchto jedinců, zda je poznamenala v jejich názorech, postojích a vyznávaných hodnotách. Jak běžel jejich život a zda jim hudba pomáhala při překonávání životních obtíží.

Začala jsem uvažovat, jakým způsobem zachytit kvalitu života těchto seniorů a jakým způsobem by mohl být výzkum realizován, abych ve výsledku mohla zjistit, zda skutečně hudba pomáhá zlepšovat kvalitu života ve stáří. Tím by mohl být dán pozitivní příklad pro ostatní dříve narozené.

V mé studii se jednalo o záměrnou volbu, která je nezbytná k tomu, aby vybraný objekt měl vlastnosti, které jsem chtěla sledovat. Každého respondenta jsem volila po důkladném uvážení. Klíčovým faktorem byly výzkumné cíle, které jsem si zvolila.

Za výhodu při realizaci výzkumu považuji tu skutečnost, že se sama hudbou zabývám a mám v tomto prostředí mnoho známých, na které jsem se mohla obrátit s prosbou o zprostředkování rozhovoru s jedinci, kteří budou odpovídat daným kritériím.

Sestavení výzkumného souboru a následné zkontaktování s příslušnými osobami mi trvalo několik týdnů.

3.2 Výzkumný soubor

3.2.1 Kritéria výzkumného souboru

Vybrala jsem několik seniorů, aktivních muzikantů nebo i zpěváků, jejichž životní zkušenosti, osobnostní charakteristiky, hodnotový systém, postoje a názory jsem chtěla využít pro proniknutí do hlubin jejich celostního pojetí života. Všichni byli nesmírně ochotni stát se objekty mého šetření a podstoupit šetření i interview, které následovalo. Všechny účastníky výzkumu vlastně provázela hudba po celý jejich život a v současnosti ještě aktivně hudbu provozují. Nejedná se o profesionální hudebníky, ale o amatéry, kteří brali provozování hudby jako prostředek, kterým potěší druhé lidi i sebe.

3.2.2 Výsledný výzkumný soubor

Tabulka č. 1: Výsledný výzkumný soubor

	věk	rodinný stav	vzdělání	současné aktivní muzicírování
Pan F.	76	ženatý	vysokoškolské	hraní na housle
Paní L.	75	vdaná	středoškolské	hraní na klavír
Paní O.	81	vdova	středoškolské	zpěv v kostele

Paní M.	85	rozvedená	středoškolské	zpěv ve sboru
Paní J.	83	rozvedená	středoškolské	zpěv doma
Pan T.	82	ženatý	vysokoškolské	hraní na elektronické klávesy
Pan V.	82	ženatý	vysokoškolské	hraní na heligonku

3.3 Metody získávání dat

Byla použita metoda mnohopřípadové studie. Je to výzkumná metoda, při níž je zkoumání podrobeno několik případů, které jsou detailně popsány a vysvětlovány. Dochází tak k poznání podstaty případů, protože umožňuje zachycení složitosti detailů, vztahů a procesů, které probíhají v daném mikroprostředí, toto je replikační přístup a ten směřuje k návrhu teorie. Výzkumník volí v rámci stávající teorie případy a navrhuje metody sběru dat. Potom se z jednotlivých případových studií vyvozují závěry ve vztahu k teorii. Získané informace slouží následně jako podklad pro replikaci s ostatními případy. Ve své práci jsem vybrala velmi podobné případy, u kterých bylo možno předvídat stejné výsledky. Mnohopřípadová studie obsahuje tedy vyhodnocení jednotlivých případů zvlášť a následně jejich zhodnocení včetně komparace nebo návrhu teorie.(12)

V práci na případové studii je požadováno získávání mnoha údajů z rozličných zdrojů. Každý výzkum, který zkoumá mezilidské a vzájemné vztahy ve společnosti, si klade za cíl zaměřením se na zkoumaný jev, popsání jeho vývoje, současného i minulého stavu. Tak nalézá odpověď na zkoumané otázky, jež mají za cíl daný jev popsat a vysvětlit. Výsledkem se může stát nová teorie, která přispěje pochopením a vysvětlením tohoto jevu ke zlepšení situace v dané problematice v této oblasti.

Kvalitativní výzkum se zabývá životy lidí, jejich chováním, vztahy, specifickými vlastnostmi, dále tím, jaké mají hodnoty a co je v jejich životě ovlivnilo a ovlivňuje. Zabývá se též specifickými vzorci chování a prožívání v určitém kontextu. (34)

Pro vypracování své diplomové práce jsem tedy použila kvalitativní strategii výzkumu, protože jsem měla v úmyslu postihnout život aktivních seniorů – muzikantů, jejich pohnutky, názory na celkový průběh jejich života, jakož i na jeho kvalitu. Pro sběr dat byla použita technika narativního rozhovoru, protože pomocí vyprávění se lze vcítit do každého individuálního lidského příběhu, který je tak výslednicí každého lidského života.

Použití narativního a biografického přístupu má v kvalitativním výzkumu své opodstatnění, protože respondenti, které jsem si vybrala, mají za sebou dlouholetou kariéru jako aktivní muzikanti. Jejich myšlení, přesvědčení a životní postoje nelze izolovat od jejich osoby. Specifická metoda životní historie se promítá do jejich životních hodnot a postojů. (55)

Narativní interwiev jsem doplnila nestrukturovaným pozorováním v přirozeném prostředí respondentů. Promyslela jsem si a naplánovala, čeho se budu všímat a jakým směrem své pozorování zaměřím. Chtěla jsem postřehnout jak vzhled a jednání zkoumaného seniora, tak i prostředí, ve kterém žije. Po zaznamenání jsem použila metodu reduktivní deskripce, která redukuje jednotlivé specifické projevy, tak, že je zařazuje do společných kategorií.

3.4 Vlastní realizace výzkumu

Výzkum jsem prováděla od října 2011 do dubna 2012. Nejprve jsem hovořila s několika kandidáty a představila jim svůj záměr a požádala je o spolupráci. Předali jsme si své telefonní kontakty s tím, že si později termín schůzky ještě upřesníme. Protože se jednalo o výzkum v terénu, který je časově velmi náročný, musela jsem počítat s tímto faktem a rozvrhnout si časový plán. Všichni účastníci mého výzkumu jsou v důchodovém věku, tudíž by se dalo předpokládat, že mají v podstatě dost

volného času. Opak byl ale pravdou. Protože se jednalo o osoby, které mají velmi mnoho aktivit a to nejen muzikantských, ale i vzdělávacích, popřípadě jiných zájmových, v neposlední řadě také pomáhají v rodině s vnoučaty, nebylo někdy jednoduché, abychom se na termínu schůzky sjednotily, a často jsme jej museli měnit a posouvat.

Setkání s každým respondentem mělo podobný průběh. Po telefonické domluvě jsme si domluvili schůzku, která se konala v bydlišti respondenta. Rozhovory tak proběhly v domácím prostředí účastníků výzkumu. Po vzájemném přivítání a krátké neformální konverzaci byl respondent ještě jednou seznámen s účelem výzkumu a požádán o svolení k nahrávání na diktafon. V této části výzkumu jsem se snažila vytvořit vlastní odhad na člověka, se kterým budu tvořit rozhovor, zároveň bylo také žádoucí vytvoření důvěry a přátelskosti, která je nutná pro překonání ostychu a obav zkoumané osoby z výzkumu.

Po úvodní části našeho rozhovoru senior zpravidla plynule přešel na pozvolné vyprávění životního příběhu. Snažila jsem se do vyprávění zasahovat co nejméně, protože to, co chce člověk sám o sobě sdělit, má v podstatě svou vypovídací hodnotu. Vlastní vyprávění zkoumané osoby někdy odbočovalo od životní linie, avšak byla zde vyzdvihována pro respondenta důležitá data i životní události, které měly vliv na jeho pozdější život. Rovněž tak se vyprávění někdy dotklo osobních a citlivých událostí a stávalo se tak velice emotivním.

V závěrečné části jsem respondentům položila několik otázek, jejichž prostřednictvím jsem chtěla poznat jejich názory a náhled na důležité okamžiky v jejich životě a získat tak odpověď na výzkumné otázky. Doplnila jsem tak celkový dojem z vyprávění.

Při rozhovoru panovala přátelská a uvolněná atmosféra. Udržovala jsme pomalé tempo a mluvila přiměřeně hlasitě se správnou artikulací, popřípadě jsem otázky zopakovala. Respondentům byl dán dostatek času na jejich odpovědi i na prožití případných emocí.

Data byla po nahrání na diktafon přepsána do elektronické podoby a přepisy rozhovorů jsou součástí diplomové práce. Vzhledem k délce textů byly rozhovory

zestručněny a jejich celé znění je zaznamenáno na přiloženém CD. Přepis rozhovorů je zachován v hovorové podobě jazyka kvůli jejich autentičnosti. Tazatel je označen písmenem T. a respondent písmenem R. Získané materiály jsem rozčlenila s použitím metody otevřeného kódování do jednotlivých kategorií a podrobila je následné analýze. Pro ilustraci uvádím ve výsledcích některé citace respondentů.

3.5 Etické předpoklady výzkumu

Ve svém výzkumu jsem postupovala v souladu se všemi etickými pravidly, používanými při provádění sociologických výzkumů. Všichni respondenti se zúčastnili dobrovolně a byli obeznámeni jak s výzkumným záměrem, tak i s podmínkami výzkumu.

Každý účastník byl rovněž požádán o svolení s nahráváním rozhovoru v příloze práce. Jména respondentů jsou pozměněna z důvodu zachování anonymity.

4 Výsledky výzkumu

Výzkum má charakter mnohopřípadové studie, které odpovídá velké množství dat, které bylo získáno o každém respondentovi. U každého respondenta jsem hledala vyjimečné charakteristiky a vlastnosti, které jeho osobu charakterizují.

Základním úkolem bylo tedy pozorně naslouchat a následně důkladně rozplétat pozadí každé výpovědi, která v sobě skrývala důvody aktivního muzicírování a jeho následný odraz v životním postoji seniora a v kvalitě jeho života. Pro přehlednost a efektivitu procesu analýzy jsem se rozhodla pro následující postup:

1. Analýza každého případu zvlášť- všechna nasbíraná data o každém jednotlivci byla zpracována a byl následně vytvořen individuální profil respondenta
2. Srovnávání jednotlivých případů – byla vymezena významná témata, která charakterizují zkoumané seniory a data od všech respondentů byla následně porovnána
3. Technika prostého výčtu

4.1 Analýza každého případu zvlášť

V následující pasáži popisují individuální profily jednotlivých muzikantů ze svého výzkumného souboru.

V každé tabulce se zaměřuji na popis respondentova vzhledu, jeho projevu, jednání a chování. Popisují rovněž jeho domácí prostředí a další významné aspekty, které jsem vypožorovala během našich setkání.

Získaná data shrnuje pak následná tabulka.

4.1.1 Respondent F.

I. Základní údaje

Pan J. má 76 let a žije v menším městečku na Šumavě v bytě 3+1 v panelovém domě se svojí manželkou. Má 3 dospělé děti, které mají již své partnery a žijí s nimi. 2 synové se svými rodinami bydlí v Praze, dcera v nedalekém městě. Dcera je však v obtížné životní situaci, neboť se právě rozvádí. Pan J. má 4 vnoučata. Všichni, jeho děti i s vnoučaty jezdí poměrně často rodinu navštěvovat. Pan J. má vysokoškolské vzdělání a celý život působil jako učitel.

II. Charakteristika respondenta a jeho rodinného prostředí

Přicházím na domluvenou schůzku do panelákového bytu. V této obci, která má asi 2 000 obyvatel, jsou postaveny pouze dva malé panelové domy. Jejich okolí je čisté a pěkně upraveno, není zde vidět žádný nepořádek, natož ani nějaké povalující se odpadky. Též zvonky k bytům jsou všechny správně a čitelně označené. Před domem jsou květinové záhony, na společné chodbě je uklizeno, jsou tu i květiny, je znát, že obyvatelé domu se mezi sebou znají a společně dbají na čistotu i pořádek.

Po zazvonění mně přijde otevřít usměvavá paní – manželka respondenta, za ní dva štekající a vítající jezevčáci, kteří na sebe chtějí upoutat pozornost. Vzápětí přichází můj respondent, který mě též vítá a zavede mě do pokoje, kde již má připravené soukromí pro náš rozhovor. Pokoj je vkusně a účelně zařízený, je znát, že jej obyvatelé bytu náležitě využívají, mají poměrně velkou knihovnu. Paní mě přijde nabídnout čaj nebo kávu a k tomu přinese pečenou bábovku a v zápětí odchází s omluvou, že nás nechce rušit.

Pan J. působí milým dojmem upraveného a kultivovaného učitele ve výslužbě. Mluví klidným hlasem, spisovným jazykem s rozsáhlou slovní zásobou. Má stále o vše zájem, z jeho vyprávění poznávám, že má mnoho přátel jak mezi hudebníky, tak mezi

bývalými pedagogy. Rád vzpomíná na svá učitelská léta, s hrdostí se zmiňuje o tom, že se k němu bývalí žáci stále hlásí a že má kontakty také mezi mladší generací.

Na rozhovor se mnou byl již náležitě připraven, měl poznamenáno, o čem bude mluvit, vyprávět, na mé doplňující otázky odpovídá po krátkém uvážení vždy přiléhavě a někdy i vtipně.

V současné chvíli byl na návštěvě syn respondenta, který přijel za tím účelem, že rodičům pomůže opravit vrátka na zahradě. I když bydlí v Praze, své rodiče jezdí navštěvovat často. Pomáhá jim s domácí prací a hraje společně se svým otcem v jednom folklórním souboru na kontrabas. Tento syn po pozdravení také odešel a věnoval se své naplánované práci.

III. Rozhovor a životní příběh

Viz. Příloha

IV. Shrnutí informací a zobecnění

Tabulka č. 2: shrnutí informací a zobecnění

Věk	76
Rodinný stav	Ženatý
Vzdělání a profesní dráha	Vysokoškolské, učitel základní školy
Rodina a výchova k hudbě	Maminčin otec byl kapelníkem ve vesnické dechovce. Matka zpívala v kostele, otec hrál na heligonku
Učitelé a muzikantské vzory	Pan řídící, který mě učil hrát na housle, pan Špaček, který vyučoval na ped. fakultě
Události, které měly velký vliv v životě respondenta	Seznámení s manželkou, vykonávání učitelské profese, která jej naplňovala
Život s hudbou	Hraní na housle v Budějovickém kvartetu. Vyučování hudební výchovy na škole.

	Hraní v orchestrálním sdružení, komorní filharmonii, folklorním souboru
Oblíbené hudební žánry a vzory	Klasická hudba, má rád především české skladatele. Lidové písně, folklór jak jihočeský, tak i moravský. Poslechne si rád i dechovku.
Současné muzikantské aktivity	Vedoucí hudební skupiny folklorního souboru, současně hra na housle. Hra na housle v komorní filharmonii.
Předávání vztahu k hudbě mladší generaci	Oba synové hrají na hud. nástroj. Hudební výchova ve škole, děti se k němu dodnes hlásí. Kapelník folklorního souboru, kde hrají i mladší muzikanti. Ve svém zaměstnání vyučoval hudební výchově a připravoval děti pro různá hudební vystoupení a soutěže, kde se dobře umístily.
Další aktivity	Četba, návštěva koncertů
Osobnostní charakteristiky	Pracovitost, cílevědomost, trpělivost, je sečtělý, má rád práci s mladými lidmi, chce s nimi spolupracovat a ne jim poroučet.
Zdravotní omezení	Byl 2x na operaci totální kyčelní endoprotézy, ale chodí dobře. Nyní je po operaci močového měchýře. Se vším se dobře vyrovnal, potíže neudává.
Plány do budoucna	Plánovat se neodvází, chtěl by hrát, pokud to půjde

4.1.2 Respondentka L.

I. Základní údaje

Paní L. je 75 let a žije v okresním městě na Šumavě v panelovém domě. Žije společně se svým manželem, který je též ve starobním důchodu. Mají dva dospělé syny, kteří mají své rodiny a žijí s nimi v jiných městech. Oba synové jsou úspěšní ve svých profesích, což se ale dovidám až od známých respondentky, ona o tomto faktu ze skromnosti nezačíná mluvit, ale ráda odpovídá, když se na podrobnosti o jejích synech vyptám. Společně se rodina schází na chalupě nedaleko Soběslavi, kde se často společně rekreují, ale také pracují na opravě domu, přílehlé zahrady a ovocného sadu. Respondentka i její manžel mně o tom ochotně vypráví a ukazují společné fotografie dětí i vnoučat, z kterých je patrná sounáležitost s rodinou a vzájemné pochopení.

Paní L. má středoškolské vzdělání a celý život působila jako učitelka na lidové škole umění.

II. Charakteristika respondentky a jejího rodinného prostředí

Na domluvenou schůzku přicházím v doprovodu naší společné známé, jejíž prostřednictvím se tato schůzka uskutečnila. Jdeme do panelového domu, který je postaven ve středu města, byt respondentky je ve vyšším poschodí. Po zazvonění nám přijde otevřít usměvavá paní L. i její manžel, který je rovněž zvědavý na návštěvu. Jsme uvedeni do bývalého dětského pokoje, který je nyní upraven pro návštěvy. Na stěnách pokoje visí mnoho olejových maleb, všechny jsou dílem manžela respondentky, který celý svůj život pracoval jako učitel výtvarné výchovy a sám též aktivně maloval. Obrázky si se zájmem prohlížíme a respondentka i její manžel nám podávají vysvětlení k obrázkům, co zobrazují, jaká je na nich znázorněna atmosféra, popřípadě, kdy a na jaký popud vznikly. Je patrné, že paní L. v malování svého manžela velice podporovala a že se též těšila z každého vytvořeného díla.

V pokoji je též malá knihovna s díly světových autorů. Je zde praktické a útulné zařízení, které je v případě potřeby možné flexibilně přestavět pro potřeby návštěvy (respondentka má 2 syny a 7 vnoučat, všichni ji jezdí pravidelně navštěvovat). Pokoj je obrácený na jih a oba manželé si chválí pohled do přírody i výhled na přilehlý kopec. Na obou manželech je znát vnímavá duše i výtvarný cit.

Respondenta L. se stále usmívá a mluví optimistickým hlasem. Je aktivní, velmi živé mimiky, i když je její hlas klidný a tichý, je velmi emotivní. Působí skromným dojmem, nerada mluví o svých zásluhách a v rozhovoru nezmiňuje žádné problémy. Nechce se sebeprosazovat a je velmi nápomocná ke spolupráci.

Po výzkumném rozhovoru si k nám přijde přisednout i manžel respondentky, který se již viditelně těší, že se také zapojí do konverzace. Protože jsou oba manželé bývalí pedagogové, hovor se stočil k výchově mladé generace. Jsou nám též ukázány fotografie vnoučat, ze kterých se viditelně těší.

III. Rozhovor a životní příběh

Viz. Příloha

IV. Shrnutí informací a zobecnění

Tabulka č. 3: shrnutí informací a zobecnění

Věk	75
Rodinný stav	vdaná
Vzdělání a profesní dráha	Středoškolské, učitelka na hudební škole
Rodina a výchova k hudbě	Tatínek hrál na klarinet. Teta zpívala ve sboru Václava Talicha. Matka, ačkoliv neměla hudební sluch, vychovávala k hudbě, dbala na to, aby se pravidelně cvičilo, bubnovala

	rytmus měchačkou
Učitelé a muzikantské vzory	Učitelé na základní umělecké škole a na konzervatoři, dirigent Smetáček
Události, které měly velký vliv v životě respondenta	Sourozenci její matky a otce zahynuli v koncentračním táboře, ale přímý vliv to na ni nemělo. Příchod do Prachatic a výborná spolupráce s kolegy na základní umělecké škole. Členství v pěveckém sboru Česká píseň
Život s hudbou	Klavírní doprovod: žáků a učitelů hudební školy, pěveckého sboru Česká píseň. Hra v orchestru vojenské hudby. Pomoc synovi při studiu nových skladeb dětského pěveckého sboru, nácvik klavírního doprovodu
Oblíbené hudební žánry a vzory	Veškerá klasická hudba. Chodí ráda na všechny koncerty. Má ráda pěkné hlasy. Moderní hudba ne, ale ze starší populární hudby písničky Gotta, Matušky, Suchého. Nemá ráda dechovku.
Současné muzikantské aktivity	Aktivně již každodenně nehraje, pouze pomáhá synovi při nácviku nových skladeb pro dětský pěvecký sbor. Zpěv v pěveckém sboru. Návštěva koncertů, divadelních představení, poslech reprodukované hudby.
Předávání vztahu k hudbě mladší generaci	Jejím žákům na základní umělecké

	<p>škole. Oba synové hráli na klarinet, kytaru. Mladší syn je profesionální hudebník, vede proslavený dětský pěvecký soubor.</p> <p>Ve svém zaměstnání učila děti hře na klavír a připravovala je k různým veřejným kulturním vystoupením a soutěžím.</p>
Další aktivity	<p>Cvičení v Sokole, pěší výlety s vnoučaty, návštěva divadel a koncertů, vzdělávací pořady v televizi, stanice Noe, poslech CD, četba knih, akademie 3. věku, křesťanská akademie, život v katolické víře</p>
Osobnostní charakteristiky	<p>Skromná, milá, stále usměvavá, má zájem o druhé, dovede se pro ně hodně obětovat, optimistická, zvědavá, společenská, zajímá se o kulturu, ráda čte.</p>
Zdravotní omezení	<p>Je šťastná, že dosud žádná nemá. Snad trochu zvýšený tlak, ale nic vážného. Dobře se pohybuje, cvičí, chodí denně na dlouhé procházky.</p>
Plány do budoucna	<p>Chtěla by být co nejdéle fit, udržet si zájem o dění okolo sebe, podílet se na kulturním dění</p>

4.1.3 Respondentka O.

I. Základní údaje

Paní O. žije v šumavském městečku v panelovém domě, v bytě 3+1 sama, manžel, kterého velmi milovala, ji zemřel již před 37 lety. Paní O. má 2 dospělé děti, které mají také svoje rodiny. Starší dcera bydlí ve stejném městě jako respondentka a chodí ji často navštěvovat. Syn bydlí v Českých Budějovicích, je velmi pracovně zaneprázdněn, úspěšný ve své profesi, s matkou udržuje stálý kontakt. Paní O. má 4 vnoučata. Nejvíce ji jezdí navštěvovat dcera dcery, které pomáhala s její výchovou pro její pracovní vytížení. Tato vnučka jí také velmi často volá na mobil a se vším se jí svěruje. Paní O. má středoškolské vzdělání a celý život působila jako vychovatelka.

II. Charakteristika respondentky a jejího rodinného prostředí.

Na domluvenou schůzku jsem přišla dvakrát. Poprvé v období Vánoc, ale protože se mi, bohužel, rozhovor nepodařil nenahrát, musela jsem si s respondentkou domluvit ještě jednu schůzku. Paní O. byla i podruhé velmi ochotná se se mnou sejít, naopak se zdálo, že se na naši schůzku těšila. Když jsem přišla do panelového domu, byla jsem překvapená čistotou a úklidem společných prostor. K tomu mi paní O. sdělila, že dům je ve společném vlastnictví a všichni dbají na jeho vzhled. Byt respondentky měl nádech patiny a starožitnictví, přestože byl velmi uklizený a čistý. Ale starý masivní nábytek, háčkované ubrusy a zachovalé keramické a skleněné dózy z lékárny dávaly bytu příchut' starých dob a nostalgie. Na stěnách místnosti, kde jsme prováděly rozhovor, bylo zhotoveno množství polic, kde byly uloženy knihy, klasická próza a poezie. V bytě byly hezké pěstované květiny, zvláště upoutala pozornost vánoční hvězda, která měla 14 květů a na kterou byla respondentka pyšná, že si ji do takové podoby vypěstovala.

Paní působila velmi pěstěným a upraveným dojmem, chodila rovněž a její pohyby klidné s jakousi grácií. Byla velmi vkusně oblečená i pro doma měla na sobě sukni,

halenku a pletenou červenou vestu. Červená vesta upoutala na první pohled, protože byla nejen praktická, ale dodávala 81 leté paní také mladší vzhled.

Respondentka mluvila spisovně se širokou slovní zásobou. Bylo znát, že ve svém životě hodně četla a čte a že hrála ochotnické divadlo, protože její vyjadřování bylo velmi poutavé a emotivní. Často využívala oslovování, přímé řeči, příslovce, a tím se vyjadřovala velmi zajímavě.

Po skončení rozhovoru mi paní ukázala překrásné bílé vystřižované a velice pracné vyšívky, které doposud vyšívá. Říkala, že jich měla mnohem víc. Podarovala jimi své děti. Vyšívání jí baví doposud, krátí si s ním zimní dny, kdy nemůže pracovat na zahrádce.

III. Rozhovor a životní příběh

Viz. Příloha

IV. Shrnutí informací a zobecnění

Tabulka č. 4: shrnutí informací a zobecnění

Věk	81
Rodinný stav	Vdova
Vzdělání a profesní dráha	Středoškolské, vychovatelka
Rodina a výchova k hudbě	Maminky bratr měl velkou dechovku, on byl dirigent, jeho syn měl taneční orchestr a další bratr zpíval. Moje maminka byla divadelnice, ochotnice a dobře zpívala. Zpívaly jsme spolu doma dvojhlasně.
Učitelé a muzikantské vzory	Řídící Hybš ve Zdíkově, paní Lofellmannová, učitelka klavíru
Události, které měly velký vliv v životě respondenta	Časté stěhování rodiny v dětství z důvodů války: Alžbětín, Heřmanův

	Městec, Netolice, Vimperk. Její manžel byl zakladatelem kulturního života ve Vimperku po 2. sv. válce
Život s hudbou	členství v pěveckém sboru Mír, zpěv v chrámovém sboru
Oblíbené hudební žánry a vzory	Klasická hudba, má velký výběr starých gramofonových desek – světoví autoři. Má ráda Chopina. Z interpretů Maláska. Lidová píseň. Z populární hudby spíše hudba ze 60 tých let- Simonová.
Současné muzikantské aktivity	Zpěv doma sporadicky, avšak každou neděli v kostele. Poslech reprodukováné hudby. Společné muzicírování při rodinných oslavách a setkáních.
Předávání vztahu k hudbě mladší generaci	Dcera hrála na klavír, zpívala s kapelou, syn chodil do hudebky a na klavír, později hrál s kapelou. Ve svém zaměstnání připravovala s dětmi různá kulturní vystoupení.
Další aktivity	Četba knih, zvláště poezie, poslech gramofonových desek, denní procházky, dříve turistika, zahrádka, vyšívání, život v katolické víře
Osobnostní charakteristiky	Skromnost, pracovitost, obětavost, láska k umění, ráda pomůže, všimá si lidí okolo sebe, má smysl pro humor, je sečtělá, společenská. Víra v Boha.

Zdravotní omezení	Nyní musí opatrně chodit, do schodů musí o holi, ale přesto chodí v sezóně denně na zahrádku. Málo spí, ale nebere žádné léky, zvykla si na to. Na svůj zdravotní stav si raději nestěžuje.
Plány do budoucna	Zůstat co nejdéle soběstačná, užívat si radosti z poezie, hudby a zahrádky.

4.1.4 Paní M. a paní J.

I. Základní údaje

Obě respondentky jsou sestry. Žijí ve stejném domě ve starší zástavbě v šumavském městě. Protože mnoho činností dělají tyto sestry spolu, bylo předem domluveno, že se sejdeme u mladší z nich v bytě. Paní M. je rozvedená již mnoho let, nikdy neměla děti, měla velmi pohnutý život, protože byla v padesátých letech odsouzena z politických důvodů na 15 let odnětí svobody. Ve vězení strávila 8 let. Paní J. žije jako vdova 15 let, má syna a dceru, oba mají svoje rodiny, syn žije v Praze a dcera v městě v Jihočeském kraji.

Obě respondentky mají středoškolské vzdělání, paní M. pracovala v administrativě a paní J. jako učitelka v mateřské škole.

II. Charakteristika respondentek a jejich rodinného prostředí

Když jsem přicházela na domluvenou schůzku, čekaly mě obě respondentky již venku před domem a netrpělivě vyhlížely, kdy přijdu, přestože jsem přicházela ještě před termínem smluvené schůzky. Dům, ve kterém obě sestry bydlí, je starší, stejně tak

i jeho vybavení. Chodby a společné prostory potřebují rekonstrukci a je znát, že v tomto domě se nájemníci střídají, protože není moc dbáno na úpravu. Osobně si myslím, že v tomto domě není vysoké nájemné. Každá se sester má svůj vlastní byt, sešly jsme se u mladší ze sester. Tento byt má obytnou kuchyni a ložnici, všude je postarší zařízení, větší část dne tráví paní J. v kuchyni.

Po příchodu do obytného obytné kuchyně respondentky J. mě upoutal notebook, který byl rozložený na jídelním stole v pravděpodobně popracovní pozici, bylo vidět, že respondentka J. jej denně používá.

V bytě jsou vystaveny fotografie členů rodiny, které mně po rozhovoru obě respondentky se zájmem ukazují a vysvětlují, kdo je na fotografiích. Mají viditelnou radost z dětí a vnuků paní J., je znát, že si každé setkání s nimi velmi užívají a jsou na své potomstvo náležitě pyšní, protože o nich nic záporného neřeknou.

Starší z respondentek má již potíže se sluchem, proto na ni musím mluvit přímo a hlasitěji. Otázkám ale velmi dobře rozumí a na náš rozhovor byla velmi dobře připravena. Měla napsaný několikastránkový popis toho, jak byla v padesátých letech zatčena a následně vězněna. Tato křivda na ní zanechala celoživotní následky, pozitivní však je, že je doposud organizována ve společnosti bývalých politických vězňů a se doposud zúčastňuje různých aktivit, které tato společnost pořádá.

Dosud se drží vzpříma a má klidné pohyby, které doprovází živou gestikulací, též v její tváři se odráží mimika při vyprávění. Je upravená, ráda se hezky obléká a má smysl pro humor. Velmi ráda se směje a svým smíchem nakazí i ostatní, společnost vyhledává.

Mladší z respondentek má přímé držení těla, její pohyby jsou dosud plynulé a ovládané. I když má již určité potíže s chůzí, jak sama přiznává, tanec jí baví a při tanci žádnou bolest ani obtíže nepocítuje.

Je to kultivovaná žena, Mluví klidným, rozvážným hlasem, dovede se soustředit a o svých odpovědích přemýšlí. Je upravená, má velký zájem o dění okolo sebe, o čemž svědčí její vlastní počítač, který denně využívá. Také se ráda směje, a je velmi přátelská. Má ráda lidi okolo sebe.

III. Rozhovor a životní příběh paní M.

Viz. Příloha

IV. Shrnutí informací a zobecnění

Tabulka č. 5 shrnutí informací a zobecnění paní M.

Věk	85
Rodinný stav	Rozvedená
Vzdělání a profesní dráha	Střední, úřednice
Rodina a výchova k hudbě	Rodiče své dcery podporovali ve zpěvu. Sestry zpívaly trojhlasně.
Učitelé a muzikantské vzory	Pan Žáček, který měl kapelu ve Strakonících, pan Stejskal se souborem harmonikářů
Události, které měly velký vliv v životě respondenta	Vystěhování z rodného domu, když byl Vimperk připojen k Říši. Politické vězení v 50tých letech a následná stigmatizace.
Život s hudbou	Kapela ve Strakonících, zpěv v souboru harmonikářů, zpěv v tramské kapele Osadě Kamarádů, zpěv v pěveckém sboru Mír. Zpěv s dalšími spoluvězeňkyněmi (katoličkami), s kytarou – „Jen ve zpěvu jsme našly úlevu.“
Oblíbené hudební žánry a vzory	Má ráda všechny žánry, jenom nemá ráda dechovku. Oblíbení zpěváci Chladil, Matuška, Simonová.
Současné muzikantské aktivity	Dosud je členkou pěveckého sboru,

	<p>jezdí každý týden na zkoušky, dále též na vystoupení.</p> <p>Ráda tancuje, využije každé vhodné příležitosti.</p>
Předávání vztahu k hudbě mladší generaci	<p>Vlastní děti neměla,</p> <p>V pěveckém sboru se ráda přátelí s mladšími kolegyněmi.</p>
Další aktivity	<p>Dříve cvičení v Sokole, turistika, dnes pravidelné cvičení doma, pravidelná taneční odpoledne „ Setkání s písničkou“, univerzita 3. věku, sledování TV – nejraději společenské tance a krasobruslení.</p> <p>Pravidelná chůze s trekkingovými holemi.</p> <p>Dosud je aktivní členkou pěveckého sboru.</p>
Osobnostní charakteristiky	<p>Veselá, houževnatá, pracovitá, kamarádká, společenská, zajímá se o lidi a dění okolo sebe. Je čestná a pevná ve svých názorech.</p>
Zdravotní omezení	<p>Nyní již nemůže chodit na pěší výlety, používá trekkingové hole.</p> <p>Nespavost – získaná za pobytu ve vězení.</p> <p>Nedoslýchavost.</p>
Plány do budoucna	<p>Chodit na pěší výlety.</p> <p>Zájezd do zahraničí s bývalými politickými vězni.</p>

Tabulka č. 6: shrnutí informací a zobecnění paní J.

Věk	83
Rodinný stav	rozvedená
Vzdělání a profesní dráha	Středoškolské, učitelka, později ředitelka mateřské školy
Rodina a výchova k hudbě	Rodiče své dcery podporovali ve zpěvu. Sestry zpívaly trojhlasně.
Učitelé a muzikantské vzory	Pan Žáček, který měl kapelu ve Strakonících, pan Stejskal se souborem harmonikářů
Události, které měly velký vliv v životě respondenta	Vystěhování z rodného domu, když byl Vimperk připojen k Říši. Politický proces se setrou a její následné vězení.
Život s hudbou	Kapela ve Strakonících, zpěv v souboru harmonikářů, zpěv v tramské kapele Osadě Kamarádů, zpěv v pěveckém sboru Mír. Ráda poslouchá hudbu z gramofonových desek
Oblíbené hudební žánry a vzory	Poslouchá všechny hudební žánry i dechovku. Zpívá nejraději lidové a tramské písně. Sleduje v televizi taneční soutěže, žádnou nevynechá.
Současné muzikantské aktivity	Ráda si zpívá, ale jen doma. Má velkou sbírku gramofonových desek, ráda je poslouchá. Ráda tančí, na každou příležitost se

	těší, jezdí s klubem důchodců i do jiných obcí na taneční odpoledne.
Předávání vztahu k hudbě mladší generaci	Vlastní děti chodily do hudebky, ale nyní již aktivně nehrají. K hudbě mají kladný vztah. Ve svém zaměstnání připravovala s dětmi různá hudební vystoupení.
Další aktivity	Dříve cvičení v Sokole, dnes pravidelné cvičení doma, turistika, pravidelná taneční odpoledne „Setkání s písničkou“, univerzita 3. věku, sledování TV – nejraději společenské tance a krasobruslení. Denní práce s počítačem, hlavně komunikace s blízkými.
Osobnostní charakteristiky	Mírná, skromná, obětavá, pracovitá, miluje svoji rodinu- děti a vnuky. Je rozvážná a moudrá. Raduje se z maličkostí, ráda se vzdělává, má ráda společnost.
Zdravotní omezení	Má artrózu, chůze jí činí potíže, ale tanec ne. Zvýšený krevní tlak. Nespavost a úzkostlivost od té doby, co věznili její sestru.
Plány do budoucna	Mít pro koho žít, radovat se z vnoučat. Chodit na taneční odpoledne s jinými důchodci. Setkat se s přítelem z Kanady.

4.1.5 Respondent T.

I. Základní údaje

Pan L. bydlí na vesnici ve dvougeneračním domě, který se skládá ze starší a novější části. Ve starší části žije on se svojí manželkou a v novější části provdaná dcera se svojí rodinou. Pan L. má ještě 2 dcery, obě mají své rodiny a bydlí v nedalekém městečku. Dohromady má pan L. 6 vnoučat, všichni členové rodiny se vzájemně často navštěvují. Pan L. má vysokoškolské vzdělání a působil celý život v zemědělství. I když musel po roce 1969 z politických důvodů opustit řídicí funkci předsedy družstva, zůstal v tomto družstvu pracovat až do svého odchodu do starobního důchodu.

II. Charakteristika respondenta a jeho rodinného prostředí

Pan L. žije spokojeně se svojí manželkou již 55 let. Nejmladší dcera, která bydlí se svojí rodinou ve stejném domě, je denně navštěvuje a v případě potřeby pomáhá s těžší prací, která je spojena s údržbou domu. Stejně tak se respondent se svojí manželkou podílel i na výchově vnoučat, která například dovážel do hudební školy do nedalekého města, nebo jim zajistil opatrování v době lehčí nemoci.

Rodinný domek byl několikrát přestavěn z podoby bývalé selské usedlosti tak, jak dovolovaly možnosti i peníze. V části, kterou nyní obývá respondent se svojí manželkou, se nacházejí 3 místnosti, jedna z nich je obytná kuchyně, ve druhé je ložnice a ve třetí se nachází vybavení, které umožňuje provozovat elektronickou hudbu. Je to počítač s tiskárnou a elektronické klávesy. V místnosti je také knihovna, kde je množství knih o historii, nejvíce z doby 2. světové války. Dále se zde nachází rádio s CD přehrávačem a televize. Respondent zde má množství notových záznamů, kterým se očividně velmi věnuje. Sám vytvořil pro své vnučky několik sešitů, v nichž jsou rozepsány noty pro lidové i populární písně, vše pro elektronické klávesy a zpěv.

Respondent má robustnější tělesnou konstrukci, ale začíná se již hrbit. Je znát, že dříve pracoval jako zemědělec a vykonával těžkou fyzickou práci, nyní se však již tak

náročné práci věnovat nemůže. V současnosti sedí mnoho hodin u stolu nebo klávesových nástrojů, a tím jeho tělo pozbývá rovného držení. Jinak je ve výrazu zdravě a dobře vypadající. Hovoří klidným a rozvázným hlasem, jeho oblíbeným tématem je hudba.

Má zájem o dění okolo sebe, sleduje dopodrobna politické dění a dovede o něm velmi konkrétně hovořit. Naučil se práci s počítačem, zvláště využívá programy s rozepisováním not a kompozic. Dovede hudbu aranžovat.

Oblečení má spíše nenápadné, tak jak se na vesnici chodí, ale čisté. Je skromný na své nároky. Stále pracuje na zahrádce a okolo domu, chová drobné zvířectvo.

III. Rozhovor a životní příběh

Viz. Příloha

IV. Shrnutí informací a zobecnění

Tabulka č. 7: shrnutí informací a zobecnění

Věk	82
Rodinný stav	ženatý
Vzdělání a profesní dráha	Vysokoškolské, ekonom v zemědělském družstvu
Rodina a výchova k hudbě	U nás v rodině měli všichni k muzice dobrý vztah. Matka byla zpěvačka a táta hrál na varhany. V mládí hrál ještě na klarinet v kapele. Obě babičky zpívaly, vyprávěly o písničkách a o muzice
Učitelé a muzikantské vzory	Jaroslav Štětina, ředitel a majitel hudební školy ve Volyni. Staří muzikanti v taneční kapele

Události, které měly velký vliv v životě respondenta	Těžký život za války, do školy se chodilo pěšky 10km, pomáhání rodičům v zemědělství, politický tlak na socializaci vesnice, politické změny v 70tých letech
Život s hudbou	Hra na harmoniku při různých příležitostech, hra v taneční kapele na kytaru, hra na elektrické klávesy, hra v kostele na varhany
Oblíbené hudební žánry a vzory	Má rád lidové písně, country písně a písně k tanci – tango, valtz, sambu, atd. Líbí se mu „trvalky“- evergreeny, písně, které již prověřil čas. Zná i repertoár novějších kapel jako jsou Tři sestry, Kabát. V kostele hraje klasický repertoár. Dovede se přizpůsobit vkusu publika.
Současné muzikantské aktivity	Na elektronické klávesy hraje každý den. Nacvičuje stále nový repertoár, který hraje seniorům na tanečních odpoledních, vystupuje v domovech pro seniory a v ústavech sociální péče. Hraje každou neděli na varhany v kostele.
Předávání vztahu k hudbě mladší generaci	Společné muzicírování s rodinou, dcery hrají na harmoniky a zpívají, vnoučata hrají na piáno a harmoniku a kytaru
Další aktivity	Dříve zemědělská práce na záhumence, chov domácích zvířat, dnes zahrádka,

	angažovanost u dobrovolných hasičů, život v katolické víře
Osobnostní charakteristiky	Pracovitost, houževnatost, vytrvalost. Skromnost a hospodárnost, zájem o dění okolo sebe, o nové technologie. Víra v Boha.
Zdravotní omezení	Před 2 lety plicní embolie, od té doby omezená, ale neudává žádná zdravotní omezení, o svém zdr. stavu hovoří jako o dobrém, nestěžuje si.
Plány do budoucna	Vydržet ještě u aktivní muziky, předat svým vnučkám vědomosti, dovednosti a zkušenosti z muzicírování.

4.1.6 Respondent V.

I. Základní údaje

Pan V. žije v šumavském městě, na sídlišti, v bytovém domě, kde bydlí 6 rodin. Ve volném čase, pokud mu to zdraví a počasí dovolí, jezdí ještě na chalupu, kterou má vzdálenou několik kilometrů. Jezdí tam na kole po lesní cestě, sám. Pan V. má vysokoškolské vzdělání a pracoval celý život v zemědělství. Je ženatý, žijí s manželkou sami dva v bytě 3+1. Jeho manželka neoplývá tak pevným zdravím, proto jí respondent pomáhá s chodem domácnosti. Pan V. Má jednoho syna, který bydlí nedaleko dokonce ve stejném městě, dále má několik vnoučat a dokonce pravnoučata. Celá rodina se často stýká a chodí se vzájemně navštěvovat.

II. Charakteristika respondenta a jeho rodinného prostředí

Okolí domu i byt respondenta je čisté a uklizené. Ze zařízení je na první pohled patrné, že v bytě žijí starší manželé. Oba manželé spolu tráví většinu času, jsou na sebe zvyklí, velmi se vzájemně tolerují, oslovují se babičko a dědečku.

Respondent je drobnější postavy, čilý, nemá žádnou tělesnou nadváhu, na první pohled je vidět, že jde o sportovce, který se dlouho držel v kondici. Má živou mimiku, stále oplývá zájmem o dění okolo sebe, i při rozhovoru se vyptává na různé okolnosti a detaily skutečností, které jsou během rozhovoru zmiňovány. Má rád lidi okolo sebe. Je optimistický a má smysl pro humor, dovede o každém známém hovořit velmi dopodrobna, rád vzpomíná na různá setkání ať již rodinná, tak pracovní. Je dosti hovorný, má širokou slovní zásobu. Převažují u něj pozitivní emoce a s radostí vypráví všechny muzikantské příhody.

Manželka respondenta poslouchá, jak vypráví, do hovoru nevstupuje, pouze jednoslovně souhlasí nebo glosuje.

V bytě respondenta jsou umístěny různé rodinné fotografie, zvláště pravnoučat, na které jsou oba manželé viditelně hrdí. Chlubí se několika kalendáři, které dostali od svých vnoučat a kde jsou všechny fotografie jejich rodiny. Kalendáře si uchovávají i ty starší, mají je stále vystaveny na očích a mohou tak srovnávat, jak vnoučata rostou.

Dále mi pan V. ukazuje jakési album s různými fotografiemi a s výstřižky z novin, kde je psáno o různých muzikantských setkáních a jiných podobných událostech. Pan V. sbírá odznaky, velkou část z nich si pořídil na různých pěších túrách, které v minulosti absolvoval. Sběrka odznaků visí na zdi v předsíni. Vedle ní je umístěna nástěnka, na které jsou vypsána důležitá telefonní čísla, která jsou pro seniory potřebná, např. číslo telefonu praktického lékaře, pošty, donášky oběda. Jsou zde i jízdni řády železnice. Pan V. jezdí často železnicí na chalupu. V bytě je knihovna se svazky různých světových autorů a dále je byt doplněn několika soškami svatých. Rodina je hluboce věřící, chodí pravidelně do kostela.

III. Rozhovor a životní příběh

Viz. Příloha

IV. Shrnutí informací a zobecnění

Tabulka č. 8: shrnutí informací a zobecnění

Věk	82
Rodinný stav	Ženatý
Vzdělání a profesní dráha	Vysokoškolské, vedoucí pracovník v zemědělském družstvu.
Rodina a výchova k hudbě	Tatínek rád zpíval, byl společenský člověk, chtěl ho přihlásit do houslí, ale on měl z toho obavy
Učitelé a muzikantské vzory	samouk na heligonku, hra podle Školy hry na kytaru Eduarda Ingríše
Události, které měly velký vliv v životě respondenta	Pochází za mlýna, Němci zakázali mlít, po roce 1948, mlýn zastavili komunisti. Studium na gymnasiu a na vysoké škole, kde bydlel u příbuzných, protože rodina neměla dostatek financí
Život s hudbou	Hra na heligonku při různých oslavách a příležitostech, pro hasiče, myslivce a jiné kamarády. Vystoupení při harmonikářských setkáních. Účast na Jihočeském zpívání v Trocnově a tramských portách
Oblíbené hudební žánry a vzory	Lidové a tramské písně. Má rád skoro všechny hudební žánry. Poslouchá pravidelně dechovku v Jihočeském rozhlase a má rád pořady s lidovými

	písněmi v televizi. Uvítal pozvání na koncert profesionálního smíšeného pěveckého sboru.
Současné muzikantské aktivity	Hra na heligonku pro seniory v domovech a ústavech, Účast a organizace na heligonkářských setkáních. Hra doma pro sebe jen tak pro radost, sám skládá texty k písním. Zpěv a provozování hudby s vnoučaty.
Předávání vztahu k hudbě mladší generaci	Syn nehraje, ale vnuci jsou muzikanti.
Další aktivity	dobrovolný strážce Chráněné krajinné oblasti Šumava, jízda na kole a běžkách – lyžařské i cyklo maratóny, chov domácích zvířat, akademie 3. věku, člen rybářského svazu, člen mysliveckého svazu, život v katolické víře
Osobnostní charakteristiky	Skromný, pracovitý, společenský, hloubavý, má zájem o lidi okolo sebe, rád pomůže. Je šetrný, pravdomluvný, má pevnou vůli a tendenci neustále být aktivní. Má smysl pro humor, rád se vzdělává. Víra v Boha.
Zdravotní omezení	Má totální endoprotézu na pravé kyčli, ale jezdil na kole, měl úraz, 3 zlomená žebra, chodil s tím 10 dnů, aniž šel k lékaři. Zdravotní problémy spíše bagatelizuje a nechce o nich mluvit.

Plány do budoucna	Užít si ještě chalupy v nedaleké vesnici, hospodařit – ovce a drobná domácí zvířata.
-------------------	--

4.2 Srovnávání jednotlivých případů mezi sebou

V této kapitole jsou porovnávána data od jednotlivých respondentů, která jsem během svého výzkumu získala. Nejprve se zabývám stěžejními etapami života respondentů. Zmiňuji rodinné zázemí a výchovu respondentů k hudbě. Dále popisují těžké životní události a výpovědi účastníků výzkumu o tom, jak jim v tomto složitém období hudba pomohla. Následuje popis vlivu hudby na sociální kontakty člověka. Zabývám se vlivem hudby na rodinný život, mapuji životní styl a společenské aktivity respondentů. Zmiňuji také celostní působení hudby na člověka. Nakonec uvádím hodnotový systém účastníků výzkumu, subjektivní výpovědi o životní spokojenosti a názory na etapu stáří a stárnutí.

4.2.1 Stěžejní etapy života

Tabulka č. 9: Stěžejní etapy života respondentů

Respondent	Rodinné zázemí a výchova k hudbě	Muzicírování v období dospělosti	Těžké životní situace	Role hudby
Pan F.	Muzicírování v rodině a podpora v hudebních začátcích. Pro hru na housle ho	Hraní na housle Hraní ve vojenském souboru během základní vojenské služby. Vyučování hudební	Nemoc dítěte. Rozvod dcery.	Hudba mu pomáhala překonat chvíle smutku a beznaděje. Vedl žákovské soubory a dodnes

	nadchnul pan řídící.	výchově na základní škole. Příprava žáků na pěvecké soutěže a vystoupení.		má radost ze svých bývalých žáků, kteří dosud provozují hudbu.
Paní L.	Tatínek muzikant, maminka sice neměla hudební sluch, ale podporovala hudební výchovu. Studium hudby na pražské konzervatoři.	Umístěnka na základní umělecké škole v Prachaticích, kde bylo vynikající prostředí a výborní kolegové. Příprava žáků na veřejná hudební vystoupení a soutěže. Hra ve velkém posádkovém orchestru. Doprovod pěveckého sboru na klavír.	Díky svému životnímu optimismu si na žádné smutné životní události nevzpomíná. Říká, že ji umřeli brzo rodiče, ale to je život.	V hudební škole hra společně s kolegy i žáky, tvůrčí prostředí, vzájemná opora. Při svém hudebním projevu dokáže citlivě působit na posluchače, velmi znatelně vystihne atmosféru koncertu, dovede předat pocity v hudbě publiku. Hudba je pro ni smyslem života.
Paní O.	Zpěv s maminkou. Citová výchova v rodině. Učení se hře na klavír	Zpěv při představeních ochotnického souboru. Zpěv v pěveckém sboru.	Časté stěhování rodiny z důvodu druhé světové války.	Hudba v ní smutné pocity ještě jítřila. V těžkých chvílích se raději utíkala k četbě a poezii. V klidném období

	v soukromí. Zpěv a recitace ve škole.	Manželství s realizátorem kulturního života ve Vimperku.	Kruté vyslýchání manžela v době jejího těhotenství a následná smrt dítěte brzy po narození. Časné ovdovění.	života ji hudba přinášela radost a duchovní naplnění.
Paní M.	Rodina podporovala hudební výchovu. Sestry zpívaly trojhlasně, tatínek to se zálibou poslouchal. Příchod do Strakonic a tím možnost zpěvu s tamní kapelou.	Zpěv se spoluvězeňkyněmi Domáci muzicírování se zpěvem a tancem. Ráda chodila tancovat do společnosti. Později zpěv v pěveckém sboru.	Vystěhování z Vimperku z důvodu zabrání pohraničí Němci. Politické věznění v padesátých letech a následná stigmatizace.	Sounáležitost se sestrami. Vzájemná podpora mezi spoluvězeňkyněmi , Nabývání naděje a optimismu. Zažívání nádherných pocitů, které vznikají při společném sborovém zpěvu. Radost z pohybu při hudbě.
Paní J.	Rodina podporovala hudební výchovu. Sestry	Vyučování hudební výchově v mateřské škole. Zpěv v ženském	Vystěhování z Vimperku z důvodu zabrání	Upevňování vzájemných vazeb v rodině. Hudba jí pomůže

	<p>zpívaly trojhlasně, tatínek to se zálibou poslouchal. Příchod do Strakonic a tím možnost zpěvu s tamní kapelou.</p>	<p>pěveckém sboru. Ráda chodila tancovat.</p>	<p>pohraničí Němci. Uvěznění sestry z politických důvodů.</p>	<p>vyvést ze stresu. Radost z práce s dětmi při hudební výchově. Krásné zážitky z prvních míst v soutěži sborů. Radost z pohybu při hudbě.</p>
Pan T.	<p>Otec hrál na varhany v kostele, matka výborná zpěvačka. Zpěv obou babiček – získal široký repertoár lidových písní. V rodině se pravidelně muzicírovalo. Získal klasické vzdělání na hudební škole.</p>	<p>Hra na klavír, později na varhany v kostele. Hra na akordeon při různých setkáních a oslavách. Hra na basovou kytaru v orchestru. Při hře v orchestru poznal hru starých muzikantů - poznal jejich techniku, harmonii, sólové melodie. Hra na klávesové nástroje v orchestru. Hra na elektronické klávesy.</p>	<p>Zabrání rodinného vlastnictví – statku z důvodu kolektivizace vesnice. V 70tých letech odvolání z funkce předsedy družstva z politických důvodů.</p>	<p>Hudba jej uklidňuje. Při velkém politickém tlaku se utíkal k hudbě, jediné tak si od všeho odpočinul. Líbí se mu, když je má při své hudební produkci zpětnou vazbu od publika, to je jeho „motor“, který ho pohání. Při hře na varhany při různých církevních příležitostech nachází v hudbě duchovní posilu.</p>

Pan V.	Mládí prožil na venkově v soudržném prostředí. Hra na heligonku, kterou našel na půdě. Samouk, ale rodiče ho podporovali. Hra na kytaru a mandolínu. Poznání množství písniček z písničkových sešitů a od kamarádů ve studentském prostředí.	Hra na heligonku pro známé v práci, v různých spolcích - oslavy, lidové slavnosti. Účast na různých harmonikářských setkáních. Hra na kytaru a mandolínu. Zpěv a hra tramských písní.	Těžký a chudý život za německé okupace. Skromná až odříkaná léta v době studií. Zabránil rodinného majetku komunisty.	Společné zpívání a muzicírování v rodině – upevňování citových vazeb. Radost z toho, že se naučil na hudební nástroj jako samouk. Vytváření dobré nálady a atmosféry při společném muzicírování na muzikantských setkáních. Stmelování kolektivu na pracovišti společným zpěvem.
--------	--	---	---	--

Ve svém výzkumu se zabývám respondenty, kteří se narodili ve 20tých a 30tých letech 20. století. Své dětství a dospívání prožili v pohnuté době. V době, kdy Hitler zabíral pohraničí, bylo české obyvatelstvo z této oblasti vystěhováno. To přineslo českým rodinám mnohé trampoty, někteří respondenti ztratili domov a museli jej ihned opustit, což pro ně bylo veliké trauma. Ve výzkumu je uveden případ, kdy rodina byla nucena opustit celý dům, který tatínek svépomocí stavěl.

Část respondentů prošla ve svém životě velmi těžkými etapami. Popisují generaci, která zažila na vlastní kůži znárodňování majetku, násilné vstupy do zemědělských

družstev, politické procesy v padesátých letech i dobu socialismu. Ve svém vzorku mám ženu, která byla odsouzena k 15 letům vězení v politickém procesu. Tato žena vypovídala, jak jim hudba v době vězení pomáhala. Vzpomíná, jak bylo důležité, když spoluvězeňkyně mohly společně zpívat. Hudba jim byla v tomto období nadějí a oporou. Poskytovala jim duchovní útěchu, byla pro ně zdrojem radosti a potěšení. Pomáhala jim též navázat kontakt s lidmi, kteří sdíleli stejný osud. Hudba pomáhala zapomenout na krutosti a bolesti a někdy pomáhala i v odstraňování negativních jevů. Dokázala odpoutat se od starostí, a tak pomocí pozitivních emocí člověka posilovala.

Stejnou pomocnou roli hudby v nalézání útěchy i zklidnění popisují respondenti, kteří zažili kruté rány osudu v osobním životě. Téměř všichni udávají, že se za pomoci hudby uklidnili a dostali novou chuť do života. Pouze jedna respondentka uvedla, že poslouchat hudbu v období, kdy poměrně mladá ovdověla, nemohla. Hudba jí jitiřila city, nemohla se uklidnit, stále jí připomínala zemřelého manžela, proto se raději uchýlila k poezii a to pomohlo. Později, když všechno přebolelo, zase se ráda k hudbě vrátila.

Přes všechny útrapy vzpomínají všichni dotazovaní na dobu svého dětství a mládí v dobrém. Negativa doby vyvažovalo harmonické prostředí rodiny, kde děti vyrůstaly, a jejich výchova k hudbě. Mohu konstatovat, že všechny respondenty provázelo muzicírování od jejich dětství po celý život. K hudbě je většinou přivedli rodiče a hudba byla také v původní rodině pravidelně provozována. Každý z respondentů vzpomíná rád na své hudební začátky. Někteří udávají, že zpočátku museli jejich rodiče dbát na to, aby se každodenně hrálo. Nyní s odstupem času jsou svým rodičům vděční za to, že nepolevili a použili i jistých nátlakových prostředků, kterými je u hry na hudební nástroj udrželi.

Velká část respondentů zmiňuje ve svých vzpomínkách s úctou své učitele, kteří je k hudbě přivedli. Rovněž zde je zpětně kladně hodnocena přísnost a nároky učitele. Nejlepším učitelem byl podle vyprávění respondentů takový pedagog, který byl nejen náročný a spravedlivý, ale dovedl své žáky pro hudbu také zapálit. Také zde je vysoce hodnocena možnost společného muzicírování učitele a žáků. Ačkoli byli mými

respondenty osoby 75 leté a starší, objevila se nejednou připomínka, že na nádherný pocit ze společného vystoupení si dodnes pamatují.

Ve svém vzorku mám respondenty s různou úrovní hudebního vzdělání. Je zde zastoupena jedna učitelka hudby, která absolvovala konzervatoř a hudba byla její profesí. Dále jsou zde také hudební amatéři a samouci. Jeden z nich dokonce nehraje ani podle not. Všichni ale mají společnou lásku k hudbě a jejímu provozování.

Někteří respondenti měli to štěstí, že ve svém životě nezažili mnoho osudových ran. Potkali jedinečné přátele nebo kolegy, se kterými mohli hudbu provozovat. Muži hráli na hudební nástroj také během povinné základní vojenské služby. Jednak tím smysluplně vyplnily volný čas a jednak měli možnost společenského kontaktu mimo kasárna, což bylo velmi lákavé. Když se k těmto výhodám připočetla také ta, že hudbou vytvářeli báječnou atmosféru při různých vystoupeních i soutěžních přehlídkách, je nepochybné, že muzicírování bylo i v tomto časovém úseku velice důležité.

Všichni dotazovaní vzpomínají rádi na různá uskupení, ve kterých se hrálo či zpívalo. Ať to byly pěvecké sbory, orchestry, folklórní nebo taneční kapely. Kromě muziky byla neméně důležitá i společenská stránka členství v souboru. Zde byla možnost poznávat a získat nové přátele a kamarády, protože v souboru se trávilo mnoho volného času ať již při nacvičování a vystupování nebo společných zájezdech. Všichni respondenti na tato léta velmi rádi vzpomínají. Připomínají rádi muzikanty, kteří již zemřeli, ale stále žijí v jejich vzpomínkách.

Respondenti, kteří působili jako učitelé hudby, vzpomínají s radostí na některé své žáky, kterým mohli hudební dovednosti a lásku k hudbě předávat. Těší je, když se s nimi nyní setkají a oni se ke svým učitelům hlásí.

Radost z muzicírování svých dětí a vnuků pociťují všichni účastníci výzkumu. Dá se říci, že téměř všichni se na hudební výchově svých dětí podíleli a nyní jsou hrdi na plody své výchovy. S potěšením pozorují, když láska k hudbě a aktivní muzicírování je přenášeno z generace na generaci. Za velké pozitivum v životě považují jev, když se rodina sejde a provozuje společně hudbu.

Všichni se shodují v tom, že hudba byla a dosud je důležitá pro předávání emocí a citového porozumění. Všichni ji dosud potřebují, protože je důležitou součástí jejich života a tvoří jakousi jeho nadhodnotu.

4.2.2 Vliv hudby na rodinný život, sociální kontakty a životní styl

Ve svém výzkumu se zabývám životním stylem seniorů, kteří aktivně provozují hudbu. Postihuji vliv muzicírování na rodinný život a sociální kontakty respondentů. Rovněž se zaměřuji na to, jak respondenti ve svých výpovědích sami posuzují muzicírování jako volnočasovou aktivitu a zda se podle nich provozování hudby odráží v celkové životní spokojenosti člověka.

Tabulka č. 10: Vliv hudby na rodinný život, sociální kontakty a životní styl

Respondent	Vliv hudby na rodinu	Vliv hudby na soc. kontakty	Vliv hudby na životní styl	Subjektivní posouzení vlivu hudby
Pan F.	Manželka byla učitelkou, také zpívala, mají pro hudbu vzájemné pochopení. Společně vedli své děti k muzice – všechny se učily na hře na hud. Nástroj. Nyní muzicíruje společně se svým synem ve folkl. souboru	Společně hraní: folk. Soubor, komorní filharmonie. Možnost spolupráce s mladými. Různá vystoupení – folkr. Festivaly, koncerty, zájezdy do zahraničí.	Každodenní povinnost zahrát si nebo připravit repertoár pro ostatní hráče vede k soustavnosti a odpovědnosti Osobní život se musí přizpůsobit zkouškám a vystoupením,	Snažím se každý den cvičit na housle a to mě udržuje v duševní kondici. Hudba ovlivňuje psychickou pohodu. Psychika ovlivňuje také fyzickou

			v současnosti nemá problémy, děti jsou již odrostlé.	stránku.
Paní L.	Manžel ji v hudebních činnostech podporoval. Museli ale uzpůsobit běh domácnosti a přípravu dětí do školy, protože ona vyučovala odpoledne. Vedli své děti k hudbě, společně si zazpívají.	Váží si toho, že mohla vystupovat s vynikajícími umělci. Získala a dosud má několik blízkých přátel v pěveckém sboru. Se sborem vycestovali do různých zemí. Ráda chodí do divadel.	Pohybovala se v uměleckém prostředí. Má dosud k hudbě blízko, pomáhá svému synovi s nácvikem skladeb, zájmy a koníčky jsou hudbou ovlivněny.	„Když člověk poslouchá hudbu, zapomene na všechny problémy.“ Vzpomínám na pěkné hlasy z pěveckého souboru, měli jsme dobrou partu, k té hudbě jsme ještě jezdili na zájezdy a podívali jsme se do tolika zemí.
Paní O.	S manželem měli společného koníčka-divadlo, často hráli se zpěvy. Podporovala hudebnost dětí, obě vystupovaly	Když ovdověla, pozvali ji do pěveckého sboru, kde získala nové přátele. Dosud má nejlepší kamarádku ze	Ovlivněna literaturou, divadlem a hudbou ve svých zájmech a způsobu trávení volného	„Hudba celkově zjemňuje, člověk je kultivovanější a citlivější.“ Když jí

	s kapelami. Dosud se těší, když jí zahraje její vnuk.	sboru. Jezdily se sborem na soutěže a přehlídky – kontakty s jinými soubory.	času. Nejprve plnila vždy povinnosti s domácností a zaměstnáním, až potom se mohla věnovat koníčkům.	zemřel manžel a bylo jí smutno, tak si raději vzala knížku, hudba by jí donutila spíš k pláči. „Když si nyní pustím hudbu, dostanu se hned do jiné nálady, otevřou se mi hezké vzpomínky.“
Paní M.	O svém manželství nehovoří, děti neměla. Za nejpodstatnější považuje působení hudby ve své původní rodině, kdy 3 sestry spolu zpívaly a trávily spolu veškerý volný čas.	Hudba dovede lidi spojovat a pomáhá jim překonat různá úskalí. Do pěveckého sboru chodí již 35 let, váží si kontaktů s mladšími. Ráda chodí tancovat, zde je rovněž velká možnost soc. kontaktů.	Má možnost ještě dosud každý týden věnovat jedno odpoledne hudbě, pravidelně jezdit na vystoupení. Hudbu provozovala až po svých povinnostech. Stále se ráda hezky ustrojí,	Zpívá, i když už hůře slyší, ale cení si toho, že ji ve sboru stále berou mezi sebe. Uvádí pocity při společném vícehlasém zpěvu jako úžasné. Má ráda pohyb k hudbě,

			když jde do společnosti, dbá o sebe.	protože ten úplně nadnáší.
Paní J.	Rodinný život jí hudba zvlášť neovlivnila, pouze vzpomíná na původní rodinu stejně tak, jako její sestra – viz výše paní M.	„Žijeme hudbou celý život a přináší nám to hodně, když lidi slyší, že se někde zpívá a je veselo, hned se přidají.“ Dříve zpěv v pěveckém sboru přinášel hodně, bylo tam mnoho kamarádek.	Pravidelně poslouchá hudbu, hlavně z jejích mladších let, dnes zpívá jen pro sebe doma. Ráda chodí tancovat a sleduje pořady s tancem v televizi, hudba stále vyplňuje část jejího volného času.	Zpívala celý život, pomohlo jí to dostat se ze stresu. „Kdo má rád hudbu, tak má také rád život.“ „Když se hudba povede, tak úplně běhá mráz po zádech.“
Pan T.	Přiznává, že manželka jeho hraní v různých kapelách tolerovala, i když musela často trávit večery sama. Podporu má u dcer, které také muzicírují. K hudbě vedl též svá vnoučata, vozil je do hudební školy a	„S muzikou projde člověk různým prostředím, setká se s různými lidmi, někteří mají velký přehled, já se od nich nechám poučit.“ Možnost soc. kontaktů při hře s kapelou, jako	Dosud každý den doma hraje, nacvičuje stále nový repertoár, hudbu ukládá na SD kartu. Tím je stále aktivní, učí se novým programům na počítači,	V situacích, kdy měl politického tlaku dost, poutal se k muzice a tak si od všeho odpočinul. Ještě dneska, když se chce potěšit a

	dohlížel na jejich hudební vzdělání. Společně si rádi zahrají a zazpívají.	samostatný hudebník při vystoupeních pro veřejnost. Zná mnoho starých písniček, což mu pomáhá navázat okamžitý kontakt se seniory.	sleduje aktuální trendy v populární hudbě. Rád hraje pro všechny věkové generace, sleduje, jak se mění způsob života, zajímá se o dění okolo sebe.	uklidnit, zajde si zahrát a přijde na jiné myšlenky. „Muzika je dobrá věc. Kdyby se jí lidé věnovali a společně si zazpívali, nemuseli by se tolik mezi sebou hádat a závidět si.“
Pan V.	Často hrál po večerech mimo domov, ale manželka nebyla proti tomu. Vychovávali společně jednoho syna, který se hudbě aktivně nevěnuje, nadaná jsou ale vnoučata a při společných setkáních se hodně zpívá	Býval velmi oblíbený jak v pracovním kolektivu, tak i v různých zájmových spolcích, protože vždycky dovedl vytvořit dobrou náladu svým hraním. Dodnes, i když aktivně hraje méně, má mnoho známých, se kterými se rád setkává.	Dosud věnuje muzicírování spoustu volného času, zapojuje se aktivně do pořádání různých harmonikářských setkání, dovede je dobře propagovat. Zajímá se o hudební dění	„Hudba lidi spojuje, dává je dohromady, je to krása, když můžete hrát společně.“ Považuje za nádheru, když může jet na kole přírodou a zpívat si písničku. Hudba tak

			okolo sebe, má velký přehled o kulturních pořadech v regionu, často je navštěvuje.	stoprocentně ovlivňuje psychickou pohodu.
--	--	--	--	---

V této části srovnávám vliv hudby na život seniora. Začínám rodinným životem a posuzuji, zda provozování hudby bylo pro rodinu vždycky přínosem.

Život aktivního muzikanta je vyplněn zábavou, ale též mnoha povinnostmi. Je nepochybné, že hudba jako koníček je nesmírně časově náročná a ne vždycky se podaří skloubit rodinný život s muzikantskými aktivitami.

Dotazovaní muži hrávali po večerech v tanečních kapelách nebo v uskupeních 2 až 3 muzikantů. Všichni vypovídají, že je toto muzicírování bavilo, potřebovali však toleranci a podporu od svých manželek. Konstatují, že kdyby jim to manželka neumožnila, nemohli by se muzice tak často a dostatečně věnovat. Všichni respondenti to náležitě zpětně velmi oceňují a dodávají, že volba jejich partnerky byla výborná a že spolu prožili spokojený život.

Ženy naproti tomu podřídily své hudební aktivity rodinnému životu. Pouze jedna respondentka, která učila na hudební škole, vypovídala, že manžel měl doma trochu více povinností, protože ona byla odpoledne v práci. Manžel se tedy musel postarat o děti a o jejich přípravu do školy. Také toto manželství je harmonické a spokojené a zdá se, že dělba domácích povinností všem prospěla.

Téměř u všech respondentů je hudba provozována také v kruhu rodinném, což všichni považují za utužení rodinné sounáležitosti a velmi pěkné a prospěšné trávení volného času. Společné muzicírování je často využíváno při příležitosti rodinných setkání a oslav. Zde se naskýtá možnost společné činnosti lidí z několika generací. Také rodinné pozice a autority podléhají muzikantské hierarchii, kdy např. hudebně nadaný

vnuk vede uskupení, v němž hraje jeho děd, matka, atd. Kapelníkem je vždy ten, kdo má nejlepší muzikantské a organizační dovednosti.

Dále se zabývám vlivem hudby na společenské kontakty. Je nesporné, že hudba jako společenská aktivita pomáhá při navazování společenských kontaktů a přístupu člověka do společnosti. Všichni respondenti vzpomínají s povděkem na to, s jakými lidmi se mohli během své aktivní muzikantské činnosti setkat. Přátelství, která vznikla v těchto uskupeních, často přetrvala i po zániku společného provozování hudby. Tak například jedna respondentka vypovídá, že se do pěveckého sboru dostala až po svém ovdovění, kdy se cítila doma sama a přišly za ní ženy, aby šla s nimi zpívat do ženského pěveckého sboru. Činnost v tomto uskupení ji nejen pomohla dostat se mezi lidi, ale získala i hodnotného koníčka, který zcela odpovídal jejímu poetickému a citlivému založení. Zde získala i kamarádku, se kterou, i když již společně nezpívají, se dosud vzájemně navštěvují a podnikají spolu různé aktivity.

Velká část respondentů dosud aktivně hraje, využívá hudebních dovedností a zkušeností, které nashromáždila za svůj život. Ti, kteří již aktivně nemuzicírují, poslouchají alespoň reprodukovanou hudbu, zajímají se o hudební pořady, navštěvují rádi koncerty, chodí tancovat. Udávají, že hudba čelí nezájmu a vede k činorodosti. Povinnosti spojené s činností v různých hudebních uskupeních naučily člověka určitému řádu a odpovědnosti a posilovaly kolektivní podvědomí. Společně prožívané zážitky a úspěchy byly tak ve své hloubce ještě umocněny.

Dle výpovědí respondentů bylo zjištěno, že aktivní muzicírování silně zasahuje do jejich životního stylu. Všichni se shodují v tom, že provozování hudby velmi ovlivňovalo a dosud stále ovlivňuje jejich každodenní život. Na hudbu se váží i jiné aktivity jako stálý zájem o dění a o lidi okolo sebe, kulturní přehled, touha naučit se novým technologiím nebo postupům a získávat nové poznatky.

V minulosti, kdy měli naši dotazovaní volného času nepochybně daleko méně, naučili se s časem využívat, hospodařit s ním a smysluplně jej naplňovat. Tento návyk si přenesli do současnosti a dalo by se říci, že tento vzorek respondentů je soubor lidí velice aktivních. Dovedou se nadchnout i pro jinou zajímavou činnost. Někteří z nich

provozují sport, cvičí jak samostatně doma, tak i v různých organizacích, nejčastěji v Sokole, chodí na pěší túry, zahrádkaří, čtou, vzdělávají se a mají i jiné koníčky.

Ve výpovědích se objevovaly názory, že soustavné provozování jakékoli činnosti, tak i hudby, vede k tomu, aby si člověk dovedl rozplánovat svůj volný čas a dovedl ve svém věku rovněž počítat se svými již omezenými silami a vhodně si přizpůsobit svůj denní program.

Respondenti rovněž uváděli, že si od doby svého dětství i mládí zvykali na soustavnost a odpovědnost. To jim dala jak výchova v rodině, tak i dlouhodobá výuka a provozování hudby. V době, kdy byli součástí hudebního uskupení, museli své plány a životní styl přizpůsobit též požadavkům kolektivu. V tomto období byly vypěstovány důležité vlastnosti jako smysl pro spolupráci, vytrvalost, pevná vůle, preciznost, láska k umění a pozitivní myšlení. Tyto vlastnosti přetrvávají i do staršího věku a všichni považují za klad, že výchovou k hudbě byly u nich i tyto vlastnosti pěstovány a doposud ovlivňují jejich postoje a životní styl. Aktivní stáří získalo svou koncepci již období dětství a dospělosti a aktivita tak prolíná celým životem.

V neposlední řadě se zabývám vlastními názory seniorů na to, jak celkově hudba člověka ovlivňuje. Výpovědi jsou ve své podstatě shodné, každý zmiňuje nějakou svoji osobní zkušenost s účinky hudby. Všichni se shodují v tom, že hudba má nesporný vliv na duševní život člověka. Pomůže vytvořit dobrou náladu, rozvíjí vnímavost, tříbí city. Je zaznamenáno několik výpovědí, kde respondenti popisují, jak to bylo nádherné, když zpívaly vícehlasně, jak vzpomínají rádi na báječné hlasy nebo úžasné tóny, když někdo hrál. Udávají, že měli takové krásné pocity, až jim běhal mráz po zádech. Dodnes si tento pocit dovedou živě vybavit a zahrát se svými vzpomínkami. Dále respondenti konstatují, že hudba člověka celkově zjemňuje a kultivuje. Hudba má i duchovní rozměr, což silně pociťují zvláště ti respondenti, kteří chodí pravidelně do kostela, uvádějí, že pomocí hudby se jejich víra ještě prohlubuje. Hudba má bezesporu psychologické účinky v tom, že dokáže potěšit, uklidnit, přivést na jiné myšlenky. Provozování hudby je vhodné i ve starším věku, protože muzika nejen pohladí duši a zahřeje na srdíčku, ale tříbí i myšlení, poutá pozornost a nutí k soustředění, člověk tak provozuje jakousi duševní gymnastiku.

Protože psychika člověka ovlivňuje i jeho fyzickou kondici, můžeme konstatovat, že hudba má i terapeutické účinky. V reminiscenční terapii vzpomínáme na dřívější prožitky a těch bylo díky provozování hudby mnoho. Každý respondent uvedl nějaké období svého muzicírování, na které rád vzpomíná, připomněl osoby, s kterými rád muzicíroval, vzpomněl si na dětská léta, kdy jej v rodině a ve škole vyučovali hudbě. Stejnou důležitost v jakékoli terapii mají i sociální kontakty. Díky hudbě jich je mnohem víc. Velká je síla kolektivu, když jsou společně vytvářeny kulturní hodnoty. Téměř všichni respondenti připomněli také utváření kamarádských vztahů v různých muzikálních uskupeních, i tady jim byli přátelé oporou nejen v nesnázích, ale mnohdy i v těžkých životních zkouškách nebo nemoci.

Tuto část stati bych chtěla ukončit citátem jednoho z respondentů: „Muzika je dobrá věc, kdyby se jí lidé věnovali a společně si zazpívali, nemuseli by se tolik mezi sebou hádat a závidět si.“

4.2.3 Hudba a hodnotový systém

V této části interpretuji a srovnávám výpovědi respondentů o jejich hodnotovém systému. Zabývám se tím, na jakou pozici staví hudbu a jak se muzicírování následně promítá do kvality jejich života. Rovněž se zabývám tím, jaká je jejich osobní spokojenost se životem a popisují jejich názory na stáří a stárnutí.

Tabulka č. 11: Hodnotový systém respondentů

Respondent	Nejdůležitější životní hodnoty	Osobní spokojenost	Názory na stáří a stárnutí
Pan F.	Zdraví, rodina, mezigenerační vztahy, neměl jsem nikdy ambice šplhat se vzhůru, mezi mladé lidi se nevnučuji, ale jsem s nimi rád.	Oceňuje chvíle, kdy potkal svoji manželku, považuje je za nejhezčí v životě. Se svými dospělými dětmi je stále v kontaktu, vzájemně si pomáhají.	Člověk se musí snažit, dokud to jde. Komu by se chtělo odcházet, když přicházejí mladší, já bych chtěl hrát, dokud to půjde.

	Hudba prolínala celým jeho životem, řadí ji na přední místo v hodnotovém žebříčku.	Vzpomíná rád na svá učitelská léta, považuje je za krásná. Bere život tak, jak přijde a spokojí se s tím, co má.	Když už to nepůjde ovlivnit, tak se s tím musíme smířit.
Paní L.	Dobré vztahy k lidem, porozumění, aby se všichni měli rádi. Přeje si, aby zůstala dlouho pohyblivá a svěží, aby mohla chodit do divadel a na koncerty a dále se vzdělávat. S hudbou jsme prožila mnoho krásného, nedovede si bez ní život představit.	Plně ji naplňovala učitelská léta, kdy mohla svoji lásku k hudbě předávat svým žákům. Je spokojená s celou svojí rodinou, ráda vypráví o synech, ukazuje fotografie vnoučat. Má dosud širokou možnost uspokojení v umění a vzdělávání.	Názory na stáří mám dost pesimistické, stáří moc hezké není, když vidím okolo sebe tolik bolesti a nemocí, lidi si stále na něco stěžují, bylo by lepší, kdyby byli mladí. Ona je šťastná, že může ve svém věku být ještě aktivní.
Paní O.	Miluje poezii, zahrádku, ráda vyšívá, nejdůležitější je pro ni soběstačnost. Hudba mění hodnotový systém, člověk není takový „hrubý“. Člověk musí brát život tak, jak jde, nesmí si připouštět těžkosti,	K náboženství se dostala přes nemoc a smrt v rodině, naučilo jí to překonat smutek a smířit se s osudem. Citové uspokojení nalézá v knihách a poezii. Myslí pozitivně, protože si nepřipouští	Člověk je ve stáří klidnější a vyrovnanější. Stáří se lépe snáší, když je na co vzpomínat. Nedovede si představit, kdyby se dostala někam do domova pro seniory, kdyby se to stalo, tak by se modlila, aby to

	protože ty neodstraní.	těžkosti. Je spokojená se svými dětmi a hrdá na svého syna.	bylo jen na krátkou dobu.
Paní M.	Utrpení člověka změní a on si uvědomí, co je prioritou v životě. Se zpěvem jsme žily celý život, přinášelo nám to hodně. Nejdůležitější je zdraví. Důležité je se usmívat a mít dobrou náladu. Dosud radí zpěv na přední místo ve svých aktivitách.	Je přesvědčená, že politické vězení jí změnilo celý život, měla ho pak velmi krutý, měla následky na zdraví a byla společensky stigmatizována. Citově ji uspokojuje hudba a tanec, váží si dobrých vztahů v pěveckém sboru a v klubu seniorů. Snaží se o pozitivní myšlení.	Na stáří nečeká člověka nic pěkného, ale musí se s tím srovnat. Dokud je člověk soběstačný a může si sám všechno udělat, tak to jde. Důležité je držet při sobě a pomáhat si. Radovat se má člověk, dokud může.
Paní J.	Ze všeho nejdůležitější je zdraví. Utrpení člověka posiluje. Člověk nikde žádné štěstí nezíská, když si ho nedokáže sám podporovat. Nezáleží na tom, co člověk v životě prodělal, ale jak se	Lituje toho, co potkalo její sestru (politické vězení), myslí si, že to mělo vliv na celou rodinu, hlavně na zdraví obou sester a jejich matky. Dovede se radovat z denních maličkostí, a to ji uspokojuje (naučí	Ještě ve stáří může prožít člověk pěkný kus života, důležité je, aby mu sloužilo zdraví. Se seniory, s kterými jezdíme na zájezdy, ještě užijeme spoustu legrace, mají nás rádi a my máme rádi je. Je dobře, že jsme se

	<p>k tomu staví, buď se ztratí v nářku a bédování, nebo se to snaží překonat.</p> <p>Důležitá je veselá mysl a pozitivní myšlení.</p>	<p>se pracovat s počítačem, dostane kytičku konvalinek)</p> <p>Je spokojená se svými dětmi a vnoučaty.</p>	<p>sestrou spolu, můžeme si na stáří pomáhat.</p>
Pan T.	<p>Důležité je zdraví a spokojenost s rodinou a potom když se sejdeme, abychom si společně zazpívali, popřípadě zahráli, takové nějaké jezdění na dovolenou do teplých krajin, to já neuznávám</p>	<p>„Cítím se celkem spokojený, zdraví mi slouží, jsem nenáročný, rodina je v pořádku.“</p> <p>Citově jej uspokojuje hlavně dennodenní muzicírování, možnost živého kontaktu s posluchači.</p> <p>Má duchovní oporu ve víře.</p>	<p>Mně stáří nevadí, člověk se s tím musí srovnat, že ty léta přibývají a už nemůže mít takové nároky, jako když byl mladý.</p> <p>Spíše si musíme pomáhat v rodině.</p> <p>Ve stáří má člověk zkušenosti.</p>
Pan V.	<p>Pochopení pro nejbližší, hlavně rodinná soudržnost.</p> <p>Důležitá je aktivita a činnosti s dalšími lidmi, nejlépe s muzikou.</p> <p>Víra v Boha a pomoc tomu, kdo to potřebuje.</p> <p>Nechce, aby byly mezi lidmi majetkové rozdíly.</p>	<p>Cítí se nejspokojenější, když může něco pro lidi organizovat, hrát jim, sportovat s nimi.</p> <p>Je šťastný, když posluchače zaujme a pobaví.</p> <p>Je pyšný na svoji rodinu, vnoučata, pravnoučata.</p>	<p>Na stáří má názor kladný, protože lidi jsou na sebe hodnější. I ve stáří si nemůže stěžovat na mladé lidi, když se na ně usmívá, oni jej tak také berou.</p> <p>Ve stáří má člověk mnoho času, může si dělat, co chce a věnovat se svým koníčkům. Má pěkné vzpomínky.</p>

Žebříček hodnot a celková míra spokojenosti v životě bezesporu ovlivňuje kvalitu života člověka.

Ve výpovědích je zaznamenán hodnotový systém respondentů tak, jak jej oni sami cítí a jak se momentálně vyslovili. Respondenti nad svými odpověďmi krátce zauvažovali a poté se většinou jasně a skromně vyjádřili. V jejich odpovědích jsou znatelné velké životní zkušenosti, které je jistě v preferovaných hodnotách ovlivnily. Soudím, že i ve zdánlivě jednoduché odpovědi je vyslovena jakási životní moudrost a krédo, kterým se člověk ve svém životě řídil.

Mezi nejvýše zmiňované hodnoty náleží zdraví a to, aby respondenti zůstali dlouho soběstační, pohybliví a svěží na těle i na duchu. Myslím, že je to odpověď, kterou bychom jistě u této věkové skupiny předpokládali.

Na další posty v žebříčku hodnot je stavěna rodina a rodinná soudržnost. Všichni respondenti velmi rádi vyprávěli o svých rodinách a potomcích. Dokonce jedna respondentka, která zůstala bezdětná, díky svým sestrám udržovala dobré kontakty se svými neteřemi a synovci. Ti pak tvořili jednu velkou rodinu. Všichni respondenti se shodovali v té odpovědi, že rodina zaujímá nezastupitelné místo v životě člověka. Ten, kdo má rodinu, má jakýsi přístav, kam se může vždycky navracet. Pomoc v případě potřeby očekáváme nejnázve od svých blízkých. V chování respondentů a v jejich výpovědích jsem postřehla, že oni svoji rodinu milují, ale nechtějí ji svými nároky a potřebami zatěžovat. Spíše oni sami nabízeli podporu svým potomkům, i když by bylo logičtější, že mladší mají pomáhat starším. V rodinných vztazích měla též důležitou úlohu hudba a její provozování. Muzicírování kontakty v rodině stmelilo, bylo důležité při výchově dětí, při jejich vedení do života. Vytvářelo tak stejné postoje a stejné hodnoty u obou generací a pomohlo předávat kulturní dědictví.

Moji respondenti často zmiňovali jako nepostradatelnou součást svého života rovněž své přátele, dobré vztahy mezi lidmi a vzájemné porozumění. I v této souvislosti můžeme vypočítat vliv hudby na utváření pozitivních vazeb mezi lidmi, kteří mají stejné záliby. Během svých výpovědí několik respondentů zmínilo, že ve společném muzicírování a zpívání našli přátele na celý život. Další respondent konstatuje, že když lidi zpívají, nemají čas se hádat.

I když někteří z účastníků výzkumu prošli během svého života velmi těžkými zkouškami, cítí se být optimisty, myslí pozitivně a jsou pevní ve svých názorech. Sami říkají, že utrpení člověka změní a on si uvědomí, co je prioritou v jeho životě. Krušná období pomáhají v koncentraci sil a vůle a to všechno člověka vnitřně posílí. Bylo konstatováno, že je důležité umět přijmout skutečnost, překonat všechny překážky a pokračovat v životě. Jedna respondentka doslova řekla: „Bud' se člověk ztratí v náрку a bědování, nebo se to snaží překonat. Důležitá je veselá mysl a pozitivní myšlení.“

Se stanovením životních hodnot a pozitivním myšlením úzce souvisí míra životní spokojenosti člověka. Odvažují se říci, že ve výzkumném vzorku šlo o seniory, kteří byli ve své podstatě velice skromní. Ovlivnil je nelehký život, kterým prošli a též aktivita, kterou museli během celého života vyvíjet. Provozování hudby je spojeno s city, které jsou předávány druhým lidem, člověk potěší nejen sebe, ale i své posluchače. Předávaná radost je tak ještě umocněna zážitky druhých lidí. Člověk tak nemyslí jen na sebe, ale i na druhé, přestává být sobeckým a potěší se maličkostmi každodenního života.

V osobní spokojenosti citovali respondenti to, co je dokáže potěšit a naplnit uspokojením. Někteří si připomínali rádi léta, kdy se věnovali své profesi, kterou považovali za své poslání. Tento fakt je patrný zvláště u učitelů. Dále byli respondenti spokojeni se svou rodinou, i když se mezi nimi nacházeli ovdovělí nebo rozvedení. Ženatí muži oceňovali výběr své manželky jako životního partnera, s kterým prožívají spokojený život.

Nápadná byla míra spokojenosti se svými dětmi. Zde se nabízí otázka: Jsou tyto děti zvláště dobře vychované, nebo je jejich hodnocení záměrně nenáročné? Protože znám dobře dospělé děti respondentů, mohu odpovědět, že se mezi nimi nachází několik jedinců, kteří jsou velmi oceňováni ve své profesi. Zda byl základ k úspěšnému životu položený již výchovou v rodině, zděděnými dispozicemi či jinými důležitými okolnostmi, to se nám stěží podaří zjistit. Pro můj výzkum je důležitým faktem to, že zkoumaní senioři jsou se svými potomky spokojeni a cítí, že dobrou výchovou svých dětí naplnili jeden ze svých nejdůležitějších životních cílů.

V neposlední řadě se ve svém výzkumu zabývám názory respondentů na stáří a stárnutí. Protože jde o vzorek lidí, kteří se v této životní etapě již nacházejí, mohou hovořit i o jejich vlastních zkušenostech.

Část respondentů nevidí na stáří nic pozitivního. Mají tuto životní etapu spojenou s úbytkem sil a ztrátou soběstačnosti. Jedna respondentka dokonce hovoří o tom, že by se nechtěla ocitnout v domově pro seniory, protože by si tam nezvykla. Tomuto názoru se nelze divit, jestliže pozorujeme životní styl aktivních seniorů. Ti si nedovedou představit, že by opustily svoje aktivity a zájmy a podřizovali se dennímu režimu v tomto kolektivním zařízení. Vyjádřili se v tom smyslu, že člověk se musí snažit, dokud to jde. Všichni respondenti si přejí, aby zbytek života prožili raději individuálně ve svém přirozeném prostředí.

Část respondentů mluví o pokoře a smíření se s během života. Konstatují, že všechno na světě má svůj řád a pomáhá jim víra v Boha. Bez velké lítosti přijímají odchody svých známých na věčnost i své nemoci. Avšak bojují s osudem a nepřipouštějí si rezignaci. Stále vyvíjejí nějakou smysluplnou činnost, která by je naplňovala, pomáhá jim též hudba. Někteří již aktivně nehrají, přesto si najdou čas poslechnout si reprodukovanou hudbu nebo si zajít na koncert. Důležité je pro ně také to, aby se každý den dokázali potěšit z běžných věcí. Dovedou též ocenit každý kontakt a váží si dobrých počínů i vlastností u osob, s kterými se setkají.

Období stáří nemusí být nutně jen životní epochou, která je spojena se ztrátami a úpadkem. Respondenti hovoří o tom, že člověk je ve stáří klidnější a vyrovnanější a má mnoho životních zkušeností, ze kterých dokáže čerpat. Zdůrazňují, že ještě ve stáří může člověk prožít mnoho pěkného. Má přece mnohem více volného času, možnost dělat to, co ho baví a věnovat se svým koníčkům.

Někteří hovoří o podnětném setkávání s mladší generací. Říkají, že mladí lidé je naplňují elánem a chutí do života. Mají radost, když mohou společně muzicírovat a váží si tak jeden druhého. Jiní zase udávají, že někteří mladí lidé žijí plytký život, ve kterém ani v budoucnosti nenajdou okamžiky, na které budou moci vzpomínat.

Pěkné vzpomínky zaujímají důležité místo v duševním životě starších muzikantů. Vyjádřili se asi v tom smyslu, že stáří může být hezké také tím, když je na co

vzpomínat. Jestliže má člověk zkušenosti, může si také svoje síly a nároky ve stáří rozplánovat tak, aby pomalejším tempem všechno zvládl a naučil se užívat zbytek svého života podle svých potřeb a možností.

Protože všichni respondenti byli lidé čínorodí a svoje muzicírování často spojovali s jinými aktivitami, jeví se, že jim jejich vlastní stáří nepřipadá obtížné. Aktivní stáří má svoji koncepci a základ k němu byl položen již během celého života respondentů. Také pozitivní myšlení a celkový optimistický přístup ke všemu, co člověka v životě potká, jsou základy pro spokojené prožití i této etapy života.

4.3 Vyhodnocení technikou prostého výčtu

Klíčová data pro zodpovězení stanovených výzkumných otázek, která jsem získala na základě přímého pozorování a rozhovoru s respondenty, jsem ve své diplomové práci vyhodnotila technikou prostého výčtu a dané jevy jsem následně seřadila.

Vliv hudby na rodinný život respondentů:

- 2 respondenti hovoří o tom, že měli se svými životními partnerkami hudbu jako společný koníček
- 1 respondentka uznává, jak jí manžel pomáhal při vedení domácnosti a výchově dětí, když ona sama odpoledne vyučovala
- 2 respondenti vypovídají, že i když jejich manželka není muzikálně nadaná, jejich muzicírování po večerech tolerovala. V dnešní době, kdy hrají při rodinných sešlostech, všichni jejich hudební aktivity vítají, protože dokážou vytvořit příjemnou atmosféru
- 2 respondentky vzpomínají rády na muzicírování v původní rodině
- 4 respondenti vychovali ze svých dětí aktivní muzikanty, tito to dále předávají, takže v rodinách muzicírují i vnoučata
- Všichni respondenti uznávají, že je velice krásné, když se rodina společně sejde a najde si možnost společného muzicírování

Zabývám se názory respondentů, zda má aktivní muzicírování vliv na sociální kontakty:

- Všichni respondenti jsou přesvědčeni o tom, že provozování hudby rozšiřuje sociální kontakty
- Všichni respondenti měli možnosti provozovat hudbu napříč generacemi
- 5 respondentů mělo možnost společného vystoupení se známými umělci
- 4 respondentky zpívaly v pěveckém sboru, se kterým měly možnost cestovat po celé naší republice i do zahraničí
- 3 respondenti hráli v kapelách, kdy byla příležitost vystupování v různém prostředí, také možnost vystupování v zahraničí
- 3 respondenti provozovali hudbu při různých oslavách i v pracovním kolektivu, což je činilo v tomto kolektivu velmi oblíbenými
- 1 respondentka říká, jak je stmelovalo společné zpívání se spoluvězenkyněmi

Zaznamenávám názory respondentů na prožité těžké životní situace a to, zda jim hudba pomohla v jejich překonávání:

- 6 respondentů vypovídá, že jim hudba vždy pomohla najít útěchu, dokázala je odpoutat od těžké skutečnosti, dala jim novou sílu a energii.
- 1 respondentka uvádí, že ve chvílích smutku ji naopak hudba jítří city a ona preferuje knihy a poezii.

Postihují životní hodnoty respondentů:

- Všichni respondenti uváděli zdraví a soběstačnost jako nejdůležitější hodnotu

Dalšími hodnotami jsou:

- Hudba – 7x
- Rodina – 4x
- Dobré vztahy – 4x
- Dobrá nálada – 2x
- Čas pro koníčky jako zahrádka, poezie, návštěvy koncertů – 4x

Nikdo neudával žádné hmotné hodnoty.

Zabývám se také tím, jaký názor mají respondenti, kteří jsou sami ve věku 75 – 85 let, na etapu stáří:

- 5 respondentů vypovědělo, že stáří je hezké, nevádí jim a člověk může prožít ještě pěkný kus života
- 4 respondenti zdůraznili, že je důležité si ve stáří pomáhat
- 3 respondenti považovali za výhodu stáří to, že má člověk více času
- 2x se objevily odpovědi:
Člověk má ve stáří více zkušeností.
Je důležité se radovat, dokud můžeme.
Když už nemůžeme chodit věci ovlivnit, musíme se s tím smířit.
- 1 respondent si nedovede představit být v domově pro seniory
- 1 respondent má pohled na stáří pesimistický, stáří podle něho není nic hezkého

5 Diskuse

Protože všeobecně naše generace stárne a starších lidí bude nadále i přibývat, je nutné, aby bylo více pozornosti věnováno této věkové generaci. V současných pojednáních je generace 75 + pojmenována jako generace 4. věku. Seniorů v této skupině přibývá a velice důležitá je skutečnost, že lidé v tomto věku, pokud jim to zdravotní stav dovolí, by rádi užívali plnohodnotného života se všemi radostmi i zálibami, na které mají v tomto životním období konečně dostatek volného času.

My všichni bychom se mohli této životní etapy povšimnout a zaměřit se také na to, že období stáří nemusí být nutně jen obdobím úpadku a negativních změn. Je to období života, které může mít i své vlastní kvality a pozitiva. Mottem mé diplomové práce byl citát profesora Pacovského, že „recept na dlouhý a hezký život si píše každý sám“ (39). Ve své práci se zabývám aktivními seniory, kteří mají jako muzicírování jako svůj celoživotní koníček. Zachycuji retrospektivně důležité etapy jejich života a zaměřuji se na to, jak je provozování hudby v jejich životě ovlivnilo a jaký význam má pro ně hudba doposud.

Osobnost seniora byla utvářena celým předchozím životem. Dá se předpokládat, že základy k muzicírování byly položeny již v původní rodině, na kterou všichni respondenti vzpomínají s láskou. Zde bylo započato s jejich hudebními aktivitami a z výzkumu jednoznačně vyplývá, že všichni respondenti byli ve své rodině k muzicírování vedeni a motivováni. Každý z nich měl rodiče nebo příbuzné, kteří se hudbou zabývali, někdy až na vysoké úrovni (např. teta zpívala ve sboru Václava Talicha, strýc byl kapelníkem dechovky, matka zpívala v operetní árie na ochotnických představeních, kde účinkovali profesionální hudebníci ze světových cirkusů).

Ale i když někteří rodiče neměli hudební nadání, vedli své děti k muzice. Kupříkladu matka, která nehrála nikdy na hudební nástroj, dohlížela, aby její dcera pravidelně na hudební nástroj cvičila. Matka dbala na správné provedení skladeb tím, že jí udávala rytmus boucháním vařečkou na hrnec. Jindy zase otec s libostí naslouchal, jak jeho dcery trojhlasně zpívají, nebo otec, který sám neuměl hrát na hudební nástroj, měl snahu svého syna přivést k dobrému učiteli, a tak mu zajistit hudební vzdělání.

Dalšími činiteli, kteří podle výpovědí respondentů ovlivnili jejich vztah k muzice, byli jejich pedagogové. V odpovědích jsou často zmiňována jména učitelů, kteří zanechali výraznou stopu na hudebním vzdělání respondentů, jsou to učitelé na základních školách, hudebních školách i konzervatoři. Jak z mého výzkumu vyplývá, pro člověka je nesmírným štěstím, jestliže ve škole potká toho správného pedagoga, ke kterému si vytvoří přátelský vztah a který jej též patřičným způsobem vychovává a předává mu své zkušenosti.

V neposlední řadě bych chtěla zmínit prostředí a kamarády, kteří též spolupůsobili na utváření vztahu k hudbě. V každé činnosti a v hudbě obzvláště, je velice důležitá společná aktivita, která lidi spojuje a dává tak jejich činnosti další rozměr. Přátelství a sociální kontakty zmiňuje několik mých respondentů. Například kapelu harmonikářů, trampské a taneční kapely nebo vojenské orchestry.

Z výpovědí respondentů se dá tedy usuzovat, že základy pro muzicírování jsou položeny již v dětství a v mládí. Nesporný vliv má rodina, škola, kamarádi i další muzikanti, se kterými je hudba provozována.

Ve zkoumaném vzorku mé diplomové práce je zastoupeno 7 seniorů, kteří všichni žijí v oblasti Vimperku a mají k této části Šumavy vřelý vztah. 5 respondentů se zde narodilo, a protože byla bouřlivá doba před druhou světovou válkou a Hitler zabíral pohraničí, bylo české obyvatelstvo z této oblasti vystěhováno. To přineslo českým rodinám mnohé trampoty, 3 respondentky dokonce ztratily domov. Ve výzkumu je uveden případ, kdy rodina byla nucena opustit celý dům, který tatínek svépomocí stavěl. Další respondentka uvádí, jak se musela se svou matkou a bratrem během jediné noci okamžitě vydat vlakem do nejbližšího českého města, kde zůstali téměř bez prostředků, než se dostali k babičce. Dodnes si tyto senioři živě vybavují, jak to tenkrát bylo pro ně kruté a nespravedlivé. Musely tenkrát jako děti rychle opustit všechny své hračky i domácí zvířata, při vystěhování neměly ani svoji postel, byly odkázány na pomoc příbuzných. Rodina ale držela pohromadě a mnozí známí jim bezzištně a ochotně pomáhali.

Dále chci zmínit, že za války nebylo možno chodit do českých škol do Vimperku, protože ten se nacházel v zabraném území. Děti musely pěšky docházet do vzdálenější

Čkyně. To představovalo někdy i desetikilometrovou vzdálenost jedním směrem, kterou musely děti cestou do školy zdolat. Do školy chodily pěšky každý den a za každého počasí. Z této výpovědi mohu usoudit, že tímto každodenním výkonem byla posilována také vůle a vytrvalost u dětí školního věku.

Dále jeden respondent uvádí, jak studoval gymnasium v Klatovech a poté vysokou školu v Praze, a protože nebylo dostatek finančních prostředků, musel bydlet u svých příbuzných. Přestože nepocíťoval hlad, protože byl zásoben jídlem od svých rodičů z vesnice, musel velmi šetřit s penězi na ostatní živobytí a domů jezdil pouze sporadicky, protože jízdné bylo pro něj drahé. Retrospektivně však udává, že toto období jej naučilo žít ve skromných podmínkách a nemít vysoké nároky.

Z výše uvedených dat lze vydedukovat, že všichni účastníci výzkumu strávili své dětství ve velmi obtížných podmínkách. Všichni ale měli celé a spořádané rodiny, ve kterých si jejich členové navzájem pomáhali. Rodiče byli pro své děti dobrým příkladem jak v práci, tak i ve svých životních postojích a všichni respondenti na své rodiče s úctou vzpomínají. Základy životní filosofie, skromnost, hodnotovou orientaci a ochotu pomáhat druhým si naši respondenti vytvořili již v raném dětství, kdy byli ovlivněni jak svojí rodinou, tak i prostředím a těžkou dobou okupace. V těžkých životních událostech se utvářely také základy pro životní moudrost a charakter respondentů.

Ještě bych chtěla charakterizovat dobu, která následovala po druhé světové válce a ve které prožila skupina dotazovaných svoje mládí a období časně dospělosti. Protože se jedná o skupinu osob, která má věkové rozmezí od 75 let do 85 let, je zřejmé, že všichni tito lidé prožili mnoho politických a hospodářských změn, které na nich zanechaly silné následky a tím je velmi ovlivnily. Tenkrát se odehrávala násilná kolektivizace vesnice a politický útlak v padesátých letech. Byla to složitá doba pronásledování, která postihla i některé lidi jiného politického smýšlení než jaké měla vládní garnitura. Proto není výjimkou, že ve vzorku dotazovaných se nachází žena, která byla politicky vězněna a tím, že pobyla ve vězení 7 let, byla celou dobu socialismu stigmatizována nejen ona, ale i celá její rodina. Avšak i ve vězení byla hudba fenoménem, který lidi spojoval. Dotazovaná žena vypovídala, jakou jim společný zpěv dodával sílu a oporu.

Stejně tak vypovídal i respondent, který byl v době normalizace sesazen z vedoucí pracovní pozice, pro kterou měl kvalifikační předpoklady, ale nebyl politicky spolehlivý. Provozování hudby jej uklidnilo, pomáhalo zapomenout, potěšil se a přišel na jiné optimističtější myšlenky.

Ne všichni respondenti byli politicky persekvováni, těžké chvíle ale přišly v životě každého. Jmenuji kupříkladu nemoc nebo rozvod v rodině. I v těchto chvílích hudba pomáhala, všichni dotazovaní kromě jedné respondentky (tato udávala, že v těžkých chvílích dávala raději přednost poezii, protože hudba ji ještě více jitrila její city) se shodují v tom, že hudba jim pomáhala a dosud pomáhá překonat nejtěžší chvíle v životě, pomáhá jim též zapomenout na bolesti i křivdy. Provozování hudby jim poskytovalo a poskytuje nejen útěchu a zapomenutí, ale i radost a zdroj síly a optimismu.

Hudbu jako zdroj radosti pro interpreta i pro posluchače uvádějí všichni dotazovaní. Rádi vzpomínají na to, jak hráli nebo zpívali v různých hudebních uskupeních a jakou dovedli díky své hudbě vytvořit veselou a přátelskou atmosféru, za kterou jim byli jejich posluchači vděční. Tím jsem otevřela otázku, zda muzicírování podle názoru respondentů ovlivňuje také pocit pohody a celkové životní spokojenosti. Můžeme konstatovat, že všechny odpovědi byly jednoznačně kladné. Lišily se pouze v síle nebo variabilnosti odpovědí. Jedna odpověď kupříkladu zní, že hudba ovlivňuje celkovou spokojenost tisíci procentně, další vypovídá, o tom, že hudba celkově zjemňuje, kultivuje člověka, umožňuje ventilovat pocity a přenášet je na posluchače. Z odpovědí respondentů lze též vydedukovat, že se z muzicírování těšili a doposud se těší. Přináší jim to hřejivý pocit u srdce, radost a pocit štěstí. Člověk musí při hudební interpretaci zapojit také svůj mozek, musí se umět soustředit, číst z not, hudba je tedy rovněž jakousi duševní gymnastikou.

Krásný pocit při provozování hudby je ještě umocňován v těch případech, když je muzicírování společné – ve skupině muzikantů. Většinou se spontánně vytvářely hudební uskupení z muzikantů, kteří preferovali stejný hudební žánr nebo druh hudby. Například ve sborovém zpěvu se sešly ženy, které měly rády jak lidové písně, tak i díla klasických autorů, jiná skupina muzikantů zase měla taneční nebo folklórní kapely.

Všichni se shodují také v tom, že společné hraní a zpívání jim přinášelo více uspokojení a nadšení než jednotlivé interpretace.

Další výpovědi hovořily o tom, že muzicírování interprety ještě více bavilo a baví v případě, když hrají pro posluchače, pro které si hudební produkci připravili. Mými respondenty jsou vesměs lidé, kteří jsou vnímaví k prožitkům jiných lidí a dovedou je také svým pozitivním přístupem ovlivnit. V umění jakéhokoli druhu je důležitý přenos citů z jednoho člověka na druhého. Ještě lepší je, když posluchač je nablízku nebo dokonce ve středu dění a muzikanti mají bezprostřední odezvu, jak je jejich hudba přijímána. V případě, že se líbí a posluchači jsou potěšeni a pobaveni, jsou pocity radosti ještě znásobeny. Ukázalo se také, že optimismus, veselí a pocity štěstí jsou nakažlivé a posluchači a producenti se tak navzájem ovlivňují, což vytváří neopakovatelnou atmosféru.

Cíle v mé diplomové práci jsou také zaměřeny na to, jak hudba a její provozování ovlivnily respondenty v jejich životě. Základy k muzicírování byly položeny již v dětství, jak jsem zmínila v předešlých kapitolách. Nyní bych se chtěla zaměřit na další období života respondentů. 4 respondenti se věnovali pedagogické profesi, z toho jedna respondentka učila na hudební škole, takže mohu říci, že se hudbou vlastně živila. Provozovala ji též i ve svém volném čase, hrála v několika hudebních uskupeních a připravovala své žáky na různé koncerty i hudební soutěže. Ze svého syna vychovala hudebního pedagoga a dirigenta, který vede známý dětský pěvecký sbor, s kterým slaví mezinárodní úspěchy.

Také ostatní pedagogové využívali svých hudebních dovedností i ve své profesi. Jeden učitel dodnes vzpomíná, jak to bylo krásné, když s dětmi připravoval různá kulturní vystoupení, která měla následně také ohlas u rodičů i na veřejnosti. Tento respondent je tak činorodý, že dodnes vede hudební skupinu folklórního souboru, jezdí s nimi na různá vystoupení i zájezdy přesto, že je mu 76 let. Není mu zatěžko dlouhá jízda autobusem nebo nocování v ubytovnách či kempu, kde bývá společně se souborem při různých hudebních festivalech ubytován. Pro něj jsou důležití mladí lidé a jejich chuť do prezentace lidových písní. Říká, že mezi mladými lidmi jakoby zapomněl stárnout.

4 respondentky zpívaly v pěveckém sboru, jedna z nich, nejstarší z nich, které je 85 let, zpívá dodnes. Sama říká, že si nejvíce cení toho, že jí v souboru berou mezi sebe a pomáhají jí, když je potřeba. Například jí dovezou autem na vystoupení. Ona sama jezdí každý týden na zkoušku vlakem a vždy se těší, až si společně s ostatními zazpívá. Ráda též tancuje a společně se svojí sestrou dosud nevynechal ani jedině taneční odpoledne, které pořádá pravidelně kulturní středisko.

1 respondentka hovořila o tom, že jí po jejím ovdovění velice pomohlo, když za ní přišly ženy z pěveckého sboru, aby s nimi začala zpívat. Zde poznala sílu kolektivu, seznámila se s novými kamarádkami, radost jí dělalo zpívání a také to, že v repertoáru sboru byly náročné skladby, které tento sbor, který měl velmi dobrou uměleckou úroveň, prezentoval na různých soutěžích. Vypovídala, že měla příležitost se sborem cestovat i do ciziny, což by jako vdova v době socialismu, kdy měla omezené finanční prostředky, neměla.

Ostatní respondenti muzicírovali příležitostně, měli možnost být členy různých hudebních seskupení a hudbou vyplňovali většinu svého volného času.

Dodnes mají všichni respondenti k hudbě velmi kladný vztah, jsou také jejími vděčnými posluchači, rádi chodí na koncerty, poslouchají též reprodukovanou hudbu. Všichni mají doma ještě mnoho starých vinylových desek, na které byla dříve hudba zaznamenávána, a rádi si poslechnou písničky svého mládí. Mají rádi hudební pořady v televizi a některá oblíbená hudební vysílání v rozhlasu. Každý z nich má jiný hudební žánr, který preferuje. Někdo má rád dechovku, jiný vážnou hudbu, jiný taneční hudbu, ale každý z nich si najde pro svůj oblíbený pořad čas.

Nyní bych se chtěla zamyslet nad tím, zda aktivní muzicírování rozšiřuje možnost sociálních kontaktů. Všichni zkoumaní respondenti odpověděli, že ti, kdo provozovali hudbu, měli větší možnost spolupracovat nejen s lidmi stejného zaměření, ale setkávat se i s jinými zajímavými osobami. Při různých příležitostech, kde tito muzikanti vystupovali, například to byly taneční zábavy, trampské party, kulturní vystoupení k různým oslavám, výročím, dále mohu jmenovat zájezdy se souborem, v dřívější době různé schůze a setkání, všude se našli zajímaví lidé. Členky pěveckého sboru vzpomínaly, jak jezdily koncertovat po vesnicích, kde byly vřele přivítány, zvláště se

pak líbil repertoár lidových písní. Hudebníci rádi vzpomínají, jak nacvičovali různé koncerty a profesionálními hudebníky, které si zvali jako hosty. Po těchto koncertech obvykle následovalo společné posezení s neformálními rozhovory. Dále byly jmenovány různé družební zájezdy i soutěžní přehlídky, kterých se muzikanti účastnili. Jeden hráč na harmoniku kupříkladu vzpomíná, jaké to bylo úžasné, když v r. 1990 hrálo na náměstí v Regensburgu společně 1.500 harmonikářů z různých zemí Ódu na radost.

Lidové muzikanty poznávali i obyčejní lidé, posluchači, kteří je oslovovali třeba i na ulici při běžném setkání. Tato zpětná vazba je vždy potěšila a dodávala větší chuť do hraní a vystupování na veřejnosti. Dále byla udávána oblíbenost v pracovním kolektivu, protože jestliže někdo hrál na hudební nástroj, nebo uměl zpívat, pomáhal stmelovat partu. Při společné písničce se zapomnělo i na některá malá nedorozumění, „vzduch se vyčistil“ a v takovém kolektivu se pak mnohem lépe pracovalo.

Možnosti sociálních kontaktů aktivních muzikantů přetrvávají i nyní. Několik respondentů udalo, že hudba překonává i generační bariéry. Jestliže v souboru hrají nebo zpívají dvě nebo tři generace, je to pro všechny zúčastněné přínosem. Staří omládnou a mladí čerpají od starších zkušenosti, někdy i životní moudrost. Ve výzkumném vzorku jsem měla několik muzikantů, kteří hráli při různých příležitostech i v domovech pro seniory, udělali si čas na to, aby svou hudbou potěšili i nemocné nebo i lidi s postižením. Veselou písničkou a svým elánem jim dávali chuť do života.

Z odpovědí respondentů se dalo usoudit, že pro jejich koníček musela mít pochopení jejich rodina, protože muzicírování zasahovalo i do chodu domácnosti, její členové si museli pomáhat a vzájemně se podporovat, museli si rozdělit povinnosti a přizpůsobit svůj volný čas, občas i dovolenou. V rodině byla zato předávána láska a vztah k hudbě dětem i vnoučatům. Společné muzicírování dovedlo vytvořit příjemnou atmosféru. 5 respondentů vychovalo ze svých dětí aktivní muzikanty. Uvádějí, že je ke hraní nemuseli nutit, museli však dbát na to, aby děti pravidelně hrály, zvláště zpočátku, později, když dosáhly určitých hudebních dovedností, bylo pro ně hraní na hudební nástroj zábavou. Ještě dnes, když se rodina sejde, dochází i ke společnému muzicírování, což všechny přítomné spojuje a navzájem se potěší.

Ve své práci jsem dospěla k takovému přesvědčení, že výzkumný vzorek byl příkladem lidí neobyčejně aktivních i v jiných činnostech, než je muzicírování. Oplývají obrovskou chutí do života, zájmem o veškeré dění okolo sebe, vyhledávají i fyzickou aktivitu a práce jim přináší radost.

Všichni udávají jako jednu ze svých zálib četbu, každý má doma malou knihovnu, ve které jsou zastoupeny knihy různých žánrů, poněkud více beletrie, historické knihy. Jedna respondentka preferuje poezii, má doma sbírku básnických knih, ze kterých si často čte. Každý týden chodí také do knihovny. V rozhovoru s dotazovanými bylo okamžitě poznat, že mají celkový přehled, zajímají se o politiku, dění ve svém městě, znají mnoho lidí a zajímá je jejich osud. Čtou noviny, sledují aktuální zpravodajství v televizi a mají své oblíbené pořady. U televize však netráví spoustu hodin, jak by se mohlo u seniorů předpokládat, ale vyberou si svůj oblíbený pořad, který se zpravidla opakuje v určitou vysílací dobu, těší se na něj a udělají si pro něj čas. Dovedou o získaných poznacích diskutovat a zajímají se o další vědomosti. Pokud k tomu mají příležitost, navštěvují i některé poutavé přednášky v kulturním středisku. 2 respondenti navštěvují akademii třetího věku a jsou na to pyšní.

Jednou z nejčastějších aktivit respondentů bylo dříve cvičení v Sokole, 1 respondentka cvičí v Sokole dodnes a dokonce se zúčastnila tento rok Všesokolského sletu na Strahově. 2 respondentky zajímá společenský tanec a pravidelně cvičí každé ráno. Další sportovní aktivitou je turistika, kterou provozují dodnes 3 dotazovaní, jeden jezdí dosud na kole a v zimě na běžkách.

Další aktivitou, která byla udávána, bylo zahrádkaření. Zahrádka přináší kromě práce také užitek, ale hlavně potěšení z přírody. Ženy milují zvláště květiny, jsou šťastné, když se mohou zaradovat jejich krásou. Jedna respondentka se chlubila vlastnoručně vypěstovanou a rozkvetlou vánoční hvězdou, která okrašlovala její obývací pokoj právě v době Vánoc. Ti, kdo mají zahrádku, se vždy těší na jaro, až budou moci na zahrádce pracovat a mít radost z toho, co jim zase vyrostě. Na zahrádce senioři také odpočívají, relaxují, užívají si čerstvého vzduchu a tak čerpají nové síly.

4 respondenti uvedli, že v jejich životě je zdrojem duchovní síly katolická víra. Chodí pravidelně do kostela a nacházejí v duchovním životě posilu a uspokojení. 1

respondent, kterému je 82 let, hraje pravidelně na varhany a to nejen každou neděli, ale i při jiných příležitostech jako jsou např. svatby nebo pohřby. Hraje v každém ročním období, což je obdivuhodné. Když si například představíme, že v zimě bývají mrazy a hraní na varhany v nevytopeném kostele musí být náročné i pro mnohem mladšího muzikanta. V tomto případě vyžaduje muzicírování jistě mnoho vytrvalosti, houževnatosti, sebekázně a ochotu přinášet oběti.

Ve svém výzkumu jsem se také zabývala hodnotovým systémem respondentů a také tím, zda aktivní muzicírování tento hodnotový systém ovlivnilo. Moji respondenti dávali na přední místo v žebříčku hodnot zdraví, celkovou spokojenost, klidný rodinný život, dobré vztahy ke svým vrstevníkům i k příslušníkům jiné generace, umět se společně sejit, zahrát nebo jen tak si zazpívat. Dále měli na předních místech to, aby byli dlouho samostatní a nezávislí na tom, aby o ně musel někdo pečovat. I ve svém věku měli stále potřebu se dále vzdělávat a toužili po nových informacích. Měli vždy reálné cíle, dokázali se spokojit s tím, co mají a měli, i když se život s nimi nemazlil. Z odpovědí cituji některé v původním znění:

„Nezáleží na tom, co člověk prodělal, ale jak se k tomu staví.“

„Člověk musí brát život tak, jak je, nesmí si připouštět těžkosti, protože je neodstraní.“

„Člověk získá v životě štěstí tak, že si ho dokáže sám podporovat.“

„Důležité je se usmívat a mít lidi rád.“

Hudbu jako důležitou hodnotu v životě udávali všichni respondenti. Naopak, hmotné hodnoty neudával nikdo. Nebyly citovány ani peníze, ani majetek, ani jakékoli jiné hmotné hodnoty.

V hodnotovém žebříčku respondentů byly udávány pouze skromné a reálné hodnoty, kterých mohli tito respondenti v životě dosáhnout, popřípadě je i ovlivnit. Výčetem uznávaných hodnot je následně ovlivněna i celková míra životní spokojenosti, která ve své podstatě ovlivňuje kvalitu života. Implementovaná kvalita života souvisí též s charakterem jednotlivých respondentů a je vnímána jako subjektivní posouzení vlastní životní situace, v němž je zahrnut i pocit fyzického a duševního zdraví, společenské uplatnění, náboženství, ekonomické aspekty, rodinná situace i jiné hodnoty.

Přestože jsem věděla, že někteří respondenti mají i zdravotní problémy, oni sami o nich téměř nemluvili, raději si je nepřipouštěli. Nechtěli, aby svými stesky obtěžovali své okolí. Při dotazu na možné problémy se zdravím odpověděli jen krátce, nerozváděli své potíže do maličností a spíše otočili řeč jiným směrem. Tak odpoutávali svou mysl k něčemu pěknému a zdálo se, vždy věřili v uzdravení. Tímto způsobem myšlení a jednání docházelo k nezáměrnému ovlivňování i okolních lidí, na které byly přenášeny jejich pozitivní emoce.

Po stránce duševního zdraví mohu svým respondentům jen závidět. Vyzařovala z nich spokojená a vyrovnaná nálada a tím se stávaly i žádanými společníky. Mnoho lidí se s nimi rádo zastavilo na kus řeči a tak se jejich sociální kontakty nezužovaly. Já sama jsem odcházela z výzkumných pozorování vždy s hřejivým pocitem u srdce. Nabytý optimismus u mě poté přetrvával ještě několik dnů a znovu si ráda všechna setkání vybavuji.

Přes všechnen životní optimismus byla v dotazovaných výpovědích vyzdvihnuta důležitost a nutnost vzájemné pomoci v každé životní etapě a ve stáří obzvláště.

1 respondentka dokonce odpověděla, že si nedovede představit strávit konec života v domově pro seniory, když už by to muselo být, tak jen po velice krátkou dobu. Sama si doposud ve svých 82 letech ve své domácnosti všechno obstarávala, včetně čištění oken.

1 respondent uvažoval ještě nad tím, jak to zařídí s hospodářstvím a chovem ovcí, než je předá potomkům. Další připravoval pro své vnučky repertoár tanečních písní, vše psal do notových záznamů a data také ukládat do elektronické podoby. Dá se říci, že zkoumaní respondenti téměř nezaháleli a stále měli nějaké plány.

Pouze jedna respondentka konstatovala, že na stáří neshledává nic pěkného, ale dodala k tomu, že je jí líto ještě mladších lidí než je ona, když jim neslouží zdraví. Ona sama však působila velice skromně a optimisticky, byla usměvavá a aktivní. Ve svém myšlení se spíše zabývala druhými lidmi než sama sebou.

S kvalitou života souvisí také zhodnocení vlastní situace, v případě zkoumaných seniorů jde o jejich názor na etapu stáří a stárnutí.

Respondenti si velmi považovali svého rodinného života, který označovali za jednu z nejdůležitějších hodnot v životě. Manželství, pokud přetrvala, byla velmi spokojená, manželé si vzájemně pomáhali a byli jednotní ve výchově dětí, na které přenášeli také svoje životní postoje a hodnoty. Všichni respondenti rádi hovořili o svých dětech. Zajímavým faktem je, že většina dětí respondentů vystudovala vysokou školu a několik je velmi úspěšných ve svém oboru. Můžeme konstatovat, že výchově a vzdělání dětí byl kladen velký důraz i nemalé prostředky. Děti i vnuci mají s rodiči častý kontakt. V případě potřeby jim pomohou, a to, podle jejich mínění, velmi ovlivňuje také kvalitu života ve stáří.

S kvalitou života souvisí také zhodnocení vlastní situace, v případě zkoumaných seniorů jde o jejich názor stáří a stárnutí. Respondenti vnímali tuto etapu svého života jako klidnější epizodu, konstatovali, že lidé jsou v tomto věku na sebe navzájem hodnější a že i toto období může být krásné tím, že je na co vzpomínat. Ve většině případů vyzněly jejich odpovědi v tom smyslu, že i v této životní etapě může být život velice krásný. Tento výrok byl ale podmíněn zdravím a soběstačností respondentů.

Ve výzkumném vzorku byla jak profesionální hudebnice, tak lidé, kteří měli klasické vzdělání na hudební škole, ale i jeden člověk, který byl naprostým amatérem a samoukem. V životě respondentů hrála hudba a její provozování velmi důležitou úlohu. Ovlivnila do značné míry životní styl, zasáhla do hodnotového systému, přispěla k vyšší míře celkové životní spokojenosti a zlepšila kvalitu života.

6 Závěr

Tento výzkum je pokusem zmapovat životní styl aktivních muzikantů v pozdějším věku. Zaměřila jsem na to, jakou roli má muzicírování jako volnočasová aktivita a zda může tato aktivita následně ovlivnit kvalitu života.

V teoretické části jsem nejprve přiblížila témata stárnutí a stáří. Tato etapa mě zajímala hlavně z pohledu pozitivní psychologie a aktivity ve stáří. Také jsem se zaměřila na problematiku kvality života a životního stylu.

Empirická část je založena na kvalitativním výzkumu a metodě mnohopřípadové studie. Výběrový soubor tvořilo 7 aktivních muzikantů starších 75 let, se kterými jsem vedla narativní rozhovory doplněné o přímé pozorování. Výzkumné údaje jsem analyzovala, vyhodnotila a interpretovala v částech „Výsledky výzkumu“ a „Diskuse“.

Konkrétním výstupem je, že aktivní muzicírování do značné míry ovlivňuje životní styl. Zasahuje do bio-psycho-socio-spirituální sféry člověka.

- Hudba pomáhá zapomenout na bolesti
- Aktivní muzicírování udržuje motorické schopnosti, cvičí paměť, schopnost soustředění, posiluje motivační vlastnosti a rozvíjí fantazii a myšlení
- Hudba odvádí pozornost od stresu a starostí
- Na druhou stranu může hudba vyvolat i negativní emoce, jitrí city
- Největším přínosem aktivního muzicírování je vytváření, rozšiřování a utužování sociálních kontaktů, což je důležité hlavně v pozdějším věku, kdy se postupně sociální kontakty vytrácejí
- Věřící respondenti uváděli spirituální účinky hudby.

Z výzkumu dále vyplývá, že aktivní muzicírování má pozitivní vliv na kvalitu života.

- Usnadňuje začlenění člověka do společnosti a pomáhá mu v jeho společenském uplatnění
- Nesporným přínosem je i možnost seberealizace
- Hudba vytváří kladné emoce a tím navozuje pocit fyzického a psychického zdraví

- Interpretací hudby přinášíme radost sobě i druhým
- Všechny tyto aspekty umocňují pocit spokojenosti a ve svém důsledku zlepšují adaptaci na proces stárnutí

S kvalitou života úzce souvisí hodnotový systém. Ve zkoumaném vzorku bylo na prvním místě uváděno zdraví a soběstačnost. Jako jedna z nejdůležitějších hodnot byla jmenována hudba. Hmotné hodnoty nebyly respondenty zmiňovány.

Dílčím cílem práce bylo zachytit retrospektivně důležité etapy v životě aktivních muzikantů a zaměřit se na to, co pro ně hudba znamenala a jak je ovlivnila v dalším životním běhu.

- Hudba pomáhala překonat těžké životní situace
- Umožnila zapomenout na útlak válečných let a komunistického režimu
- Aktivním muzicírováním byly vytvářeny společenství lidí podobných zájmů a hodnot, kteří se navzájem podporovali
- Společné hudební činnosti napomáhaly při výchově dětí a měly pozitivní vliv na rodinný život
- Na druhou stranu aktivní muzicírování vyžaduje toleranci a ústupky, zejména od životních partnerů
- Aktivní muzicírování vytváří sociální síť napříč generacemi a v pozdějším věku je prevencí sociální izolace

Realizace diplomové práce měla kromě výše uvedených výsledků a závěrů ještě jeden přínos. Respondenti byli potěšeni projeveným zájmem o ně samotné a o jejich aktivity. Všichni přistupovali k mému výzkumu velmi zodpovědně a nápomocně. Chtěla bych tak z celého srdce poděkovat za jejich ochotnou spolupráci a za všechny příjemné chvíle, které jsem s nimi strávila. Kéž by jejich moudrost a celoživotní zkušenosti byly přínosem i pro čtenáře.

7 Seznam literatury a použitých zdrojů

- [1] BAŠTECKÁ, B. a P. GOLDMANN. *Základy klinické psychologie*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001, 440 s. ISBN 80-7178-550-4
- [2] BUSS, A. H. a R. PLOMIN. *A Temperament Theory of Personality Development*. New York: J Eley, 1975. 256 s. ISBN 0-471-12649-7
- [3] CAKIRPALOGLU, P. *Psychologie hodnot*. 1. vydání. Praha: Votobia, 2004, 427 s. ISBN 80-7220-195-6
- [4] CARNEGIE, D. *Jak získávat přátele a působit na lidi*. 1. vydání. Praha: Talpress, 1993, 262 s. ISBN 80-85609-12-6
- [5] ČORNANIČOVÁ, R. Kvalita života v senu. In *Autonomie ve stáří, strategie jejího zachování*. 1. vydání. Ostrava: ZSF Ostravské univerzity v Ostravě, ALBERT, 2004. 143 s. ISBN 80-7326-026-3
- [6] DÁVIDEKOVÁ, M. Aktivně starnutí a staroba. In *Problematika generace 50 plus*. Sborník referátů z V. mezinárodní konference ZSF JČU v Českých Budějovicích. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2008, s. 91-95. ISBN 978-80-7394-100-0
- [7] FREUD, S. *O člověku a kultuře*. 2. vydání. Praha: Odeon, 1989, 445 s. ISBN 80-207-0109-5
- [8] HÁJEK, B., HOFBAUER, B. a J. PÁVKOVÁ. *Pedagogika volného času*, Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2003, 183s. ISBN 80-7290-128-1
- [9] HARTL, P. a H. HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000, 776 s. ISBN 80-7178-303-X
- [10] HAŠKOVCOVÁ, H. *Manuálek sociální gerontologie*. 1. vydání. Brno: Národní centrum ošetřovatelství a nelékařských oborů, 2006, 72 s. ISBN 80-7013- 363- 5
- [11] HAVLÍK, J. Moudrost jako katalyzátor volnočasových aktivit seniorů. In *Problematika generace 50 plus*. Sborník referátů ze VII. mezinárodní konference ZSF JČU v Českých Budějovicích. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2011, s. 103-109. ISBN 978-80-7394-260-1
- [12] HENDL, J. *Kvalitativní výzkum*. 2. vydání. Praha: Portál, 2008. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4

- [13] HEWSTON, M., STOEBE, W. *Sociální psychologie*. 1. vydání. Praha: Praha, 2006. 776 s. ISBN 80-7367-092-5
- [14] HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004. 176 s. ISBN 80-7178-927-5
- [15] HOLAS, M., *Malý slovní základních pojmů z hudební pedagogiky a hudební psychologie*. 1. vydání. Praha: Knižnice metodického centra HAMU, 2001. 76 s. ISBN 80-85883-79-1
- [16] HOLAS, M., *Hudební pedagogika*. 1. vydání., Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2004. 125s. ISBN 80-7331-018-X
- [17] HRDLIČKA, M. a kol. *Krize středního věku*. 1. vydání. Praha: Portál, 2006. 168s. ISBN 80-7367-168-91
- [18] JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001. 285 s. ISBN 80-7178-535-0
- [19] JANOUŠEK, J. *Verbální komunikace a lidská*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007, 176 s. ISBN 978-80-247-1594-0
- [20] JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. 1. vydání. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006, 96s. ISBN 80- 7368-110-2
- [21] JEDLIČKA, V. a kol. *Praktická gerontologie*. 2. vydání. Brno: IDV PZ, 1991, 182s. ISBN 80-7013-109-8
- [22] KAHOUN, V. a kol. *Vybrané kapitoly k sociální práci. Sociální práce II*. 1. vydání. Praha: Tritton, 2007, 281s. ISBN 978-80-7387-064-5
- [23] KANTOR, J. et kol. *Základy muzikoterapie*. 1. vydání. Praha: Grada, 2009, 296s. ISBN 978-80-247-2846-9
- [24] KLEVETOVÁ, D. – DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vydání. Praha: Grada, 2008, 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9
- [25] KOHOUTEK, R. *Základy psychologie osobnosti*. 2. vydání. Brno: Akademické nakladatelství Cerm, 2000. 263 s. ISBN 80-7204-156-8

- [26] KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 8024712849, 9788024712840
- [27] KŘIVOHLAVÝ, J. *Konflikty mezi lidmi*. Praha: Portál, 2002, 190 s. ISBN 80-7178-642
- [28] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vydání. Praha: Portál, 2001, 280 s. ISBN 80-7178-551-2
- [29] KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie moudrosti dobrého života*. 1. vydání. Praha: Grada, 2009, 144 s. ISBN 978-80-247-2362-4
- [30] KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011, 144 s. ISBN 978-80-247-3604-4
- [31] LANGMAJER, J., KREJČÍŘOVÁ, *Verbální komunikace a lidská psychika*. 1. vydání. Praha: Grada, 2007, 176 s. ISBN 978- 80-1594-0
- [32] LAWRENCE, A. PERVIN *Psychologia osobnosti*. překlad Marek Orski, 1. vydání. Gdaňské vydavatelstvo psychologicsne, 2005, 463s. ISBN 83-87957-61-5
- [33] MATOUŠEK, O. et. al. *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007, 184 s. ISBN 978-80-7367-310-9
- [34] MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vydání. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4
- [35] MORENO, J. *Rozehrát svou vnitřní hudbu*. 1. vydání. Praha: Portál, 2005, 128 s. ISBN 80-7178-980-1

- [36] MONTOUSSÉ, M. *Přehled sociologie*. 1. vydání. Praha: Portál, 2005, 336 s. ISBN 80-7178-976-3
- [37] MOŽNÝ, I. *Česká společnost*. 1. vydání. Praha: Portál, 2002, 208 s. ISBN80-7178-624-1
- [38] NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. 1. vydání. Praha: Management Press, 1993, 232 s. ISBN80-85603-34-9
- [39] PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*. 1. vydání. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1990, 136 s. ISBN 80-201-0076-8
- [40] PACOVSKÝ, V. *Geriatrická diagnostika*. 1. vydání. Praha: Scientia Medica, 1994, 152 s. ISBN 80-85526-32-8
- [41] PAYNE, J., a kol. *Kvalita života a zdraví*. 1. vydání. Praha: Tritton. 2005, 629 s. ISBN 80-7254-657-0
- [42] PICHAUT, C. a I. THAREAUTOVÁ. *Soužití se starými lidmi*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998, 160 s. ISBN 80-7178-184-3
- [43] PILARČÍK, J. Využití přírodních zvuků a meditační hudby pro volnočasové aktivity seniorů žijících ve zdravotně sociálních zařízeních. In *Problematika generace 50 plus*. Sborník referátů ze VII. mezinárodní konference ZSF JČU v Českých Budějovicích. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2011, s. 117-121. ISBN 978-80-7394-260-1
- [44] PŘÍHODA, V. *Ontogeneze lidské psychiky II*. 3. vydání. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983, 232 s. ISBN: 14-204-83

- [45] REICHEL, J. *Kapitoly systematické sociologie*. 1. vydání. Praha: Epolex Bohemia, 2004, 260 s. ISBN 80-86432-80-7
- [46] ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 1. vydání. Praha: Orbis, 1973, 325 s. ISBN 978-80-247-1174-4
- [47] ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2. přepracované vydání. Praha: Portál, 2006, 390 s. ISBN 80-7367-124-7
- [48] SEDLÁK, F. *Psychologie hudebních schopností a dovedností*. 1. vydání. Praha: Editio Suzafon, 1989, 258 s. ISBN 80-7058-073-9
- [49] SHEEHY, G. *Průvodce dospělostí: Šance a úskalí druhé poloviny života*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999, 175s. ISBN 80-7178-185-1
- [50] STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999, 320 s. ISBN 80-7178-242-2
- [51] SUMEC, M. Medzigenerační solidarita – výzva pro obnovu společnosti. In *Problematika generace 50 plus*. Sborník referátů z VII. mezinárodní konference ZSF JČU v Českých Budějovicích. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2011, s. 40-47. ISBN 978-80-7394-260-1
- [52] ŠEMBEROVÁ, J. Univerzita třetího věku jako součást celoživotního vzdělávání v České republice 2004. In. *Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice 2004*. České Budějovice: ZSF JU, 2004, s. 21-23. ISBN 80-7040-746-8.
- [53] ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout*. 1. vydání. Brno: Gloria, 1997, 118 s. ISBN 80-901834-1-7

- [54] ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004, 135 s. ISBN 80-7178-920-8
- [55] ŠVAŘÍČEK, R. a kol. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vydání. Praha: Portál, 2007, 384 s. ISBN 978-80-7367-313-0
- [56] TOMEŠ, I. *Úvod do teorie a metodologie sociální politiky*. 1. vydání. Praha: Portál, 2010, 440 s. ISBN 978-80-7367-680-3
- [57] TOPINKOVÁ, E. *Geriatric pro praxi*. 1. vydání. Praha: Galén, 2005, 270 s. ISBN 80-7262-365-6
- [58] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vydání. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5
- [59] VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000. 522s. ISBN 80-7178-308-0
- [60] VOJTOVÁ, H. Volnočasové aktivity v domově seniorů Mistra Křišťana Prachatic. In *Problematika generace 50 plus*. Sborník referátů z V. mezinárodní konference ZSF JČU v Českých Budějovicích. České Budějovice: Zdravotně sociální fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2008, s. 139-141. ISBN 978-80-7394-100-0
- [61] VYBÍRAL, Z. *Psychologie lidské komunikace*. 1. vydání. Praha: Portál, 2000, 264 s. ISBN 80-7178-291-2
- [62] VYMĚTAL, J. *Lékařská psychologie*. 3. vydání. Praha: Portál, 2003, 400s. ISBN 80-7178-740-X

[63] WINKLER, J. a M. PETRUSEK. *Velký sociologický slovník*. 1.vydání. Praha: Karolinum Praha, 1997, 598 s. ISBN 80-7184-164-1.

[64] ZAVÁZALOVÁ, H. et. al. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. 1.vydání. Praha: Karolinum, 2001. 95 s. ISBN 80-246-0326-8

Internetové odkazy

[65] *Demografie* [online]. [cit. 2012-23-03]. Dostupné z: <<http://www.demografie.info>>

[66] *Evropská komise* [online]. [cit. 2012-23-03]. Dostupné z: <http://ec.europa.eu/ceskarepublika/120403_eyaa_cs.htm>

[67] *WHO* [online]. [cit. 2012-23-03]. Dostupné z: <<http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/health-determinants/social-determinants>>

8 Klíčová slova

aktivní stárnutí

proces stárnutí

životní styl

kvalita života

volný čas

hudba

9 Příloha - Rozhovory

9.1 Pan F.

T: Dobrý den, sešli jsme se, abychom si popovídali o vašem celoživotním koníčku – muzice

R: U nás v rodině se muzicírovalo, protože mamčin otec byl kapelníkem ve vesnické dechovce. Můj dědeček hrál na es klarinet, který já mám dodneška. Moje matka zpívala v kostele, jako tenkrát mnoho děvčat, zpívala při pohřbech a jiných příležitostech. Otec byl řezníkem a skoro každý řezník tenkrát tahal heligonku.

Když mi bylo okolo 8 let, byl ve škole řídící, v té době nuceně penzionovaný, protože to byl legionář a za války dostali všichni legionáři nucený důchod. On nesměl proto učit a ke svému malému důchodu si přivydělával tím, že učil děti ze vsi hře na housle. To byl moc uznávaný učitel, vlastně řídící a byl to určitě pro mě vzor. Když už jsem potom nějaký rok hrál a dali jsme potom dohromady partičku, která hrála na svatbě, a mně k tomu přizvali, tak jsem byl v sedmém nebi. Ale do střední školy jsem jinak na hodinách výuky nehrál. Střední školu, pedagogickou, na kterou jsem nastoupil v padesátém roce, tak tam jsme se všichni učili hře na housle. Tenkrát byla taková teorie, že housle se můžou všude vzít podpaží a můžeš jít kamkoli a klavír si nevezmeš. To se na pedagogických školách vyučovala jenom hra na housle. Já jsem měl tu výhodu, že jsem už základy hry uměl, ale ostatní začínali třeba od začátku.

T: Byla to náhoda výběr houslí? Váš děda hrál na es-klarinet, otec heligonku a ve vesnici byl řídící, který vyučoval hře na housle.

R: To bylo proto, že pan řídící vyučoval, že tady ta příležitost byla. Kdyby se toho děda dožil, on zemřel, když mi bylo 7 let, tak by se dožil toho, že bych začal hrát i na nějaký dechový nástroj. Jeho zeť převzal po něm kapelu a já jsem v 15 letech odešel na studia.

T: Bavilo Vás vždycky hrát na hudební nástroj, nebo jste hrál z donucení?

R: Bavilo mě to, ale samozřejmě taky bylo třeba, aby rodiče na to dohlédli. Říkali třeba: Jdi hrát, pan řídící se bude zlobit.“ To nebylo tak, jak jsem musel přesvědčovat k hraní moje děti.

T: Hrál jste někdy v nějakém hudebním tělese?

Na střední škole jsem v žádném tělese nehrál. Na pedagogickém gymnasiu nebyl nikdo, kdo by ze žáků něco takového zorganizoval. Učil nás pan Hejda spoluzakladatel Úsvitu a pamatuji se, že děti z naší školy v tomto folklórním souboru zpívaly. Pan Špaček, který nás učil hrát na housle a hrál v Budějovickém kvartetu, tam byl primárius, on za mnou přišel a řekl: Ty budeš hrát v kvartetu na violu.“ A já jsem řekl: „Nebudu, já se na to necítím, protože bych se musel hrát violový klíč, a myslel jsem to vážně. On se naštvál a hned jsem měl 2 ze zpěvu. Zkusili jsme, protože v naší třídě byl dobrý violončelista Luděk Kotalík, který poté učil dlouhá léta v Písku na violoncelo. Další dobrý muzikant byl Gustav Bohm, ve čtvrtáku jsme zkoušeli si hrát pro sebe my studenti, ale vůbec jsme nevystupovali.

Když jsem šel na vojnu, tenkrát byla dvouletá služba, měli jsme strach, aby nebyla prodloužená, protože to byly maďarské události v 56 roce. Působil jsem jako zdravotník. První rok jsem byl ve zdravotnické škole v Rožmberku a tam jsem měl čas, začal jsem se učit na es klarinet, co jsem měl po dědečkovi a tam jsem hrál v dechovce. Druhý rok jsem byl u tankového praporu, kde jsem dělal lapiducha a tam založili pěvecký soubor, k tomu sehnali pár muzikantů. Já jsem hrál na první housle, tady hrály taky několikery housle, možná nějaká viola, klarinety, pozoun a jak se to sehnalo dohromady. A s tímto souborem jsme zvítězili v okruhové soutěži. Takže nějakou úroveň to mělo.

T: Ovlivnil Vás někdo v hudebním životě?

R: Já ani nevím, kdo mě v tom hudebním životě nejvíce ovlivnil. Určitě ten starý řídící, ten měl takový dobrý přístup. On se po 45 roce znovu vrátil z nuceného penzionování a znovu učil a tenkrát jsem zjistil, že to je velice přísný pan učitel. Tenkrát učil řídící první třídu. Takže tam jsem zjistil, jak ten pan řídící Moravec je přísný učitel. Ne na sobě, protože já jsem ho neměl, ale když suploval, to bylo vidět, že tu autoritu měl. Ale ty housle to tak nebylo, ty učil pohodově, byl příkladem, hrál s námi, chodili

jsme jednotlivě, žádné skupinky nedělal. Ten mě určitě ovlivnil, protože mě do toho nenutil, ten mě chtěl získat.

Potom z těch dalších zmiňovaných možná ten pan Špaček, to byl velký odborník a houslista výborný tak toho jsem jako vzor viděl.

Později, já jsem se těm houslím zas až tak moc nevěnoval, to vyplynulo z mého povolání učitele. Ve škole jsem učil češtinu a hudební výchovu a tam jsem housle používal. V Chrobolech jsem měl všechny hudební výchovy. Ani jsem se nepovažoval za člověka, který bude hudbu někdy veřejně provozovat. Já jsem k tomu netíhnul. Hrál jsem si jen pro sebe, nebo v nějaké partě. Později jsem učil v Husinci a tam jsem opět učil hudební výchovy. Zajímavé bylo, že ani tady ve škole na housle nikdo nehrál, takže ani já jsem si tu nemohl s nikým zahrát. Ženský všecky, které to na té střední škole musely, tak s tím samozřejmě potom někam praštily a nesáhly na ně.

Profesionální vzory jsem žádné neměl, ale když jsem nějakého dobrého muzikanta uslyšel, tak jsem jenom tiše záviděl a věděl jsem, že se na tuto úroveň již nedostanu. Starý člověk ví, že se na tu úroveň již nedostane, i kdyby dřel.

V Prachaticích byl ředitelem hudebky Karel Renet a založil tam orchestrální sdružení. Já jsem k němu chodil učit se hrát na trubku. Kamarádil jsem tenkrát s Jirkou Sladů, nám Karel strčil každému es trumpetu a hrajte mi na es trumpetu v tom orchestrálním sdružení.

Když vznikla městská dechovka v Prachaticích, asi v 70 tých letech, a ta trvala dlouho, tak tam jsem hrál příznávku, přestože jsem nikdy moc na trumpetu nehrál. Ale protože většinou ti muzikanti nechtějí hrát příznávku, protož to jsou sólisti a já jsem ochotně šel. Byl tam spolu se mnou 1 muzikant prachatický a starý pan Myšák, to býval nejlepší trumpeták. S tou dechovkou bylo poměrně dost hraní, většinou oficiální záležitosti. Prožili jsme spolu hodně. Hráli jsme i dělnické plesy a mnoho příhod veselých i všelijakých jsme prožili. Byli jsme třeba dvakrát v NDR, to tenkrát byla možnost vycestovat.

Pokud jde o zuby, už jsem musel odložit dechové nástroje, to mě mrzí. Být bohatý, tak si nechám udělat pořádné zuby a můžu hrát. Ten Armstrong, říkají, že ten měl první udělaný pevný zuby, takže až do svého stáří mohl hrát. Na tu trubku jsem si docela hrál,

a když jsem v roce 90 přišel učit na Lažišťskou školu, tak jsem dětem ukazoval, jak se na hudební nástroje hraje. Od Jirky Vopálků jsem si půjčil violu, potom jsem jim hrál na klarinet, trubku, housle.

Ale možná nejintenzivněji jsem se věnoval muzice od svých 55 let. Když na to byl čas, dřív byla rodina a pracovní zatížení. Dokonce za mnou přišel jednou jeden od Babouků, že jim jde na vojnu kluk, že by potřebovali, abych k nim šel. Já jsem si to nemohl dovolit, protože jsem byl velmi zaměstnaný. Oni tenkrát hráli v únoru, který měl 28 dnů, 29 vystoupení. To já nejsem schopen, já v práci být musím. Když dělá někdo kotelníka, tak si to může dovolit, ale já jsem musel být v práci.

Teprve v tom Lažišti jsem se jednou setkal s Josefem Králem a on povídá: „Nechtěl byste si se mnou zahrát, já jezdím na ty svatby?“ A tak jsem začal asi 2 možná 3 roky poctivě hrát na trubku denně 2 hodiny v 56, 57 letech, a abych nehrál tady, tak jsem chodil hrát do garáže. Ptal jsem se kamarádů, jestli to není slyšet. Takže poctivě jsem hrál 2 hodiny, první hodinu tóny, druhou hodinu technika.

T: Na jakou etapu vašeho života vzpomínáte nejraději?

R: Jsou chvíle, nebo určité úseky života, kdy to bylo hezčí. Například krásné bylo, když jsem poznal svoji ženu a ona, když jsem poznal, že ona při tom mém vzhledu je schopná se po mě otočit. To bylo skutečně krásné. Ona je boží člověk, úžasný. Máme 3 děti, všechny jsme vedli k hudbě. Než jsme se brali, ona říkala, že si přála vždycky 4 děti, ale už jsme moc starý na to. Dneska by měla názor jiný. Když jsme měli tu třetí holčičku a Iva byla v porodnici a říkala: „Já jsem se tam styděla, mě bylo 36 let a tam byly samé 19 ti leté holky. Dneska to by bylo jiné, hodně žen v tomto věku má první dítě.

Naše děti povinně chodily do hudebky, museli jsme je vozit do Prachatic. Pavel chodil na housle, tenkrát se chodilo od druhé třídy. Já jsem tam dojel a vydupal jsem, že náš chlapec bude chodit od první třídy. Chodil ke starému Šípovi, to byl nejlepší metodik tady na prachaticku. Začátek pro něj byl těžký, ale on to dnes hodnotí kladně. Po čtyřech letech byl velice dobrý, určitě vyhrál nejméně jednou okresní kolo. Když změnil učitele, když ten starý šel do důchodu, tak jej učitelka neuměla tak zaujmout a taky já jsem polevil, protože starostí bylo víc v práci. První cyklus dodělal, hrál dobře. My jsme

ho neměli k tomu, aby z něj byl profesionální muzikant. Potom ho začaly bavit počítače a tak už bylo jasné, že se tomu bude věnovat. Dneska je rád, že jsem ho přinutil, nechal si postavit housle a jezdí za kamarádem do Berlína, je to klavírista zručný, který miluje Udu Jurgense a jeho repertoár má celý v malíčku. Kamarád hraje na klavír a Pavel za ním jezdí a hraje na různých sešlostech. Také hraje na kontrabas v obou folklórních souborech z Prachatic. Vůbec mu nevádí, že kontruje, i když je pravděpodobně lepší než někteří jiní.

Druhý chlapec hrál na klavír, chodil asi 5 let, v 10 letech u něj přišla vážná nemoc, zánět kyčelního kloubu s následky skoro fatálními. Rozpadl se mu kyčelní kloub a na tom pahýlu chodí dodneška, takže má kratší pravou nohu a potom prodělání, to trvalo rok, tak toho nechal. Potom jsme zkoušeli ještě 1 rok hrát, ale to nemělo cenu. Když byl na gymnasiu a potom ještě na filosofické fakultě, tak se pustil do kytary a pustil se do ní tak, že Petr Janda, když vydal asi před 15 lety Mistři české rokové kytary, má tam náš Fanda vlastní skladbu, kterou si tam vlastnoručně nahrál. Ale dneska už kytary úplně nechal, už deset let jí možná nevzal do ruky. Oženil se, mají děti a ten metal už ho neláká

Dcera chodila na klavír asi jeden cyklus a dneska na klavír nesáhne. Myslím si, že Fanda se k tomu nevrátí, Hanka taky ne.

Já nevím, zda v životě byl nějaký důležitý přelom. Nevím, zda se to tak dá říct. Dostal jsem umístěnku do Mlynářovic a já jsem šel na ten školský odbor za tím kádrovákem a řekl jsem mu, že chci na Tábořsko, Třeboňsko nebo Jindřichohradecko. A on řekl, my vás tam potřebujeme, je to pohraničí, tak tam musíš jít. Většina z takhle umístěných lidí se po vojně vrátila domů, ale já jsem se po vojně vrátil. Dostal jsem se do Chrobol. Neměl jsem nikdy ambice šplhat vzhůru po žebříčku. Potom za mnou přišli, abych šel do Husince, ale protože už jsme měli děti a první dítě už bylo ve škole, tak jsme nechtěli, aby se na ně kolegové koukali špatně, že jsou to děti z okrajových oblastí, tak jsme šli do Husince. Tenkrát se dívalo na děti, ty jsou z Chrobol a ze Zbytin, konec.

Ty kolegyně mladé říkaly, že žáci, kteří dojíždějí z Fefrů, Chrobol, Zbytin, to je konec
T: Pravda je, že po válce přišly do těchto oblastí Rumuni, Maďaři a ty děti, to byly jejich potomci.

R: V Mlynářovicích byli negramotní lidé. Tenkrát za mnou přišli, abych je učil číst, ale to roztráskotalo.

Zlomy byly u mě po profesní stránce, ale co se týče rodiny, my jsme taková klasická rodina, obyčejná.

To bylo, to, co jsem chtěl dělat, učil jsem první a druhou třídu. Těch posledních osm let v Lažišti byly ty nejlepší. S dětmi jsem si dělal, co jsem chtěl a myslím si, že jsem jim dost dal, protože jsou dnes vysokoškoláci a kdykoli se s nimi potkám, tak se ke mně hlásí a vzpomínají.

Možná, že první léta v Chrobolech byly nejhezčí, to jsem přišel z vojny a byl jsem nabitý energií. Začal jsem tam s dětmi zpívat a dělali jsme vánoční besídku, lidé mi říkali, to bylo kouzelné, báječné. Vyhráli jsme okresní, krajské kolo, v Bratislavě byli druzí na celostátním. Další rok jsme vyhráli s triem také celostátní kolo. Tam byla holčička, to byl hlásek, to jsem říkal, takový hlásek jsem ještě neslyšel.

Kdo mě ovlivnil, člověk vždycky vidí rodiče a prarodiče, ale je ještě řada dalších lidí.

Členství v souboru vždycky vyplynulo. Náš Pavel byl ve třetíáku a hrál v Libíně, potom odešel na studia, já jsem ho zaskočil a pak už jsem tam zůstal.

Ve filharmonii jsem od samého začátku, to se ještě nejmenovala Pošumavská komorní filharmonie.

T: Jsou důležité mezigenerační vztahy v souboru?

R: Možná, že ve svém věku v souboru jsem, je důkazem, že ty vztahy jsou důležité. Ale ono je to obecně, že ta muzika je trošičku vedle, protože soubor není jednotná kompaktní sestava. Tancovat jde člověk do souboru tak, že chce, ale muziku dělá proto, že jej někdo získá. Všichni ti muzikanti se získávali a ani u jednoho nebyl hlavní cíl hrát v Libínu, všichni mají ještě jiné zájmy. V souboru musí být mladí lidé, také to všechno berou jinak.

T: Má členství v souboru vliv na váš osobní život?

R: Osobní život se musí přizpůsobit, ale v mém věku již nemám starost s dětmi, mám více času a moje žena je taková, že jí to nevadí, protože já neznám hospodu. Mě mlácení prázdné slámy mezi štampasty je z duše protivné, mě opilecké řeči nezajímají.

Ale mezi lidmi jsem rád a mezi mladými lidmi pookřeji, i když si myslím, že se mezi ně nenutím

T: Myslíte si, že muzikou ovlivňujete svoji psychickou a fyzickou pohodu?

R: S tou fyzickou bych nemyslel, myslím, že bych tomu více prospěl, kdybych více fyzicky cvičil, ale psychickou pohodu to ovlivňuje tisíci procentně, protože já si na ty housle zahraju každý den, ta Pošumavská nás nutí si určitou úroveň zachovat. Snažím se to zahrát dobře, a abych to zahrál dobře, tak musím denně cvičit. Ale psychika fyzickou stránku taky ovlivňuje, tak v tomto způsobu ano.

Pro budoucnost neplánuji nic. Plánovat se neodvážím, chtěl bych hrát, pokud to půjde, ale když budu vidět, že už tam překážím, tak se tam nebudu držet zuby nehty. Tu muziku bych rád. Samozřejmě, komu by se chtělo odcházet, ale vím, že odcházejí mladší. Ale já si říkám, že my se svým švagrem již přesluhujeme. Když to půjde oddálit, tak je to dobře. To si nemůžeme vybrat a to neovlivníme.

Mladší generaci nic nevzkazuji. Já se snažím nikomu nic neradit, neukazovat, nepředpisovat, i v kapele se snažím, aby všechno vyplynulo z nich. Snažím se žádné pozice a žádné nařizování, což ani nejde. Proto také se neodvážuji vzkázat něco mladým, protože vím, že mladí nemají zájem poslouchat staré. Oni to poznají, ale až za dvacet, třicet let. Neodvážuji se mít poselství k mladým lidem, byl bych rád, kdyby z nich vyrostlo to, co z nás.

9.2 Paní L.

T.: Dobrý den, my jsme se sešli, abychom si popovídaly o tom vašem muzicírování, tak mohla byste mi o tom něco říci třeba z vašeho dětství, jak se u vás muzicírovalo v rodině nebo jak jste se k tomu dostala?

R.: U nás v rodině vlastně se moc nemuzicírovalo, tatínek hrál na klarinet, když byl mladší a maminka, ta neměla ani hudební sluch, ta neuměla vlastně ani pořádně zívát. I jedna teta, vlastně sestra mého tatínka, ta zpívala ve sboru, který dirigoval Václav Talich, takže ta mi o tom vyprávěla a od té jsem se toho hodně dověděla. Ale naše maminka hrozně chtěla, abych se něco naučila, tak ta mě přihlásila. Chodila jsem nejdřív soukromě k jedné paní na Hluboké, já jsem z Hluboké nad Vltavou. Tam byla jedna taková mladá paní, nebyla to ani profesionálka, ale uměla dobře hrát na klavír, takže k té jsem chodila, no a potom mě přihlásili do hudebky, to jsem jezdila do Budějovic.

Můj bratr ten je o dva roky mladší, ten taky hrál na klavír, oba jsme tedy zpívali, sluch jsme měli.

T.: Bavilo vás to, nebo vás rodiče k tomu museli rodiče k tomu nutit?

R.: Jako ze začátku mě to bavilo, ale potom, to bylo hrozné, v těch letech nějak tak kole páté třídy, šestá, sedmá, to mě nebavilo, ale maminka ta to nedovolila, tatínkovi to bylo jedno, ale maminka, ta to nedovolila. Maminka, ta tu mě seděla, vzala si hrnec a měchačku a bubnovala rytmus, jako je metronom a pořád jsem musela znova a znova. A pak mě to trošku chytlo, ne trošku, ale trochu víc a potom se dělaly zkoušky na konzervatoř. Šla jsem na konzervatoř do Prahy

T.: Byl přísný výběr?

R.: No já ani nevím. No dostala jsem se tam, chodila jsem tam šest let a tam mě to teprve jako nejvíc začalo bavit.

T.: Studovala jste jenom hru na klavír nebo ještě jiný nástroj?

R.: Klavíristi mají jen ten jeden sólový nástroj. Jinak když někdo studuje housle nebo dechy, tak se ještě k tomu musí učit hrát na klavír, aby si k tomu uměl něco zahrát, ale klavíristi ti mají jenom svůj nástroj.

T.: Takže vy jste spíš třeba doprovázela?

R.: Tak, ty doprovody, sólově jsem moc nevystupovala, zkoušky se dělaly, v pololetí nebo na konci roku se dělaly přehrávky, tam byla komise a ti nás hodnotili.

T.: Po absolutoriu jste šla sem do Prachatic?

R.: No měla jsem jít do Písku, tam měli místo v hudebce, ale nějak se to zvirtlo, měla tam nějaká slečna protekci, už jsem se tam byla přihlásit, ukázali mi, kde budu třídu a najednou mi o prázdninách přišlo, že moji žádost postoupili do Prachatic.

T.: Takže jste šla do Prachatic.

R.: Do Prachatic a tady jsem úplně celou tu dobu, přišla sem jsem osmapadesátém a od té doby jsem tady, v hudebce celý život.

T.: Takže jste tady doprovázela všechny žáky.

R.: Jo, jo, hodně, to bylo moje nejoblíbenější, ty doprovody, to mě bavilo moc A na té konzervatoři, tam jsme měli možnost hodně chodit do divadla, my jsme měli permanentky asi za pět korun a mohli jsme chodit na generálky tam jsme měli permanentky do divadla asi za pět korun, to jsme hodně chodili. Ta kultura, to mě strašně bavilo. To jsem nikdy nevynechala

T.: A tady v Prachaticích?

R.: Tady taky, když byla možnost, tady toho moc nebylo, ale když někdo přijel, tak to jsem nikdy nevynechala. To bylo nejlepší, co mě mohlo potkat. To divadlo nebo opera, to mě se hrozně líbí.

T.: Z těch hudebních žánrů, který se Vám líbí?

R.: Spíš ta vážná hudba, nebo říká se vážná. Ale já si poslechnu si ráda nějakou písničku, ale ty moderní, to mě nebaví vůbec. Ostatní, klasická a i ty písničky, co zpívá Gott, Matuška a Suchý, to ano, to je hezké a někdy i trošku chvilkami dechovka, ale to málo, to můj muž ten je na dechovku

T.: Když vy jste tady hrála, tak jste začala doprovázet soubor Česká píseň nebo i jiné soubory jste doprovázela?

R.: Já jsem doprovázela hlavně žáky ve škole, klarinetisty, houslisty a tak. Potom tady byl ředitel, jmenoval se Bedřich Hegr a ten byl violončelista a s tím jsme hodně vystupovali v Prachaticích a okolí. Potom tady byl velký orchestr, tady založil Karel

Renek. Ona tady byla posádka, vojenská hudba, takže z těch si vybral a přidal k tomu místní muzikanty, tam jsem hrála na klavír. A to se hrály velké věci, přede hry k operám a tak.potom s Českou písni od roku 1985.

T.: tam jste získala jistě mnoho kontaktů, kamarádky. Na co tam nejraději vzpomínáte?

R.: Já nejradši vzpomínám na Vlastu Benešů, jak zpívala nebo jak s námi zpíval pan Jelínek z Národního divadla, na ty pěkné hlasy. No a vůbec na všechna jako na pana Maidla a na tu partu, my jsme jezdili na zájezdy, my jsme se dostali do tolika zemí, to bychom se vůbec nedostali. To byla zásluha pana Maidla, ten to všechno vyjednal a byl takový organizační talent.

T.: My pořád mluvíme o té smetánce, jako o tom dobrém, ale bylo také něco zlého nebo horšího v životě nebo v hudbě, že by vám pomohla ta muzika?

R.: Já si teďka na nic nevzpomínám, já nevím, jak bych vám to řekla, mě se tak nic těžkého nestalo, jako kdybych byla nešťastná, to ne. No akorát, že mi zemřeli rodiče brzo, tatínkovi ještě nebylo sedmdesát, ale to je život. Ale jinak, no samozřejmě, že byly smutné věci, ale já si na nic nemůžu vzpomenout.

T.: Asi to berete hodně optimisticky a vaše děti, máte jenom toho jednoho syna?

R.: Já mám ještě jednoho syna, dva jsou, ten první hrál taky na klarinet a na kytaru. Ten starší se neživí jako muzikant, ten dělá zase mykologii v Národním muzeu. Mladší hrál na housle a kytaru a pak se uchýlil v Budějovicích, vyštudoval pedagogickou fakultu, hudebku s češtinou a potom v Krumlově.

T.: Soubor česká píseň taky vedl?

R.: Ano, asi pět let.

T.: To měl ten soubor nejvyšší úroveň.

R.: To já nevím, to nemůžu posoudit.

T.: To říkají všichni. Když byly vaše děti malé, museli jste je do hudby trochu tlačit?

R.: Taky, ale já moc ne, to můj muž, ten na ně dohlížel. Protože já jak jsem učila odpoledne, tak ony byly dopoledne ve škole a přišly až odpoledne a já jsem šla pryč a přišla jsem až večer a to už musely mít zahráno, takže já jsem je skoro neslyšela. To manžel. On má rád muziku, moc, ten poslouchal, když byl mladý i v rádiu vzdělávací pořady, od Barvíka.

T.: A teď ještě pořád hraje?

R.: Já nehraju doma vůbec, protože nemám klavír, já jsem ho dala synovi, je to tak tři roky, jinak před tím jo Ale někdy si dojdu do hudebky zahrát, ale abych pořád hrála, to ne. Syn mě zásobuje doprovodama vždycky, aby si tu skladbu odposlechl, co budou zkoušet se sborem, takže mi dá ty noty, ten doprovod, a pak si sedneme spolu a hrajeme, já mu hraju ten doprovod a on si k tomu zpívá, aby to poznal, jak to bude vypadat, co budou zkoušet se sborem. To mu pomáhám i u nich doma, vždycky říká: Mami, jdeme zkoušet.

T.: Myslíte si, že provozování hudby ovlivňuje zdravotní stav?

R.: Já si myslím, že určitě. To člověk přitom úplně zapomene i na všechny problémy, když tu hudbu poslouchá. Zkrátka, myslím si, že mě moc pomáhá, já si ráda poslechnu nějakou muziku, to mě povzbuzuje, mám CD nebo i staré desky. Posloucháme i v televizi. Teď posloucháme v televizi Noe, tam mají krásné pořady, teď tam má Jiří Pavlica, ten má krásné pořady, tak to posloucháme společně s manželem. Máme v tom společné zájmy.

T.: Já jsem se doslechla, že vy chodíte nyní cvičit do Sokola.

R.: My už jsme cvičili dva slety v roce 2000, 2006 a teď bude 2012, takže po šesti letech. Pravidelně jednou týdně, ale není to celý rok.

T.: I jinak nějaký sport nebo pohyb provozujete, třeba vandrování?

R.: Když mě někdo vytáhne z rodiny, kluci třeba, když někam jedeme a dojedeme někam autem a tam děláme výlety pěšky s holkama, protože každý z nich má čtyři děti A nebo sama chodím, to můj muž ten moc nechodí, toho bolí záda. Já chodím tady po okolí. To vždycky každý den si udělám vycházku. I ráno cvičím, každé ráno.

T.: Také čtete? Co máte ráda, které autory?

R.: Já si chodím do knihovny, tam mi něco doporučí. Já ne že bych měla nějakého oblíbeného autora, ale líbí se mi romantické věci a z dějin teďka jsem četla tabletu knihu- Poslední žena Jindřicha VIII. To je také z dějin, jó, knížky, to jo. Hodně mě zásobuje Jana, snacha, ta má hodně knih a ta mně něco doporučí.

T.: Ještě bych se zeptala, zda máte nějaké zdravotní omezení.

R.: Ne, já bych ani neřekla, že ne, samozřejmě, beru nějaký prášek. Mám trochu zvýšený tlak a nějaký cholesterol trochu, ale jinak mě nic neomezuje, záda třeba nebo hodně lidí si stěžuje na nohy. Když cvičíme tam v Sokole, tak si děvčata, mladší než já, nemůžou kleknout a to mně vůbec nevadí.

T.: Když bych se Vás zeptala na hodnotový systém, jaké hodnoty uznáváte a co je podle vás nejdůležitější v životě?

R.: To je těžké. Já si myslím, že porozumění, dobré vztahy k lidem, ke všem, abychom se měli rádi. Já o tohle přemýšlím, ale nerada o tom mluvím.

T.: A vaše názory na stáří?

R.: To mám tedy dost pesimistické.

T.: A proč?

R.: Já nevím, tak když vidím kolem sebe, co je bolesti a hodně lidí, mladších ještě s hůlkami a všelijak si stěžují a s každým s kým se potkám, tak si naříká. Stáří moc hezké není, teda. Jako pro mě je, ale lepší to bylo, když jsme byli mladí.

T.: Ještě máte nějaké cíle nebo přání v životě.

R.: Co já bych si mohla přát, aby všechny ty děti dobře prospívaly a sama pro sebe? Abych mohla se hýbat, dobře chodit a potom to jde samo. Můžu chodit do divadel, můžu chodit na koncerty, a abych se o všechno zajímala, zájem, to bych si přála., aby mně to vydrželo.

T.: Máte něco, co byste mohla vzkázat mladší generaci do budoucna.

R.: Toho by bylo, ale já si teď nevzpomenu. Hlavně, aby vyrůstali v klidu, aby nebyly žádné maléry ve světě, aby se mohly rozvíjet.

T.: Ještě se zeptám, na to jsem zapoměla, jestli jste měla ve svém životě nějaký muzikantský vzor?

R.: Vzor byli všichni, co mě učili, třeba profesor na konzervatoři, také pan dirigent Smetáček Václav, ten tam učil hoboje a já jsem k němu byla přidělena na doprovod, to jsem z toho měla hrozný strach, já jsem si říkala, co já tam zahraju, ale on byl na mě strašně hodný. A byl fajn, na toho ráda vzpomínám.

T.: Vy jste měla vlastně takový radostný život.

R.: Když se to tak veme, tak žádné takové tragedie. V rodině byly, to maminka s tatínkem, jejich sourozenci zahynuli v koncentráku, ale to já jsem byla malá, tak jsem to tak nevnímala.

T.: Tady v hudebce jste měli vždycky dobrou partu.

R.: Jo, tady byla vždycky dobrá parta. To jo, to si nemůžu stěžovat. My jsme měli štěstí, protože v některých hudebkách to tak není. Třeba v Budějovicích, tam bych nechtěla učit ani za nic, tam je strašná konkurence a rivalita.

T.: Tady se ty spolky navzájem podporovaly?

R.: Jo, jo nemůžu si stěžovat.

T.: V České písni jste jenom doprovázela nebo také zpívala.

R.: Taky jsem zpívala, když nebyl doprovod a ráda jsem zpívala. I letos jsem byla na zkoušce, ale na koncertě jsem nebyla, protože jsem odjela za synem. To bylo letos poprvé, co jsem vynechala. Je ta radost, ta muzika. Jo tady senioři mají svůj sbor a ty zpívají hodně. Tady jsou aktivní senioři. Taky chodím na akademii třetího věku, já nevím, jestli to je ta pravá akademie, říkají tomu akademie a každý dostane takový certifikát na konci roku. A také s knihovnou byl takový pořad, asi čtyřikrát z divadla z Budějovic nebo z konzervatoře sem přijeli hrát nebo zpívat a to je taky takový hezký pořad.

T.: Tak to také nevynecháte.

R.: Teď jsem byla na jednom pořadu.

T.: Máte vy nějaké kamarádky, se kterými chodíte?

R.: Ani moc nemám, jedině když jdeme na koncert, tak chodím s kolegyní z hudebky, s manželem už nechodím, protože špatně slyší.

Do kostela chodíme spolu pravidelně, taky jsou tam takové přednášky, jmenuje se to křesťanská akademie.

Zpívali jsme taky novou kantátu od Františka Jančíka při výročí Jana Nepomuka Neumanna. Bylo plné náměstí, ale potom bylo moc škaredě, začalo příšerně lít. Muselo to dát organizátorům hrozně práce. Ale jinak to bylo moc krásné.

9.3 Paní O.

R.: Já jsem se narodila ve východočeském kraji, v Heřmanově Městci, to je u Pardubic a tam tatínek dělal ředitele plavební společnosti a tenkrát, když jsem se narodila, tak on dostal přeložení sem na Šumavu, a sice do Zdíkova. Tam jsem začala chodit do školy a k panu řídícímu. V třicátých letech dostal tatínek přeložení do Alžbětína, tam jsme bydleli po dobu, než přišli Henleinovci. Odtud jsem chodila do školy do Železné Rudy 3 kilometry, ale toho sněhu, vozili nás do školy na „šmejčkách“, to byly sáně, na kterých se původně vozilo dříví. Tam jsme byli do roku 1938, odtud odvedli tatínka jako vojáka

T.: To byl tenkrát ta mobilizace.

R.: Ano, to jsme zůstali sami s maminkou a jednou v noci nás probudilo bušení na okno a křičeli na nás: „ Musíte okamžitě odsud, jedou sem Němci a jede poslední vlak do Klatov!“ Tak maminka sebrala to, co bylo po ruce, jenom nějaké jídlo a odvezli nás na nádraží, protože to nádraží v Alžbětíně bylo napůl české a napůl německé. Vlak nás odvezl do Klatov, tam jsme přijeli ráno a teď nikde nikdo, my jsme brečeli hlady.

T.: Kolik vás bylo dětí?

R.: Dvě, já a bratr. Byla s námi maminka. Potkala nás nějaká paní a ta nám řekla: Já bydlím tady poblíž, tu máte klíč od mého bytu a jděte dětem uvařit alespoň nějaký čaj.“ Tak nám maminka něco uvařila a potom vyjednala, abychom mohli k naší babičce zpátky do Heřmanova Městce a oni pro nás přijeli. No a tak jsme tam chodila, zapadla jsem tam do třetí třídy a to byla už moje třetí škola. V Heřmanově Městci jsme bydleli rok a čekali jsme, až mobilizace skončí. Potom dostal tatínek přeložení do Netolic a tam jsme se potom s pár věcmi stěhovali, kdo nám co dal, my jsme neměli kus nábytku, neměli jsme co na sebe, neměli ani peřinu, protože my jsme bydleli u babičky, a když jsme se od ní stěhovali, tak jsme šli s kufříkem. Teprve v těch Netolicích potom si naši nechali udělat ložnici, aby měli kde spát. Já jsem tam chodila už do své čtvrté školy a připadala jsem si jako dítě z maringotky, protože jsme se stále stěhovali. V Netolicích byla škola dívčí a chlapecká. Já jsem ve škole ráda četla a učila mě paní učitelka Jirhotová a ta mně ještě vždycky nějakou knížku dala. Vystupovala jsme za třídu

v recitování a taky jsem zpívala v pěveckém kroužku. Já jsem ale neměla žádnou kamarádku, já jsem byla spíš úplně sama a chodila jsem do školy z Petrova Dvora. To si pamatuji po osvobození, že tam byly takové závory a my jsme chodili z amerického pásma, měli jsme takové průkazky, u Netolic byli zase Rusové. Taky si pamatuji, jak za války netolické nádraží bombardovali Američani, protože tam měli Němci cisterny s benzínem. Když začala houkat siréna, tak nám pan řídící Fiala vyhlásil rozhlasem: „Ven!“ A to jsme běžely všechny děti ven za školy, samy. S námi nikdy nikdo nešel a kam kdo běžel, tam se schoval.

V Netolicích jsem chodila do školy sedm let a tam jsem dostala takový základ k tomu, abych se něčeho chytla. Protože jsem taky pásávala husy, maminka měla housata, a paní učitelka se mně věnovala s tou recitací a zpěvem a vždycky mně půjčila nějakou knížku. Poslední školní rok jsme se přestěhovali do Vimperka. Naši se rozhodovali, co se mnou, rozhodli se, že tady bude obchodní škola, tak že budu chodit do obchodní školy. Ještě musím říct, že jsem hodně sportovala. Milovala jsem plavání, lyžovala jsem taky, ale málo, a taky jsem bruslila. Naučila jsem se plavat v Netolicích, tam byly rybníky. Tady ve Vimperku vždycky po škole jsme s mojí kamarádkou vždycky letěly na Vodník, tam byly tři závodní dráhy, tam jsem trénovaly.

Na škole mě chytla paní profesorka Martínková a reprezentovala jsem zase tu recitaci. Založil se tam také dramatický klub. Protože nás učil lékárník na chemii a na fyziku, tak tam taky založil dramatický kroužek. Hráli jsme Princeznu Pampelišku a představení jsme odehráli a líbilo se.

Já jsem ani nevěděla, že tady tráví dovolenou herec Hegr. Po představení za mnou přišel nějaký chlapec do zákulisí a podal mi obálku, kde byla fotografie tohoto herce s věnováním: Gratuluji Hegr. Mně to ohromně potěšilo.

A představte si, jaká je to náhoda. Teď jsem přišla do knihovny a tam mně paní knihovnice nabízí knížku Malé šumavské ticho, tam pan doktor Suchl píše: A pak jsem tu byl v roce 48 na podzim se školou. Čeští učitelé hráli, ten líbezný teskný příběh mě tak učaroval, jako by byl předzvěstí čehosi smutného a neblahého. Budu volat v lesy: „Pampeliško, kde jsi?“ Takže mně paní knihovnice moc překvapila.

Potom jsem vyšla školu, a protože mě ten lékárník učil, tak mě přišel požádat o ruku, jestli bych si ho vzala. Ale já jsem mu ještě po svatbě vykala.

T.: Rodiče souhlasili?

R.: Protože to bylo domluvené, tak rodiče souhlasili. Já jsem odjela na prázdniny k babičce. Měla jsem velice moudrou babičku, ona sloužila jako panská ve Vídni. Já jsem tam moc ráda jezdila, protože jsme všechno prodebatovaly. Babička mně říkala, abych mu napsala, že rok počkáme. Když jsem to napsala a odeslala, tak mně přišla odpověď: Spakuj se, budeš se vdávat 14. srpna.“

T.: Rodiče to vyřešili za vás?

R.: Tak jsem přijela, bylo to hotové. No svatba byla divadelní představení, protože dramatický klub tak vyzdobil kostel, tam byl nahoře celý orchestr. Já jsem si připadala taková ztracená v moři. Lidí plný kostel, muzikanti, no všechno. Sám pan děkan to přirovnal a říkal: To není svatba, to je premiéra!“

Tak jsem byla vdaná a potom jsem čekala rodinu. Jenomže já jsem nevěděla, že můj muž spolupracuje s těmi, co převádějí přes hranice, on je zásoboval lékama. Jednoho dne přišel ze zkoušky a říkal: „Už to zase sbírají.“ Než to dořekl, zazvonilo. Tenkrát vtrhli do bytu tři esembáci a všechno přeházeli a prohrabali. Mého muže sebrali a odvezli do bývalého okresu, tam je svázeli, potom je odvezli do Prachatic a byl tam zavřený šest nebo sedm neděl. Oni mu tam strkali do cely vždycky nějakého chlapa a ten na něm vyzvídal. Já jsem tam jezdila za ním, protože bylo třeba podepisovat účty z lékárny. Ale protože mému muži nic nedokázali, tak ho potom propustili. Já jsem ale v sedmém měsíci porodila chlapečka a on mi za tři dny zemřel.

T.: Vy jste mi už říkala, že jsem byla svědkem nějakého bití.

R.: To tam třískali pana Ondráčka ze Čkyně. Oni měli skleněné dveře, mě nechali v té první místnosti sedět a jeho vyslyšali, takže já ho měla před očima. Co ten tam dostal ran, to nemáte zdání, dneska už je po smrti. Oni ho odváděli a on šel kolem mě, tak se na mě tak podíval a byl to hrozný obraz.

Potom se mi narodil můj chlapeček a tři dny po porodu zemřel, dovedete si představit, jak mě bylo. To ještě nebyly žádné inkubátory. Potom jsem upadala do takové apatie. Na druhé straně mi doporučili, že by bylo nejlepší, aby bylo druhé dítě. Tak jsem potom

měla holčičku. To bylo všechno v pořádku, ale panu primářovi se zdálo, že má žloutenku a píchnul jí K vitamín a místo do svalu jí ho píchnul do kloubu. Tak jsme s ní začali jezdit do Prahy k profesorovi Zahradníkovi, potom byla uvázaná rok do takové bandáže. Za tři roky potom přišel syn, to už bylo v pořádku.

Na mně toho bylo trochu moc, ještě k tomu byla maminka nemocná, měla vysoký tlak. Otec byl samá schůze, ten vždycky přivedl maminku k nám, abych se o ni starala. Ale ty knížky a kostel, to mě moc pomohlo. Taky si pamatuju, když tady jsme četla v tom Leonardo da Vinci: Motlitba se rodí, když naděje umírá. Já jsem se do toho náboženství dostala přes tyhle trable. Já jsem pevně věřící, mě pomohla hodně víra a zase ty knížky. Potom mi začal stonat manžel a zemřel na infarkt a maminka mi také zemřela. V tom přišla děvčata, že se tady zakládá ten sbor. „Pojď s námi, co tady budeš sama dělat?“ Tak jsem se dostala do toho pěveckého souboru, jezdili jsme po těch soutěžích a přitom jsem ještě recitovala, když bylo nějaké to vystoupení a u toho byla také ta recitace.

Co se týká teď. Já nejsem žádný člověk, který by seděl a hekal. Já jsem zvyklá ven, já mám zahradu, já se tam nadřu, mě tam bolí záda, ale bolí, nebolí, zaplat' pánbů. Já si ještě všechno udělám, já si umyju okna, vygruntuju a to už mě bude 81 let. Ani nechodím moc k doktorovi si moc stěžovat. Jen jednou jsem ležela v Budějovicích v nemocnici na plicním.

Ve škole jsme měli také recitační kroužky, hráli jsme divadlo, všude nás zvali. Mě teď potěší, když někoho potkám a já už ho nepoznám, ale on si vzpomene. Zrovna včera jsem potkala nějakého pána a on se mě ptal, zda asi na něj pamatuju, že se mnou recitoval. To víte, za ta léta, to už dneska jsou dědečkové.

Teď ale nemůžu moc ven, je velká zima. Já se totiž bojím upadnout, pořídila jsem si takovou hůlčičku s těma bodlinkami, abych neupadla, protože to bych už zůstala ležet. V létě jdu alespoň do té školy na oběd, že se projdu. Já musím, kdybych začala ležet doma, tak to by byl konec. Jinak mám knížky, televize jenom tak večer, abych byla v obraze, to si pustím zprávy. Knížky čtu všechny, mě všechno zajímá. Nejradši mám ale básničky, poezie, to je moje. Můj citát je: „Nikdy se nevzdávej, i když mnohokrát zabloudíš.“ Člověk se nesmí litovat, nesmí říkat, já už jsem starý a já už to vzdám. Mě někdo třeba řekne: „Vy vůbec, ženská nestárnete!“ Ale stárnu, já mám také svoje

bolesti, klouby mě bolí, kolena, těžko chodím nebo jsem unavená. Tak se na chvíli natáhnu, ale já jsem nespavec, tak mě málo spánku nevadí. Já jsem 34 let sama, ale dokážu se zabavit. Pokud se můžu pohybovat a hlava mi trochu myslí, tak to jde, ale člověk se nesmí začít litovat. Já jsem se vždycky otužovala a to dělám i do dneska, nejprve se osprchuji teplou vodou a potom studenou. Já nevím, co je chřipka.

T.: Já ještě svůj výzkum směřuji k hudbě, já bych chtěla ještě vědět, kdo vás k hudbě přivedl.

R.: Já jsem z muzikantské rodiny, protože maminky bratr měl velkou dechovku, on byl dirigent, jeho syn měl taneční orchestr a další bratr zpíval. Moje maminka byla divadelnice, ochotnice a dobře zpívala. Když jsme bydleli ve Zdíkově a cirkusáci přijeli na zimu domu, tak se tam hrály i operety a maminka tam zpívala, celou zimu se tam něco dělo. Ta hudební výchova v rodině byla. S maminkou jsme zpívaly doma dvojhlasně.

T.: A na hudební nástroj jste začala až na pedagogické škole?

R.: Ne, ne, na hudební nástroj mě donutil pan řídící Hybš ve Zdíkově. Jeho manželka byla klavíristka. Když potom zemřela a my jsme se přestěhovali do Netolic, tak nám vzkázal, že nemá kam dát křídlo. My jsme si ho vzali do pokoje a to zabralo celou místnost. Jenomže já jsem se začala učit už trochu pozdě, já jsem se měla učit dřív, pak bylo stěhování, sport, dramatická práce a já už jsem na to neměla tolik času. Ještě jsem chodila tady ve Vimperku k nějaké slečně Lofelmannové, která potom přišla do odsunu. Ona bydlela na zámku a jednou přišla k nám a říkala: „Prosím Vás, vemte si to křídlo, já jdu do odsunu a já budu mít alespoň takový dobrý pocit, že je v dobrých rukou.“ Tak tatínek to křídlo koupil. My jsme ho potom, když jsme se stěhovali do paneláku, prodali do kulturního domu. To bylo vídeňské křídlo.

Dobrý muzikant je můj syn, ten to podědil a také můj vnuk. Já jsem byla překvapená, když jsme měla osmdesátiny, oni přivezli s sebou ten keyboard a najednou se ozvalo Život je jen náhoda a to mi hrál ten chlapec, chodí dnes do páté třídy. Už to džezoval, tak jsem byla překvapená, ale už to nechce dělat, protože jsou počítače. Dcera zpívala s kapelou, takže mě ta výchova k hudbě v rodině pokračovala.

T.: vy jste zpívala soprán a dcera je alt.

R.: My jsme zpívali taky v chrámovém sboru v Radomyšli, jezdili jsme až za Strakonice a tam mě dirigent potřeboval do altu, já jsem to v životě nezpívala, ale potom jsem se přizpůsobila.

T.: Chodila jste ještě dlouho do chrámového souboru?

R.: Je to dva roky, co jsem přestala. Ještě bych chodila, ale já jsem se bála těch schodů, když jsme chodili v noci po zkouškách z toho kůru dolů. Potom ještě v noci domů. Oni mně sice slibovali, že mě dovezou, ale já jsem se bála, že bych upadla na chodníku. Třikrát za mnou byli, abych ještě chodila, ale já už se bojím. To já jsem zpívala v kostele ještě za pana Neužila, před tím ještě než to bylo za komunistů tak přísný. Potom si pamatuju, že byl vánoční stromek na malém náměstíčku a tam jsme zpívali koledy s panem učitelem Falářem. Tak ten zpěv mně jde celý život.

T.: vám to vždycky dělalo radost nebo vás k tomu museli rodiče nutit?

R.: Ne, já jsem šla ráda, protože jsme neměla jiné zájmy. Já jsem třeba neměla žádnou pořádnou kamarádku. Já jsem třeba měla jednu židovku, která přišla z koncentráku z Terezína, a ostatní děti se jí dost stranily, ony byly takové naivní, zatímco tahle dívka už toho ze života moc věděla, to víte, co mohla v tom koncentráku pochytit. Tak s tou jsem tak trochu kamarádila, jenomže ona to potom tak trochu nezvládla a pak začala pít, hodně. A to už pro mě nebylo, tak jsme se rozešli. Potom jsme se daly dohromady s tou Havlanovou, ale to jenom proto, že jsme chodily na ty túry. V létě, to jsme si daly klacek do ruky a my jsme šušovaly po té Šumavě, taky jsme se ztratily a zase jsme to našly podle značky a nebyla neděle, abychom nešly ven. Dříve jsme jezdily i vlakem a teď to děláme jen okolo Vimperka. Dřív jsem chodila vždycky já první a ona za mnou, teď je to obráceně, ona chodí první a já to cupkám za ní, protože už mi to tak nejde, ale snažím se.

T.: Měla jste někdy nějaký muzikantský vzor nebo i jiný ve vašem životě?

R.: Ani ne. Já jsem spíše sbírala fotky filmových herců, když po válce k nám chodily filmy za zahraničí, tak to jsem byla velká sběratelka, měla jsem album všelijakých hvězd, to mě bavilo a potom třeba pohlednice z celého světa. My jsme-li sousedku, ta se potom odstěhovala do Německa a vzala si nějakého oceánografa a putovala s ním po světě. Já jsem jí říkala: „Jarko, když mně pošleš nějaký ten lístek, tak já busu cestovat

na mapě a ty po světě. Takže mám od ní kopici pohledů, které mně vždycky poslala a popsala, třeba horké prameny na Islandu, tak to byl takový koníček, Extra vzor jsem ale neměla.

T.: To už jsme říkaly, že jste zpívala ve sboru.

R.: Ano, nejdřív to byl armádní sbor a potom jsme přešly s paní Macháčovou do chrámového sboru.

T.: Můžu se vás zeptat, jakou máte životní filozofii?

R.: Já mám ráda citáty a spisovatele. Vrchlického, Seiferta, Hála, Horu, to jsou moje oblíbení. To si vždycky něco najdu a vyberu si nějakou takovou básničku. Také mám tyhle maličké dárkové, ty vycházeli dříve v knize a ty mně schovávali, abych si je koupila. Také mám ráda Seneku, Da Vinci, pana Čapka, to mám celého. Miluju Zeyera, to mám od pátera Hrubého, ten mi ty jeho knihy daroval. Ten Zeyer, ten je tak něžný, krásný jemný.

T.: Ještě jste říkala, že posloucháte desky.

R.: Ano, gramofonové desky ty mám taky hrozně ráda, tady je mám v té skříni, sice jsou tam také desky, co měly také moje děti, ale já když má splín, tak si pustím od Maláska Romantický klavír nebo čtvero ročních období, Schopena.

T.: Když se podíváte zpátky do života, když jste měla nějaké těžké chvíle, pomohlo vám něco, třeba poezie nebo muzika?

R.: Jo, když zemřel můj muž tak to mě bylo hodně smutno, tak to jsem si večer vždycky něco přečetla, aby se mi ty myšlenky nerozbíhaly a abych rozbila ten nápor smutku, abych musela přemýšlet o něčem jiném, tak jsem vzala knížku. Hudba, ta by mě donutila spíš k pláči, protože byla taková náladová, na city a já jsem potřebovala spíš zklidnit. Spíš ta knížka nebo poezie. Můj muž měl také rád poezii. V novinách vždycky vycházela jedna básnička, my jsme si ji vystříhli a pak jsme si jí večer předčítali. Můj muž mě naučil recitovat, to bylo jeho, protože ta Princezna Pampeliška, ta byla celá ve verších. Takže spíš, když mně bylo hodně těžko, tak ta poezie.

T.: Ještě jsem u vás minule viděla krásnou ruční práci.

R.: Jo to je ta technika rischelieu, to když už třeba ta knížka je těžší a mám toho plnou hlavu, tak abych se odpoutala, protože to na to nemusíte tak přemýšlet, aby ten steh byl jeden jako druhý, tak to si sednu a to rischelieu, to není lehké.

T.: To musíte mít brýle?

R.: Ano, já jsem na jedno oko oslepla, potom mě operovali v Praze, ale zrak se mi spravil. Já čtu bez brýlí. Na pravé oko vidím dobře na blízko a na levé oko na dálku. Já jsem ráda, že mně to tak dobře dopadlo, já jsem musela po operaci spát šest neděl na břiše. Musí se dodržovat, co vám všechno nařídí, nezvadat těžká břemena a tak, já jsem to všechno dodržovala. To už bude osm let, co jsem po té operaci a já jsem za to moc vděčná, nesmírně děkuji bohu, že se mi ten zrak tak spravil.

T.: Takže děláte všechno i vyšívání.

R.: No, všechno, při vyšívání mi to nevadí.

T.: Myslíte si, že provozování hudby ovlivňuje váš zdravotní stav?

R.: Určitě, protože, kdybych tu třeba jenom seděla a přemýšlela, jak je člověk nemožný a jak je nesamostatný. Když si ale pustím tu hudbu, tak já se dostanu úplně do jiné nálady, před člověkem se otevřou ty nejhezčí vzpomínky nebo mu to i něco připomíná.

T.: Mění hudba hodnotový systém člověka?

R.: Určitě. Já bych řekla, že ho zjemňuje. Že člověk není takový hrubý.

T.: Jaký máte vy sama hodnotový systém?

R.: Já si myslím, že člověk musí brát ten život tak, jak jde. Nesmí si připouštět těžkosti, protože ty neodstraní, to je život. A musí si k tomu přidat to hezký a to je ta četba, to je ta hudba, to jsou ty procházky a takhle si člověk musí ten život sám udělat. To mu nikdo nenaordinuje, to musí sám. A musí sám poznat, co mu dělá dobře. Jakmile to vzdáte, tak si myslím, že to je konec Já vždycky, když se modlím, tak si říkám: „Panebože, prosím, jenom, abych někde neležela dlouho. Prosím jenom chvilku, abych tam byla. Protože já jsem celý život sama a nedovedu si představit, kdyby mě dali někam nebo k někomu do domova důchodců. Já chápu, že kdybych byla nemožná a došlo k tomu, tak jenom prosím, abych tam nebyla dlouho.

T.: Když se vrátím k hudbě, mohu se zeptat, zda jste také v rodině vaše děti k hudbě vychovali?

R.: To se učili obě a samy chtěly. Nejdříve je měla paní učitelka Straňanová, potom ředitel Kovář. Dana udělala jenom první cyklus, potom jí to přestalo bavit, ale Ivan, to říkal pan ředitel: „Nadanější žáky jsem neměl než Tláskal a Fanta. Tláskal to měl v notách, ale Fanta ten tam házel noty pod pult, ale on to vždycky tak zašvindloval, že jsem to nepoznal.“

Oni si potom udělali s rukama taneční orchestr a jezdili hrát. Zkoušeli u nás na zahradě. My jsme tam měli v chatě zavedenou elektriku a oni tam zkoušeli i na elektrické nástroje. Takže u nás to bouchalo, to byl big beat.

T.: A vydrželi jste to?

R.: Ale můj muž říkal: „Ať si tam dělají, co chtějí, jen když to nemám v bytě.“ Naopak jin dělat v Tesle stojany na noty. Kluci jezdili hrát po okrese a pan ředitel říkal: „Mám velkou konkurenci, ale jsou to všechno moji žáci.“ Takže t hudba pořád prolínala.

T.: Kdybyste měla možnost něco vzkázat mladší generaci, co by to bylo?

R.: Co bych tak řekla. Já mám takový dojem, že moc ztrácí, tím, že berou život tak lehce. Já bych na ně spíš působila citově, protože si myslím, že tím spíše překonají překážky. Ale takový ten stal, jak dneska rychle žijou, to za chvíli přejde a co potom až se dostanou do těch pozdních let? Oni berou ten život jen tak povrchně. Já to vidím i v té knihovně, já jim nezazlívám ten počítač i tam se mohou něco naučit, ale o knihy nemají zájem. Když je poslouchám, jak oni se baví. Už jsou to šestnácti, sedmnáctiletí, když jdou z té diskotéky. Já si myslím, že o moc přicházejí a že se to všechno projeví na jejich stará kolena. Protože čeho se pak chytanou, to, co je zajímalo v mládí, takový rychlý styl života, honem všechno, co potom jim zbyde. Je mi jich docela líto. Dřív jsme chodili do divadel, do kina, neměli jsme televize, to je pravda, ale měli jsme rádio. Já si pamatuju, já jsem byla na ty nedělní chvílky poezie úplně divá. Moje maminka říkala: „Vždyť mně tady spálíš jíšku, ale hlavně, že posloucháš ty svoje básničky!“ A dneska to vidím, že mně to pomáhá, když je člověk sám, protože mám ty svoje knížky, tak takhle bych to asi brala.

T.: Jaké jsou vaše názory na stáří? Myslíte si, že na stáří je také něco pozitivního?

R.: Je. Za prvé jsou to vzpomínky, to si myslím, a když je to stáří takové klidnější a vyrovnanější, daleko lépe se snáší a když máte nějaký zájem, tak z těch vzpomínek se

dá dost dobře žít. Když někdo nemá, čeho by se v mládí chytil, tak na co má pak vzpomínat. Kdežto když se někdo něčemu věnuje a věnuje se tomu soustavně jako já třeba tu hudbu, poezii, četbu, tak já si na stáří začnu všechno vybavovat a vybavuji si jenom to hezké. To škaredé, na to se zapomene. Nebylo vždycky jenom to hezké, že jo, to by nebyl život. Ale když si člověk vezme z každého kousek, tak má na co vzpomínat a to jsou potom hezké vzpomínky. To víte, ve stáří jsou také nemoce a tuhle mě bolí a támhle mě bolí, ale kdyby se měl člověk litovat, jak by to stáří prožil, to by pořád jenom hekal a já nevím co všechno, to není možné, to nejde.

T.: Měla jste nějaký životní cíl?

R.: No, tak asi jako každý. V těch hodně mladých letech mě táhlo to divadlo. Já jsem chtěla vždycky buď něco z pohybového, nebo to divadlo. Jenomže to jsem věděla, že to není možné. Třeba být zpěvačkou nebo herečkou, to jsou tak ty dívčí sny. Když člověk četl ještě ty dívčí románky, tak to byl takový tan ideál, že bych to chtěla dělat. I když bych třeba ucouvla, tak mě vždycky nějaký učitel do toho strčil. Bylo nějaké výročí a chtěl, abych recitovala a dal mně básničku, abych recitovala. A to zpívání, to mě vždycky taky táhlo, nemyslím v nějaké opeře, ale spíše v orchestru, ale nic z toho se mi nepodařilo.

T.: Když si vzpomenete na život v pěveckém sboru, na co si nejraději vzpomínáte.

R.: My jsme jezdili s tím sborem strašně dlouho, vždycky měl člověk takovou radost, protože my jsme jezdili na ty soutěže a nejhorší místo bylo druhé. My jsme reprezentovali, dokonce nás jednou uváděl Přemek Podlaha ještě jako mladý na nějaké soutěži. Koupili nám tenkrát hezké šaty, měli jsme asi troje, protože to oni nás strojili. Sice nás představovali jako ženy důstojníků, ale ženy důstojníků tam byly asi jenom dvě nebo tři, ale nás sbormistr, ten byl důstojník. A protože tam nebylo mnoho žen, tam byli všude vojáci, tak oni nás všude vítali. Zpívali jsme čtyřhlasně a já vím, že sbormistr měl absolutní sluch a hlídal nás, zda zpíváme čistě.

T.: Takže vy vzpomínáte ráda na ty vystoupení, co se povedly.

R.: A ony se povedly, já mám ještě schované fotky. A výstřížky z novin, když o nás psali.

T.: Přinášel vám radost nebo potěšení kontakt s těmi lidmi?

R.: Mně to moc pomohlo právě v době, když mně umřel manžel, protože mně z toho děvčata vytáhla a že se každý týden zkoušelo a potom se jezdilo na ta vystoupení, tak to mě z toho dostalo.

To víte, že jsme se z těch zájezdů těšily, když jsme někam jely. Zpívaly jsme klasiku a také lidové písně. Co se týkalo soutěží, tak jedna píseň byla povinná a jednu jsme si mohly vybrat. Dneska je už mnoho žen po smrti, už nežijí.

Já jsem dlouho ještě hrála ochotnické divadlo.

T.: Jak dlouho tady bylo to ochotnické divadlo?

R.: Léto pod Boubínem založil můj muž a první divadlo bylo na podiu v parku, tam se hráli Naši furianti, to bylo od roku 1946. K tomu ještě koncertoval padesátičlenný orchestr. Byli tři režiséři, jezdilo se po soutěžích a potom se taky postavilo letní divadlo, kde jsme hráli také Naše furianty, Maryšu a jiné venkovské hry. Také jsme dělali karnevaly, den v maskách a tak. Hráli jsme na Kvildě i pro děti představení. Potom mně taky přinesli kroniku, abych o tom ochotnickém divadle něco napsala, já jsem k tomu neměla dlouho odvahy, ale nakonec jsem to napsala a ta kronika je dneska v muzeu. Já jsem si říkala, vždyť to není možné, aby se to zapomnělo, když se dělaly takové krásné věci.

9.4 Paní M a paní J.

T.: Já žasnu nad vaším technickým vybavením

R. J.: To dělá syn, ten mě tak zásobuje

T.: Kde dělá syn?

R. J. Ten je v Praze. Zuzana na tábořsku, já to mám všechno daleko.

T.: To jste se naučila sama na tom počítači?

R. J.: Sama a když bylo zle, tak jsem volala Prahu, když se mi to zaseklo nebo něco se mi dělo.

T.: Já vím, že tady dělají univerzitu třetího věku a tam se to učí.

R. J.: No, Miluna se učila

R. M. Ale to už jsem zapoměla, protože když se to nepoužívá, je to zbytečný.

R. J.: Ta už byla vyučená a já jsem se musela naučit sama. Mám tam všechno i rodinné oslavy, zkrátka všechno.

R. M.: To bych musela taky objevit nějakou svoji první lásku za mořem, která by se ozvala.

T.: A kde jste ji objevila, tu první lásku za mořem?

R. M.: O to se postaraly ženský

R. J. On mi vzkázal, že mě pozdravuje a že na mě pořád myslí. I příbuzný mi dali vědět a nejdřív jako, jestli mě může zavolat, pak mně přinesli obálku s adresou a hotovo. A pak to bylo každý den na telefonu, měsíc a potom si taky počítač pořídil. Do té doby to neměl. Taky se naučil.

R. M.: Co všechno je možné po osmdesátce taky prožívat.

T.: Já vím, když byla naše dcera v Berlíně, tak jsme to také používali, ale po osmdesátce to je obdivuhodné.

R. J.: No právě samozřejmě, když jsem napsala první e-mail potom, tak jsem byla úžasná.

R. M.: No, jo, tak neví člověk, co zítra bude, jestli ho potká štěstí nebo nějaká smůla, všechno je možné.

R. J. No samozřejmě, že jsem byla zvaná, ale to já si už nemůžu zdravotně dovolit.

T.: Já jsem si vybrala to svoje téma diplomové práce o muzikantech, a protože vím, že vy jste obě zpěvačky a chodily jste celý život zpívat.

R. M.: No, já chodím pořád.

R. J.: My jsme začaly ve Strakoncích, už za války si nás našli muzikanti i s tatínkem toho spisovatele Jirky Žáčka, toho básníka, ten nás taky pozval do kapely. Učil nás tenkrát zpívat první i druhý hlas, my jsme zpívaly jinak. My jsme si samy tvořily první i druhý hlas. My jsme tři zpívaly, my jsme zpívaly trojhlasně.

R. M.: My jsme byly jako u souboru a chodily jsme na klavír k tomu hudebníkovi, který nás vedl.

T.: A doma už jste také zpívaly? Vy pocházíte tady z Vimperku.

R. M.: My zpíváme už odmalinka, u kamen, kdy byly ohně, oheň tam praskal, nesvítilo se, zpívalo se a držely jsme černou hodinku.

T.: Vy jste se narodily tady ve Vimperku, tady na okraji?

R. M.: Tatínek to stavěl, on byl vyučený zedník betonář a dělal to vlastně svépomocí a jenom tam, kde mu dovolil Budínský dát kousek půdy, byla to skála a on to vybagroval na té skále. Jiný pozemek vhodný nebyl.

R. J.: No byl, ale Budínský ho nedal.

T.: A doma u vás, říkáte, že se hrálo nebo muzicírovalo?

R. M.: No, nikdo na nic nehrál, na ten klavír až za války. Pak jsme přišly do Vimperku a už jsme nehrály, už jsme věděly, že jdeme.

T.: Čím byli rodiče?

R. M.: Tatínek dělal na silnici, ale byl za první světové války účastníkem prvního odboje. Tak měl možnost jít do státní správy. Šel do Itálie, potom do Francie a byl francouzský legionář a byl ve styku taky s těma dalšíma legionářema, třeba i ruskýma a stal se z něj takový veliký národovec. Masaryk, to bylo něco. To jel na pohřeb Masarykovi na motorce. To obětoval všechno, jenom aby do té Prahy přijeli, přestože Prahu neznali, v Praze nikdy nebyli. Tatínek byl pod penzí, takže dělal cestáře a ostatní legionáři s ním kamarádili, drželi spolu, tak jako my spolu držíme teď, to co jsme prožili v tom třetím odboji, my se také scházíme. Bylo to takové silné přátelství mezi nimi, když prožili něco strašného a nebezpečného. Oni tenkrát, když přešli frontu

odsouzení k trestu smrti, to posílali, to oznámení na jejich rodnou obec, na jejich bydliště. To bylo pod hrozbou trestu smrti, to přeběhnutí.

T.: Jak to bylo, když jste museli opustit Vimperk a odjet do Strakonic?

R. M.: To jsme museli, když byl rok 38, protože se Němci všichni zbláznili, s kterými jsme vycházeli do té doby. Navlékli si henleinovské ponožky, průvody dělali a heilovali. A do té doby, když se žilo s nimi jako sousedi. Tady bylo Čechů jenom asi čtvrtina, a přesto s nimi museli vycházet. Každý si mohl si vybrat českou školu nebo německou školu, kdo chtěl kam, mohl jít. Náš tatínek, když to viděl, tak se s nimi dohadoval. Když to propuklo a oni viděli, že se blíží to Německo, vykřikovali taková hesla: Heim nachs Reich!, a chtěli všichni do říše. Tatínkovi potom vzkázali, když tomu došlo, že s jeho hlavou budou flastrovat silnice. Tak co mu zbylo, že jo?

T.: Tak jste šli do těch Strakonic a kolik vám bylo let?

R. M.: My jsme šly pěšky, vozíky, peřiny, slamníky, byly jsme čtyři děti. Prase a kozy jsme tam nechali, protože tam bydlela teta. Šli jsme do nejbližší vesnice do hospody. Ty chudý lidi bydleli dole tam pod hospodou. V té hospodě se ujali nás tři holek, tak se vyndali tři slamníky a tři peřiny, potom šel tatínek dál, našel ubytování pro sebe a pro syna a pak ještě našli ubytování zvlášť pro maminku. Takové chvíle jsme zažily, když jsem byla jako malé děti. To si pamatujeme.

R. J.: Mně bylo tenkrát devět let, já jsem byla nejmladší.

R. M.: Tak chvíli trvalo, než jsme tam dostali byt a zase to byly samé slamníky v rohu, který jsme dávali do jednoho místa. Pak jsme dostali ten byt a tam jsme měli ty svoje postele, protože mamince povolili, aby si něco z baráku mohla přivést.

R. J.: Mamince, tatínek se sem bál, ale mamince to povolili.

R. M.: Maminka s bráchou to zařídili, že jsme ty naše postele získali. No a jinak za chvíli jsme se tam vrátili, byly Velikonoce příští rok a nám se stejskalo. Tak jsme šli pěšky ze Strakonic do Vimperka. Tady jsme přešli nějak, já nevím jak, nejdřív jsme šli do Smrčného, tam jsme měli tetu, která nám zbyla.

R. J.: Ne, ne nejdřív jsme stavěli ve Čkyni, tam byli u Luhanů, to byla paní učitelka z mateřské školy, která nás měla, tak ta nás pohostila a potom ta noc, když už jsme se už vykukali na ten dům ve Vimperku, my jsme seděli na klandru.

R. M.: A chtěli jsme svoje hračky a oni řekli, že tam žádný nebyly.

R. J. To ani nevím, já jenom si pamatuju, jak jsme koukali, jestli nezahlídneme naši kočku.

T.: To bylo, když jste se vrátili?

R. J.: To bylo, když jsme se sem šli podívat pěšky. Tak jsme jenom seděli před domem naproti na tom klandru.

R. M.: Už tam byli ti Orněřů, nebo jak jsme jim říkali a odmítli nám cokoli dát. Podle nich tam nic nebylo, ale tam všechno zůstalo, protože my jsme si mohli vzít jenom to nejnmutnější.

T.: To bylo smutné a v těch Strakonicích, jak jste tam zpívaly?

R. J.: Stejskal se jmenoval, tan měl soubor harmonikářů.

R. M.: No a kluci v tom našem věku, ti měli takovou kapelu, která se jmenovala Osada kamarádů, tak s těmi jsme začínaly na Mikulášských besídkách zpívat, třeba když byl ten učňovský sraz, jo. No to byly naše začátky. A potom s tou Osadou kamarádů jsme jezdily i dál, třeba do Rožmitálu pod Třemenem, například.

R. J. V první řadě jsme v těch Strakonicích zpívaly před domem, tam byly takové vysoké stromy, asi akáty a tam jsme zpívaly samy a přidávali se k nám dva bratři, kteří také zpívali, a tak jsme přišly v tu známost, že nás potom chtěli do těch kapel.

R. M.: Tak byla to škola, kdybychom tam zůstaly, tak bychom zpívaly s nějakou stálou skupinou. Ten Stejskal vybral každého na sólový zpěv, já jsem zpívala: Když jde jaro k nám. Starší sestra zpívala: Modravé dálky.

R. J.: A já jsem zpívala Poem.

T.: To jste měly ještě jednu sestru?

R. M.: Měly a ta byla nejstarší.

T.: A žije ještě?

R. M.: Ta žije v Prachaticích v tom pečovateláku. Takže když jsme zpívaly, tak jsme měly soprán, první alt a Věra byla druhý alt. Trojhlasně jsme zpívaly. No bylo to krásné, pro mladé holky, to jsou krásné vzpomínky, že se žilo dost družně, protože jsme tam zapadly do party.

T.: Když jste se vrátili po válce, tak jak to bylo?

R. M.: My jsme se nemohli vrátit hned po osvobození brzy vrátit, tatínek sem ještě dojížděl do práce půl roku.

R. J.: Nemohl se vrátit do vlastního domu, půl roku, v říjnu jsme se vrátili. Národní správci už tu byli a ti co zabírali také a my jsme se nemohli do vlastního baráku dostat.

R. M.: A navíc, když odstřelovali Američani ten Vimperk, tak tam se trefili jednou tou bombou do toho našeho domu. Tatínek potom tu hlavu toho granátu zasadil do zdi a má tam datum, kdy se to stalo.

T.: Ještě bych se zeptala, vy jste hrály také na klavír?

R. J.: No tak trošku, ale hlavně jsme zpívaly, pořád. Já jsem se dostala ve svých deseti letech s kamarádkou do Prahy na Jakobína a tam vlastně podle toho, my jsme žily jen ve zpěvu, v tom jsme našly úlevu. My jsme chodily v těch Strakonících, jak se nám stýskalo po tom Vimperku, za Strakonice tam byly takové skály, všechny tři jsme tam chodily, teď už tam silnice okolo nevede, tam byly takové chatky a tam jsme seděly a tam jsme zpívaly nad Volyňkou a tam jsme vyzpívaly písniček. Mezi nimi byla ta písničky Ty naše chaloupky české, ale jinak jsme měli těch písniček hodně.

T.: A tady ve Vimperku potom, po té válce, byla nějaká možnost zpívat?

R. J.: Já jsem zpívala pořád ve škole.

R. M.: My jsme zpívaly v partě stejně starých, nebo když jsme jely vlakem do Strakonic nebo do Volyně, tak se zpívalo v tom vlaku. Ti co se sešli a věděli, že zpívají.

R. J.: My jsme zpívaly, jen si vzpomeň, jak jsme jeli zpívat té sestře, do Prachatic, máme to nahrané na magnetofonovém pásku a potřebujeme to předělat, syn se na to chystá. Tak tam máme ty základní písničky, ony se nám vždycky ty písničky navazovaly samy, my jsme si ani neříkaly, kterou budeme zpívat, to vyplývaly jedna z druhé, takže jsme mely opravdu široký repertoár.

R. M.: Prostě žily jsme tím zpěvem celý život, přinášelo nám to hodně.

R. J.: Tatínek tenkrát přikládal do kamen, to tam bylo na tom magnetofonu slyšet, jak vrzly vrátka od kamen a on říkal: To je krása, to je krása!

T.: A vy jste měla potom takové těžké období.

R. J.: No já jsem byla těhotná a jí zavřeli

R. M.: Na to jsme už já, to by bylo dobré se tady na to podívat, psala takovou vzpomínku. (respondentka ukazuje několik listů papíru popsaných psacím strojem, obsah se vztahuje k tomu, jak byla v padesátých letech zatčena, vyslýchána, odsouzena a uvězněna). Tady je to tak dost vystižený, jak bych řekla, jak to dopadlo v roce 50 se mnou.

T.: To bylo v roce 1950. Tady je to psané. Druhá velká životní pohroma.

R. J.: Nejen pro ni, ale pro celou rodinu. Naše maminka lehla, vůbec nemohla vstát, já byla v Lenoře už tenkrát na mateřské, takže jsem sem musela jezdit.

T.: Tu druhou pohromu jste měla v necelých 23 letech.

R. M.: Tak jsme to jako srovnávala s tím, že už nás potkala jedna rána v životě a po ní přišla druhá.

T.: Ta padesátá léta ta byla krutá.

R. J.: Naše maminka říkávala potom, oni by snad naši zůstali ve Strakonících, ale ptali se nás děti, jestli chceme zpátky. My jsme toužily zpátky, my děti jsme měly krásné vzpomínky na dětství tady.

R. M. Maminka říkala, kdybychom zůstali ve Strakonících, tak se nám ty věci nestaly.

R. J. A já říkám, možná že by byly ještě horší.

T.: A vy jste byla kvůli téhle paní, která vás udala, zavřená? Patnáct let?

R. J.: To dávali 25 i více.

R. M. No jistě, o tom nemají dneska lidé páru.

T. A to jste tam byla celých patnáct let?

R. M.: Já jsem padla vysílením, natolik, že mě i ve vězení, kde nikoho neuznávali nemocného, uznali za nemocnou.

T.: To vás prohlásili za nepřátele republiky, jak je tady napsáno? Takže potom vás propustili ze zdravotních důvodů?

R. M.: Když jsem lehla a nebyla jsme jim k užitku na práci otrockou, která mě tak položila, tak mě dali na chvíli taky do kanceláře, jako počítat mzdy. A vyskytli se tam, to už jsme byli promíchaný s krajskýma přestupkama, to byly manka všelijaký a nevím, co všechno. Voni byli takový, že začali s nimi spolupracovat a na nás něco nahlásili, co nebyla pravda. Tak na mě nahlásili nějakou náboženskou věc, jako že jsme měla bibli,

ale to vůbec nebyla pravda, já jsme žádnou bibli neměla, já jsem byla ráda, že se vůbec hejbám, že jo. A tak ona na mě dala udání a ti mě vezli do Nitry na výslech, v tomhle stavu, když já jsem se třásla na židli.

R. J.: A já jsme se třásla to samé. Já jsem měla nervy, protože jsem byla těhotná, jí zavřeli, pak přišel můj muž z vojny a my jsme půl roku nevěděli, kde je. Mně bylo hříchem si večer lehat do postele, maminka také ležela. Potom jsme měli povinný výtěr jako učitelky mateřské školy a ten doktor mě říkal, prosím vás, ženská, co jste dělala, taková mladá a vy máte nervy úplně nadranc. Tak mě poslal do Strakonice a tam mě pan doktor říkal: vy byste měla být doma.

Ty návštěvy byly taky zlé, třeba tam jel bratr a maminka přišla na to, že nemá s sebou povolenku, to by ho tam nepustili. Tak jsem honem běžela na poštu honem poslat telegram, že tam jede ten a ten a že zapomněl povolenku, aby ho tam pustili.

T.: Tady máte napsáno za zločin velezrady.

R. J.: To bylo šmahem všechno.

R. M.: Oni si to vymýšleli. Vykonstruovali a podle toho, když vás zatýkali, už věděli co a jak.

T.: To vám ještě dali dvacet tisíc pokutu?

R. M.: No jistě a to mi ještě napsali, že mám zákaz pohraniční oblasti navždy a protože my jsme nedostali do ruky žádný vyrozumění, žádný rozsudek, ani obžalobu, nic do ruky jsme neměli, tak jsme nevěděli tupetu věc, že nesmím sem do Prachatic.

R. J.: To měla štěstí v tomhle.

R. M.: Ale jinak to bylo strašný, není ani možné to všechno vyjádřit.

T.: To říkáte, že to postihlo celou rodinu.

R. M.: No to je jasné, když si představíme, že každý člověk, který byl zavřený, měl kolem sebe nějaké členy rodiny a bylo nás takhle zavřených 250 000, tak se to může znásobit do 1 milionu postižených lidí. To byly celé rodiny.

T.: Vy říkáte, že jste měla rozsypané nervy z toho všeho, to je pochopitelné. Ale kdybych se vás zeptala, co vám pomáhalo v těch nejhorších chvílích?

R. M.: My jsme si tam zpívali. Dělali jsme i takové různé akce, to byly takové holky, které byly nebojácné, tak si řekly, že udělají takový maškarní karneval. Byla tam taková

větší umývárka, betonové žlaby, pořád studená voda všude, uprostřed taková fontánka. Tak si usmyslely, že budou představovat postavy z oper třeba Hadrián z Římsů a Cyrano z Bergeraku. Ony ty propriety k tomu sehnaly, ani nevím, kde to sháněly, jestli při návštěvách nebo kde. A v té době tam přišla ta herečka Jiřina (Štěpničková), ta spala nade mnou na dvojáku a ta nás zase bavila večer. My jsme říkaly: Jiřino, vyprávěj a ona vyprávěla ty zážitky a my jsme chtěly jenom veselé, my jsme nechtěly smutné. Dodneška vím ty vtipy. No pobavily jsme se tím, ty převleky, ty nás strašně rozesmály, my jsme se tomu mohly zasmát. My jsme nechtěly ani od těch druhých vězenkyň, aby propadaly smutku, protože by to nakazilo ty všechny ty ostatní. Tak to měl každý zákaz, když přišla třeba z jiné věznice a měla po výsleších, byla třeba bita, já nevím, co všechno a chtěla se vypovídat, tak řekly: Prosim tě, my máme každá svého dost a nemůžeš nás zatěžovat, když jsme na tom všechna stejně jako ty.

T.: Takže jsme si takhle pomáhaly?

R. M.: No a byly jsme takové přítelkyně, že říkaly holky, smrt bych dala za vás, byly takové patetické, ale já jsem tyhle tvary nepoužívala. Navázaly jsme taková rodinná pouta mezi sebou.

T.: Ještě jste se pak stýkaly potom nebo jste si psaly?

R. M.: Stýkaly jsme se, Jihočešky držely spolu. A oni pořád sháněli nějaké lidi, kteří by s nimi spolupracovali, ale do nás se to nikomu nepodařilo z těch snah, tak ty Jihočešky stály tak při sobě, že žádná nekývla ke spolupráci.

T.: A když jste se potom vrátila domů?

R. M.: Vrátila jsme se za osm let, ale následky, ty mě provázely celý život, dá se říct. To se nedá už vymazat, ať chce člověk nebo nechce. To se mi zdálo nedávno, já vůbec nepamatuju ty sny, ale vím, že to bylo z toho prostředí. Když se mi něco zachytilo v paměti, tak vždycky z tohoto prostředí, jsou to takové tíživé sny.

R. J.: Ve Strakoncích chodila s tím strýcem Jiřího Žáčka a on mě na tu jednu návštěvu vezl na motorce 125, tam nebyla sedačka, to jsme jeli do Chrastavy a byl to strašný pocit jí tam nechat, potom se mně zdálo, že jsme přijeli domů a šli jsme nějakýma kanálama pod zemí a taky to byl tíživý sen.

T.: Když jste se potom vrátila, byla vám oporou rodina?

R. M. Kdyby mě sestra nevzala k sobě, tak jsem byla na ulici, bez prostředků, bez šatů, protože ty vězeňské šaty, co jsme měla na sobě, jsem musela vrátit. Takže kdybych neměla doma nikoho, tak jsme na ulici. Přišel ředitel ze Šumavanu tatínka přemluvit, abych tam šla dělat, já jsme tu nechtěla dělat, protože lidi, kteří si se mnou tykali mi najednou začali vykat. Chtěla jsem dělat ve Volyni, to místo mi sehnali mí dobří známí, ale tatínek řekl: Budeš dojíždět, to jsou zase peníze. Tak jsem šla do Šumavanu, tam mně dali práci šití a já jsme si vydělala 400,- korun, to taky nebylo ani na živobytí.

T.: Vy jste se vrátila v roce 58?

R. J.: To jsem skákala radostí, i když jsem měla tenkrát zánět šlach. Třikrát v životě jsem skákal radostí. Poprvé, když vyhlásili ve Strakonících konec války. Potřetí, když jsem měla nečekaně, neplánovaně, ale hrozně jsem si přála to druhé dítě.

T.: A ten sbor ve Vimperku, jak jste zpívaly, kdy vznikl?

R. J.: Já jsem začala dříve.

R. M.: To jsme nejprve zpívaly s kytarou, to byly takové holky katoličky, které dělaly muziku ve vězení, které vlastně nic moc neprovedly, ale byly ve vězení zato, že jsou katoličky. Také tam byli skauti. S těma skautka jsem se setkala, když jsme dělali turistiku na Boubín, tak to byli Pražáci a zeptaly se mě, zda znám Dášu Skalovou, ta jim zachránila svou výpověď svobodu. Protože dovedla všechno zatajit, to je málokdy, aby se to povedlo, aby ten člověk nevypovídal, tak jak oni chtěli. Ti zatčení povinnost se tu výpověď naučit nazpaměť, museli se naučit, to co jim řekli.

R. J.: To byl případ Milady Horákové.

R. M.: Já když jsme zjistila toho obhájce ex offio, byl vzdělaný, právník přišel a říkal, že se nebudeme dohadovat jako báby na pavlači. Když jsem já protestovala proti tomu, co mi řekl, tak jsem si řekla je zbytečné a je škoda každého slova s ním. Tak u soudu jsem si dovolila mlčet, což bylo hodně, že jsem si řekla, že nebudu odpovídat na otázky, tak oni se ptali hodně, když nemohl jeden vydolovat otázku, tak doloval druhý, ale já jsem stejně zavřela pusy. Ale jak to dopadlo. Riskovala jsem, že mě vytáhnou a namlátí. Když jsem se dostala po letech k tomu, to si člověk nemůže pamatovat, co všechno řekl u soudu, jednak proto, že mě odvedli do cely, tam jsem byla bez jídla a bez pití, věčně jsme byly dehydrované celou tu dobu. Ty tři dny byly taky kruté, protože to se nedá

dlouho vydržet, ten nátlak. Neměla jsem žádnou psychickou útěchu, akorát když jsem přišla večer na celu, tak mě spoluvězeňkyně schovaly kus buchy. Že to nesnědly, protože tam panoval strašný hlad, na Pankráci. Ono vůbec všude. Pro vodu, to bylo těžké říkat a byly to věznice, co já jsem prošla, které neměly ani vodu, měly jen splachovací záchod. Holky pily vodu ze záchodu, kterou odchytily na těch záchodech. Potom jsem zjistila, když už jsem dostala ten papír, jak jsem byla odsouzená, a dostala jsme se i k těm papírům od toho soudu, že oni za mě tam napsali moji výpověď.

R. J.: Oni to nepotřebovali, nějakou výpověď.

R. M.: Napsali ji ve svém stylu, oni nemluvili správnou češtinou podle mě, to se poznalo takový neohrabaný styl, oni si prostě pomohli. No, co tomu říkáte?

T.: Ona naše generace si to těžko dovede představit, pravda je, že z toho vyprávění si to člověk trochu představí. Ještě mně řekněte potom po vašem propuštění, zda jste se z toho všeho pomalu dostávala, zda jste bydlela u sestry.

R. J.: Když se potom narodila Zuzka, tak si se odstěhovala.

R. M.: No odstěhovala, to jsem šla do podnájmu, pak jsme dostala byt tady v tom baráku.

T.: A ještě mně řekněte, zda jste kromě práce měla ještě nějakou činnost.

R. J.: My jsme chodily už od mládí do Sokola. Tam se taky zpívalo, všechny sokolské písně my jsme nezapomněly.

T.: Tady ve Vimperku byl nějaký Sokol po válce?

R. J.: No právě, výborná sokolská jednota, dělali jsme výlety, bylo to nádherné. Začátkem ještě po válce byl, potom z toho udělali tělovýchovnou jednotu. My jsme dělali gymnastickou dvojici, vid'?

R. M.: To jsem se právě snažila trochu postavit na nohy, bez toho bych dneska nebyla to, co jsem.

T.: Já vím, že vy jste byla také velká turistka, děláte něco ještě dneska?

R. M.: Dneska nemůžu, protože mám artrózu a nemůžu se ohnout bez bolesti.

T. A do kolika let jste to provozovala?

R. M.: Já nevím, kdy jsem přestala, jestli je to tak tři roky. Ale ještě teďka, když jdou senioři a oni jdou pomalu, tak si vezmu trekingové hole a jdu. Já jsem nikdy nechtěla

chodit mezi posledními, já jsem potom měla pocit, že jim nebudu stačit, tak kvůli tomuhle pocitu, že to nezvládnou.

R. J.: My jsme začaly kolem našich třiceti let doma cvičit, začali jsme se stavět na hlavu tahem, cvičily jsme stoj na hlavě.

T.: A cvičíte pořád?

R. M.: Já dělám každý den svičku, kdybych každé ráno ty klouby nerozcvičila, tak to bude hrozné.

R. J.: Ona byla lepší fyzicky, když přišla z kriminálu než já, já jsem nemohla dýchat, měla jsem špatné srdce. I na tom tancování, co chodíme, tak ona to lepší udýchá, já mám pocit, že to neudýchám, já jsem měla proto i oba porody císařským řezem.

T.: Co ještě děláte ve volném čase?

R. J.: Sledujeme všechno. Nejvíce se nám líbí krasobruslení v televizi, to sestře vždycky volám, bude ten tanec na ledě. Také společenské tance sledujeme, jak je něco krásného, tak se díváme. Včera jsme koukaly na „Terra muzika“ na dvojce, vnučka nás upozornila, že tam bude její chlapec, tak jsme se dívali.

T.: Když byste si mohly vybrat nějaký hudební žánr, jaký byste si vybraly?

R. J.: Já všechny žánry, ona také, jenom nemá ráda dechovku.

T.: Když bychom se vrátily k tomu pěveckému sboru, kde jste působily, vždyť tam se hodně cestovalo. Kolik let vy jste tam chodily?

R. J.: No víc jak třicet, jestli bylo pětatřicet při mně, to přesně nevím.

R. M.: Já jezdím za nimi ještě dneska do Čkyně a to že mi ještě neřekli, že mám skončit. Já už špatně vidím a špatně slyším, ale oni mi to neřekli, takže toho si cením.

T.: Když si vzpomenete na ten sbor, kde jste byly 35 nebo 40 let, to je půlka života.

R. J.: My jsme určitě zpívaly celý život, já jsem si zpívala i doma, abych se dostala ze stresu. Mně to pomohlo.

T.: Na co ve sboru vzpomínáte nejraději?

R. J.: Na ty pocity, kdy to šlo, ten zpěv, kdy z nás vycházel.

R. M.: No měly jsme radost, když jsme měly úspěch v těch soutěžích, že jo, to přineslo radost a mně i ten pocit, že ten zpěv se povedl, takže mně běhá mráz po zádech, to je úžasné.

T.: Myslíte si, že aktivní muzicírování má vliv na život?

R. M.: No určitě, to je jasný, ten kdo má rád hudbu, tak ten většinou má taky rád i život.

R. J. Má pozitivní myšlení.

R. M.: Neumím si představit lidi, kteří nemají rádi hudbu, nebo někteří mají rádi hudbu a ten pohyb už jim nic neříká.

T.: A vy máte rády i ten pohyb.

R. M.: My máme rády ten pohyb k té muzice, protože to nás úplně nadnáší.

R. J.: To je náš život.

T.: A vy jste chodily někam tancovat?

R. J.: My jsme dělaly za války tajný taneční, tam jsme se naučily. My jsme bydlely v takovém bývalém továrním objektu a ony to byly velké místnosti, tak se to pořádalo u nás.

R. M.: 6 krát 6 metrů měla místnost, kde jsme spali a to jsme se domluvili, mládež, vyklidili, složili postele za skříně, který tam byly, aby byl prostor. Kluci přitáhli bečku piva, tak se čepovalo pivo. Ale byl zákaz tančit za války, ale riskovali jsme to. Mládež byla všude okolo nás.

R. J.: Právě ten Mírek Žáček měl hudbu a dokonce jsme jeli na zájezd s tou hudbou do Bezděkova pod Třemšínem, protože oni v tom objektu bydleli taky ti, co dojížděli do Strakonice za prací. Byl tam taky nějaký Pepík Habada a on nás pozval do tý jejich vesnice. My jsme tam celá kapela jela vlakem. Po čase jsme se potom dověděli, že Pepíka zavřeli a popravili. To bylo za války. Když se jejich maminka vrátila z koncentráku, tak se teprve dověděla, že všechny tři muže z rodiny nacisti popravili.

Jeden kamarád nám taky ubyl s hloubkařema, když Američani dělali nálety.

R. M.: Měly jsme se narodit později, protože jsme zažili ty válečné útrapy.

R. J. Jenomže ono se říká, že utrpení člověka posiluje.

T.: Myslíte si to?

R. J. No tak asi myslím, že naučí překonávat víc nějaké životní potíže, že je člověk asi trénovaný.

R. M.: No, utrpení člověka změní a on si uvědomí, co je prioritou v životě.

R. J.: Co je pozitivní a co je třeba pro život a to je na člověku, nikdo žádné štěstí nikde nezíská, když si ho nedokáže sám podporovat.

T.: Když bychom si představili nějaké životní hodnoty, co myslíte, že je nejdůležitější?

R. J.: Zdraví. Od mládí to vím, od mládí.

T.: A další?

R. J.: No já bych řekla nedělat nikomu zle. No já říkám, nezáleží na tom, co člověk v životě prodělal, ale jak se k tomu staví, buď se ztratí v nářku a bědování nebo se to snaží překonat a nedávat to na sobě znát. Je důležité se usmívat. A pro nás je taky důležitý tanec a zpěv.

T.: Myslíte si, jestli má muzika vliv na kontakty mezi lidmi?

R. J.: Nám to udělalo kontakty za té války

R. M. Mají vás ty lidi rádi, když zpíváte a jste veselý, tak se to na vás nabaluje. My jsme byly tři holky, na nás se nabalovali pořád.

R. J.: Já jsem o tom nechtěla mluvit, ale když jste se tak zeptala. My, jak jezdíme do toho Krumlova, tak tam máme svoje fankluby, nechtě. Máme takové lidi, objímají nás, vítají nás. Vždycky zase přijde někdo jiný a obdivuje nás.

T.: Kam jezdíte do Krumlova?

R. J.: Oni to jsou krumlovští důchodci, ono je to na výměnu a my za nimi jezdíme do Kájova a do Kaplice. Oni zase jezdí za námi sem, do Vimperka a do Malenic. Oni nás objímají a hubičkují, jsou rádi, že nás zase vidí. My to nemůžeme ani pochopit jak nám někdo řekne, že se dívá jenom na nás, jak tančíme. Od samého začátku, když jsme tančily tady na koberci na stadionu, jedna paní přišla, ta nám byla tak věrná, potom už chodila jenom o berlích. Přišla k autobusu a říkala: Já se musím přijít podívat na ty moje tanečnice.

R. M.: A dala nám něco.

R. J.: To nám dala něco sladkého, ale potom tady nám přinesla kytičku konvalinek.

9.5 Pan T.

T.: Dobrý den, sešli jsme se, abychom si popovídali o vašem muzicírování. Mohli bychom začít tím, jak to bylo u vás v rodině.

R.: U nás v rodině měli všichni k muzice dobrý vztah. Matka byla zpěvačka a táta hrál na varhany. V mládí hrál ještě na klarinet v kapele. Když se potom oženil, tak už hrál jenom na varhany v kostele ve Svaté Máří. Chtěl také, abych to po něm v kostele přebral já, tak mě přihlásil do Volyně k varhaníkovi, tam byl nějaký profesor, ten měl razítko: Jaroslav Štětina, ředitel a majitel hudební školy ve Volyni. Tak ten mě vyučil na piano a tam jsem jezdil každý týden, ale v létě jsem tam nejezdil, protože v létě byla pro mě práce.

T.: Jak jste tam jezdil, vlakem?

R.: Do Volyně jediné vlakem, autobusy za války nejezdily a to ještě byly takové nebezpečné cesty, protože tady lítali ty hloubkami a shazovali bomby na vlaky a taky se stalo, že třeba jeden pán z Vimperka přišel o obě nohy. Cestující vyskočili z vlaku ven a utíkali a ten to dostal, měl zasažené obě nohy, už dneska nežije, přišel o obě nohy, ale fešák to byl.

Já jsem tam do té Volyně začal jezdit v 8 letech, ale v létě jsem musel pást dobytek, nebo když byly žně, tak byly povinnost pomáhat na poli. Nebo když byla senoseč, já už jsem ve 13 letech sekal kosou, nebo jsem pomáhal na voze nakládat seno.

Tak jsem jezdil do Volyně 3 roky, a když byl konec války, tak profesor Štětina skončil ve Volyni a někam se odstěhoval.

Doma jsme měli takové staré piano a já jsem na něj cvičil a mě bavila spíš taková muzika lidová a taneční. Tak jsem potom hrál na harmoniku a to mě šlo docela dobře, protože jsem měl základy z piána. Potom jsem ještě hrál na kytaru se svým bratrem a hráli jsme v kapele, v roce 1949 jsem začínal na Korkusovce hrát s kapelou, ta se jmenovala Rytmus. Muzikanti byli většinou z Vimperka a byli to muzikanti, kteří byli před tím hodně u cirkusu. Jezdili hodně po světě a po válce všechno padlo. V Německu ty cirkusy padly, tam zkrachovalo všechno. Na kytaru jsem hrál dlouho, ještě i na vojně a potom i po vojně když jsem se oženil, tak jsem toho hraní nechal. Až potom mě

přemluvil mě můj bratranec, abych s nimi šel do kapely, ta se jmenovala Orion Club. Tak tam jsem hrál na basovou kytaru a na harmoniku. Tenkrát ještě elektronické klávesy nebyly, ty byly až potom někdy v roce 1985, to jsme pořídili staré Vermony z NDR.

T.: Když se vrátíme k dětství. Obě babičky zpívaly, že?

R.: No, jo. Tady byla jedna a ta druhá byla ještě ve vsi. Když se sešly, tak si taky pořád vyprávěly o písničkách a o muzice. Když jsme se večer sešli, tak jsme si potom o tom taky vyprávěli o písničkách, babička vzpomínala na své mládí a taky zpívala písničky, které se dřív zpívaly.

T.: Tak to jsem vás přerušila s tím dětstvím, a když znovu vzpomeneme vaše hraní v kapele.

R.: To jsem hrál na ty klávesy Vermony, ale potom, když se dovážely lepší nástroje, tak jsem si to koupil sám. Potom jsem si pořídil první japonské klávesy Casio, ty měly jenom 4 oktávy, ale už tam byl u toho automatický doprovod a už se tam nechaly vyvolit nástroje. Za totality jeden řidič ze Zdíkova jezdil na západ a jeho manželka dělala s mojí manželkou v práci. Ten mě poslal katalog hudebních nástrojů a tak jsme se domluvili, že on by mě to načerno dovezl. Tak jsem si tam vybral nástroj a ten byl za marky a já jsem je neměl, tak jsem si je musel vyměnit u veksláků a potom mě ten nástroj dovezl. Ale když se po roce 1989 otevřely hranice a mohlo se jezdit do Německa, tak tam jsme potom měli možnost vidět, jak jsme zaostali. To jsme viděli, jak ten vývoj šel dopředu a my jsme tady měli jenom nástroje, které se vyráběly ve východoevropských zemích. Tak tam jsem poprvé v Pasově v hudebninách viděl nástroje, že z toho člověku šla hlava kolem, ale ty ceny byly takové, že jsem si to nemohl dovolit. Až potom postupně jsem si pomalu začal pořizovat elektronické nástroje s větším vybavením.

T.: Vy jste hrál vždycky rád nebo vás museli rodiče k tomu nutit?

R.: No, to bylo samozřejmé, že když se za to platilo, tak že se budu muset učit hrát. Ale doma se tomu tak nevěnovali. Tenkrát se rodiče nevěnovali ani školní přípravě, to jsme se museli sami učit předměty i se připravovat do hudebky. To jsem měl takový sešitek a tam mě pan učitel psal, co mám hrát a k tomu mě potom napříště napsal známku. Když

jsem hráli něco nového, tak to pan učitel hrál se mnou na 4 ruce. Já jsem musel přehrát celou školu hry na piáno.

T.: Odrážely se v muzicírování také hospodářské a politické poměry?

R.: Tak v tom hraní. Za války se hrát smělo, ale tancovat se nesmělo, potom byly i koncerty zakázané. Tancovalo se ale po domácnostech. Po válce se hrály písničky, na kterých nebylo nic závadného.

T.: To chodili všude muzikanti pěšky?

R.: Z Vimperka na Korkusovku ano, já jsem šel ještě dál. Když se hrálo někde hodně daleko, tak pro nás jel náklad'ák. Řidič tam čekal, než jsme skončili a potom nás vezl zase domů.

T.: Měl jste v muzice nějaký vzor nebo inspiraci?

R.: Pro mě byla inspirace to, co jsem slyšel v rádiu. Měl jsem tu schopnost, že jsem si to zapamatoval a potom jsem to zahrál. Od těch starých muzikantů jsem slyšel různá sólička, která jsem si také zaznamenal a používám to dosud.

T.: Kamarádi muzikanti ještě žijí.

R.: Bohužel, nežije z nich ani jeden, ale byli to dobří muzikanti. Učili také v hudebce.

T.: Který žánr vás nejvíce přitahoval?

R.: Ty lidovky a potom taneční písňe, také country, co se tak všeobecně hraje. Říkají tomu trvalky. Na nich to všechno zakládám, protože evergreeny, ty se hrají pořád. Vypracoval jsem takový repertoár, že můžu hrát celý večer.

T.: Dostal jste se v životě do nějaké tíživé situace, ze které vám hudba pomohla najít cestu?

R.: Zdravotní problémy jsem neměl, ale spíše takové politické, ta politická atmosféra po roce 1948, to jsem zažil nátlak na socializaci vesnice. Nejprve tady zakládali družstvo, potom než jsem přišel z vojny, tak ten tlak na socializaci vesnice byl ještě větší, bylo to všechno politicky řízené, i potom po roce 1969. To byly situace, že jsem toho politického tlaku měl dost a tak jsem se jedinečně poutal k té muzice. Tam jsem si od všeho odpočinul.

T.: Tak tím jsme vlastně odpověděli i na tu otázku, zda provozování hudby ovlivňuje i psychickou pohodu.

R.: No rozhodně, to i teď, když se s babičkou pozlobím, tak se s hudbou uklidním. Zdravotní stav já jsem nikdy neměl nějaký špatný, to všechno se překonalo.

T.: Podporuje vás ve vašem zájmu vaše rodina?

R.: Podporu mám spíše od dcer, ale babička to vydržela celou dobu, nebyla proti tomu, vlastně mně to vždycky schvalovala.

T.: Mění podle vás provozování hudby hodnotový systém člověka?

R.: No, rozhodně. Člověk také projde různým prostředím, setká se s různými lidmi. Někteří lidé mají velký přehled, já se od nich nechám kolikrát poučit.

T.: To máte na mysli, že máte touto cestou také kontakty s různými lidmi?

R.: Ano.

T.: Ještě bych se zeptala, zda máte kromě hudby také jiné koníčky. Já vím, že jste choval dobytek.

R.: No, to nebyly koníčky, to byla nutnost, protože takové příjmy jsem z pracovního poměru neměl, tak to byla ještě práce navíc, když jsem si pořídil dva býčky a ty jsem krmil. Nebo také jsme měli záhumenku, to byla práce navíc. Pro prasata se pěstovaly brambory, pro krávy se muselo obstarat krmení, ale také to byla moje záliba, já jsem to rád pěstoval, když jsem viděl, jak to pěkně přirůstá.

Taky jsem se angažoval u hasičů, dělal jsem velitele, ale to je na vsi povinnost každého muže, že musí být u hasičů.

T.: Jaký máte nyní zdroj radosti?

R.: Já jsem zatím se vším spokojený. Já nejsem náročný, zdraví mně vcelku slouží a rodina je v pořádku.

T.: Přál byste si něco ještě do budoucnosti?

R.: Mně bude 83 let, takže už můžu mít jenom takové skromnější přání, aby mně pánbůh ještě nějaká léta popřál, abych tady mohl být ještě nějakou dobu se svou rodinou.

T.: Jaké máte názory na stáří?

R.: Mně stáří nevadí.

T.: Je na stáří také něco pozitivního?

R.: No, člověk se s tím musí srovnat, že ty léta přibývají a už nemůže mít takové nároky, jako když byl mladý. Spíše pomáhat té rodině, ve stáří má člověk zkušenosti.

T.: Když byste mohl něco vzkázat mladší generaci, co by to bylo?

R.: Muzika je dobrá věc, kdyby se jí věnovali. Ale já nedovedu pochopit, že tolik let chodí do hudebky a pořád toho moc neumí. Rodiče to za ně platí, ale děti jsou často nemocné nebo zase jedou někam se sportem na soustředění a pořád v té hudebce chybí. Učitelům na tom nezáleží, aby ty děti něco naučili. To u mě ten profesor Štětina, ten byl náročný, to jsem musel doma hodně cvičit, abych tu etudu zahrál.

T.: Měl jste z něj strach?

R.: Neměl, ale imponoval mně, já jsem ho uznával. Já si myslím, že učitelé musí být přísnější.

T.: Předal jste svoje muzikantské zkušenosti dál v rodině?

R.: Dcery hrají a vnoučata také. Honzík hrál na harmoniku a nyní hraje na kytaru a vnučky hrají na piáno. Jedna ty klávesy dostane Monička a jedny Eliška. Už jsem pro ně připravil takové sešity, kdy jsem jim rozepsal všechny písničky i ty staré, které jsem nahrál sám.

T.: Máte nějaké přání do budoucna?

R.: Dneska se může říct, že děti nejsou vychovávány k hudbě. Ve škole se nezpívá, jenom tak v mateřské škole, potom už moc ne. Pak neumí zpívat ani v hospodě nezpívají, neumí moc písniček. My jsme ve škole zpívali každý den, než začalo vyučování. I ve společnosti se více zpívalo. Muzika to byla jediná kultura. Písničky se zpívaly a předávaly se z generace na generaci. K muzice chodili všechny generace a starý ženský seděly na lavici a všechno pozorovaly. Tancovačky byly sice jenom o pouti, o masopustě a o vánocích, o posvícení, ale byla to kultura.

T.: Drželi lidé více pohromadě.

R.: No jo, celá vesnice držela pohromadě, když něco bylo.

T.: Když bych se vás zeptala na váš žebříček životních hodnot, jaký by byl, co je pro vás nejdůležitější?

R.: Důležité je zdraví a spokojenost s rodinou a potom když se sejdeme, abychom si společně zazpívali, popřípadě zahráli, takové nějaké ježdění na dovolenou do teplých krajin, to já neuznávám.

T.: Děkuji za rozhovor a přeji pevné zdraví.

9.6 Pan V.

Já pocházím ze mlejna, tatínek byl ze 6 dětí a my jsme byly 4 sourozenci. Tatínek rád zpíval, byl to velice společenský člověk, taky byl i myslivec a chodil rád mezi lidi. Maminka byla taková hodná. Na harmoniku jsem se začal učit sám. Objevil jsem jí u tety na půdě, to mně bylo asi 12 let a sám jsem zkoušel hrát, začal jsem jí tahat a podle sluchu jsem zkoušel písničky. Moje první písničky byla „ Co, sedláci, co děláte?“ Tatínek, když viděl, jak mně to hraní jde, tak mě chtěl přihlásit k panu Járkovi, to byl učitel houslí ve Čkyni, ale já jsem měl z toho obavy a nechtěl jsem se jít učit na ty housle. Toho moc lituju a do smrti toho budu ještě litovat, že jsem tam nešel, protože bych se něco naučil a taky bych se naučil hrát z not.

Po základní škole jsem šel do Klatov do školy. Protože jsme měli málo peněz a potřebovali jsme ušetřit za bydlení, tak jsem bydlel u svého strýčka, ten dělal faráře v Týnci u Klatov a já jsem do těch Klatov dojížděl každý den do školy. Když jsem potom skončil střední školu, tak jsem se dostal do Prahy na Vysokou školu zemědělskou a tam jsem taky bydlel u známých, takže jsem bydlel zadarmo, jídlo také nebylo drahé. Domů jsem ale moc nejezdil, protože jízda vlakem byla drahá. V té Praze, tam jsem se naučil strašně písniček. To vycházely takové písničky za korunu, Byly to takové listy, já jsem jich měl moc, ale už jsem to rozdal. Taky jsem se naučil hrát na kytaru a na mandolínu, to jsem se naučil dost písniček, ještě dneska si je vybavuju. Nezapomenu, jak jsem se učil. To jsem si koupil takovou školu hry na kytaru od Eduarda Ingríše. Ten sešit se jmenoval s kytarou k táborovému ohni. To byla tak jednoduchá učebnice, že dneska se nic takového nedostane. Ten Ingríš, ten se mi líbil, to byl můj velký vzor. Já jsem vždycky lnul k lidové a trampské písničce, ty se mně nejvíc líbily.

Na vojně jsem se ale k muzice nepřišel. Po vojně jsem šel do Třeboně na umístěnku a teprve potom jsem se vrátil zpátky na Šumavu, kde se uvolnilo místo ve státním statku. Mě už to sem táhlo taky jsem chtěl být blízko budoucí manželky. Tenkrát to bylo dost problematické, ale dostal jsem se tamodsud sem. Do práce jsem nastoupil 1. února 1955

a 23. dubna téhož roku jsme se vzali. Od té doby jsem pořád tady. Tady už jsem hrál. Vždycky, když se zašlo do nějaké hospody, tak tam byla nějaká harmonika.

T.: Vy tady máte takový seznam, kde máte napsáno, kde jste všude hrál. Třeba Jihočeské zpívání v Trocnově, co to bylo?

R.: To se koná pořád. Tam u Trocnova je taková velká louka, kde stojí uprostřed velká socha Jana Žižky. To zpívání bylo nejdříve pro kytaristy, ale já jsem se s nimi spojil a oni to i uvítali, tak jsem jim tam zahrál na heligonku a měl jsem tam dost úspěch.

Já jsem jezdil na všechny akce vlakem, nikdy jsem nepoužil auto. To bylo zajímavé, já jsem dopoledne hrál v Trocnově a potom jsem odtud jel vlakem na Lipno. Tam dělali bohumiličtí myslivci zájezd a já jsem jim slíbil, že jim tam přijedu taky zahrát. Tak jsem v jeden den hrál dopoledne v Trocnově a odpoledne jsem přijel za nimi a hrál jsem jim v hospodě v Horní Plané.

T.: Vy jste se něco nahrál hasičům, myslivcům, rybářům taky?

R.: To se hrály také masopusty v Bohumilicích, ve Štítkově, ve Vimperku a tak. Potom se v osmdesátých letech začaly organizovat ty setkání harmonikářů. Na Sušicku, potom na Volyňsku to organizoval pan Hejtmánek a ve Vacově pan Paterna.

T.: Takže těch harmonikářských setkání bylo hodně.

R.: Já to tak odhaduji, že jsem se zúčastnil tak 150 setkání. Potom je ještě tramská porta. To dělají pro kytaristy, a když to bylo v Prachaticích, tak jsem jim zavolal a oni mě tam také vzali. To dělal jeden chlapec z rozhlasu z Českých Budějovic a já jsem tam měl docela úspěch, asi třikrát jsem na tom byl.

Ta setkání harmonikářů se dělala obvykle v létě, taky tady ve Vimperku a nejdál, kde jsem byl, to bylo s bráchou a to bylo v Regenu v Německu. Tam jsme hráli společně 1.500 harmonikářů. Pokusili se tam vytvořit světový rekord v počtu harmonikářů hrajících společně Ódu na radost. Tam jsme jeli v sobotu, přespali jsme v sokolovně a v neděli ráno to vypuklo. Náměstí tam bylo plné a já si pamatuju, že když jsme šli potom do kostela, tak tam pan farář vzpomínal, že před šedesáti lety Němci rozpoutali druhou světovou válku a omlouval se za to. Těch 1.500 společně hrajících harmonikářů vytvořilo světový rekord v počtu společně hrajících harmonikářů. Před tím ho drželi Švýcaři a v Regenu ten dosavadní rekord padl.

T.: Když jsme zmínili tu druhou světovou válku, já bych se vás chtěla zeptat, jaké vy máte vzpomínky, byla to těžká léta?

R.: No, my jsme bydleli ve mlejně. Němci nám ale zakázali mlít, ale my jsme stejně mleli na černo, k nám chodili lidi pro mouku, tatínek jim chtěl pomoci, tak mu potom děkovali. Hlad jsme tenkrát neměli. Jediné, co si pamatuju, že na konci války jsme zakopali dva pytle mouky v lese, protože jsme měli obavy, že nám je armáda veme, ale tu mouku nám někdo ukradl.

My jsme ale neměli dovoleno mlít, protože nám ten mlejn Němci zastavili, po válce se začalo mlít znova a pak nám mlejn zastavili komunisti.

T.: Ještě ten mlejn stojí?

R.: Teď tam mlejn není, je z něj postavený penzion.

T.: Vy jste za války nesměli mlít obilí, ale mleli jste načerno?

R.: Chodili k nám lidi, tak jsme mleli. Jinak se také chodilo do mlýna do Bořanovic a ke Stuchlíkům.

T.: U státních statků jste působil celý život až do důchodu?

R.: Ano, byl jsem na jednom místě.

T.: Já jsem také viděla v hospodě ve Zlešicích, jaké jste tam maloval obrázky.

R.: Tam jsem chodil hrát až do smrti pana hospodského. On tam vždycky všechny tak vřele přivítal. Jezdila tam parta budějčáků, trampové, myslivci a jiní. Hospodký se o všechny staral a měl tam orchestrion. Ten orchestrion všichni poslouchali. Nyní má být umístěný v domě v Malenicích, kde bydlí paní Jirásková a bude tam muzeum Zdeňka Podskalského. (Jedná se o známý orchestrion, který byl použitý v televizním seriálu Chalupáři.) V Malenicích v hospodě, tam jsem to také znal. Taky jsem jezdil na Javorník do hospody, tam měli vyhlášenou držkovou polévku.

T.: No jo, vy jste hrál hodně lidem, třeba hasiči, když se sešli.

R.: My jsme se naučili chodit do hospody, když jsme chodili s tatínkem do Bohumilic do kostela, tak po kostele šli mužský do hospody na párek a na pivo. V Bohumilicích bylo pět hospod. My chlapi jsme poslouchali, co si dospělí povídali a tam jsme jim taky poprvé zahráli na harmoniku.

T.: Já o vás vím, že máte také svoje písničky.

R.: Využívám známých nápěvů a dávám si svoje slova, aby to bylo aktuální a zajímavější.

T.: Já jsem si ještě všimla, že sledujete v televizi, když je nějaký zajímavý pořad o muzice.

R.: To sleduju a v rádiu taky. Teď jsem sledoval pořad s Pospíšilem, co hraje na harmoniku.

T.: Já o vás ještě vím, že jste dříve hodně provozoval sport.

R.: Ještě jezdím na kole do Klášterce. Dříve jsem jezdil na maratony, 15 cylomaratónů jsem jel určitě a lyžařských maratónů jsem jel 25. Taky jsem jezdil Jizerskou padesátku, asi 5x, to bylo krásný.

T.: A co vaše manželka, podporovala vás?

R.: Ona je hodná. Ještě bych se chtěl zmínit, že jsem byl od roku 1972 dobrovolným strážcem chráněné krajinné oblasti Šumava. Jednou se ke mně jako ke strážci chráněné krajinné oblasti Šumava na Boubíně nad jezírkiem přihlásil nějaký redaktor a vyfotil si mě u padlého smrku, který tenkrát nazývali králem Šumavy.

T.: Myslíte si, že vám někdy muzika pomohla v nějaké tíživé situaci?

R.: Jo, to určitě. Já nejraději hraju v Klášterci na chalupě, tam se to rozléhá a tam to má úplně jiný zvuk a atmosféru. Jeden můj kamarád, který byl už starý, ten hrál na malé harmoniky, třeba i v posteli, jak mu vyhovovalo.

T.: Ještě bych se chtěla zeptat, zda muzicírování ovlivňuje vaši psychickou pohodu.

R.: No to určitě, to je přeci krása, to je nádhera, když si můžete s někým zahrát, když vás hraje tak pět, šest. Vždyť vy to znáte, když máme ta naše setkání, tak nás hraje dohromady tak dvacet a to je přeci krása. Támhle mám obrázky. (Respondent ukazuje fotografie z různých harmonikářských setkání a vzpomíná na řadu setkání harmonikářů.)

T.: Mění podle vás provozování hudby také hodnotový systém člověka?

R.: To určitě. Víte, co je to za nádheru, když jedete na kole, pozorujete krajinu a ještě si k tomu můžete zazpívat nějakou hezkou písničku?

Ještě bych se vrátil k tomu, že poslouchám každý čtvrtek Jihočeský rozhlas, tam je akademie třetího věku, to je každý týden, to jsou hezké pořady. Taky chodím sem do

Vimperka na přednášky. (Respondent mi ukazuje seznam přednášek, které již absolvoval.). Ještě rád sleduji cestopisy v televizi, to je strašně krásný.

T.: Máte nějaké zdravotní omezení?

R.: Měl jsem operovanou kyčel v roce 1998 a to jsem potom ještě nějaké ty maratóny absolvoval. Letos v červenci jsem jel na kole z Klášterce a spadl jsem v lese na kamenité cestě, přeletěl jsem přes řídítka a potom jsem zůstal nějakou chvíli ležet, že jsem nevěděl, co se děje. Pak jsem se ale nějak vzpamatoval a smontoval jsem kolo a nějak jsem dojel do Vimperka a nikdo nic nevěděl. Myslel jsem si, že to přejde, ale stále mě to bolelo, tak jsem si potom došel na chirurgii a tam mně zjistili, že mám zlomená 3 žebra. To jsem s tím chodil 10 dní.

T.: Jaký máte názor na stáří?

R.: Kladný, protože lidi jsou v té době na sebe hodnější. Já si nemůžu stěžovat ani na mladé lidi nebo děti, když se na ně podíváte, tak oni se tak usmějou. Já si nemůžu stěžovat ani na to, že by mě mladí nezdravili. Když se člověk usmívá, tak oni ho taky tak berou.

T.: Máte ještě nějaké plány do budoucna?

R.: Musím ještě přestavit v Klášterci chalupu, tam to ještě k tomu není. Musím se tam postarat o ovce. A na babičku musím být hodnější.

T.: Kdybyste mohl něco předat mladší generaci, co byste jim vzkázal?

R.: Kdybych já mohl rozhodovat o budoucnosti lidstva, tak bych spojil církve s komunistama.

T.: A proč?

R.: Aby nebyly mezi lidma peněžní rozdíly. Někde jsem četl, že to by bylo nejlepší mezi lidmi, žádné peněžní rozdíly, žádní chudáci. Já když jsem přijel poprvé do Londýna a viděl jsem tam žebráky, tak jsem si myslel, že to není možné. Taky víra v Boha pomáhá.

T.: Předával jste nějak muziku v rodině?

R.: Syn nehraje, ale vnuci jsou muzikanti. Ono to nadání přeskočilo generaci. Vnuk hrál v dechovce. Pravnoučci jsou také šikovní. (Respondent ukazuje kalendář, který dostal k Vánocům od svých vnuků, kde jsou fotografie pravnoučků.)

T.: Vy jste taky chodil hrát každý masopust.

R.: No, to bylo možná přes 50 let.

Tazatel má připravený starý kalendář, na kterém má vylepené barevné fotografie ze všech důležitých harmonikářských setkání. Z Regenu, z Českých Budějovic, z Besednice, z Písku, z Čestic a tak dále. Též zde má respondent vylepené všechny novinové články, ve kterých byly zmínka o jeho muzikantském působení.