

Univerzita Palackého v Olomouci



Filozofická fakulta

Katedra muzikologie

**Meiton: význam hudby pro osobní pohodu v životě
hudebníka**

Meiton: the meaning of music for the musician's wellbeing

Bakalářská práce

Autor: David Čelakovský

Studijní obor: Muzikologie

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Martina Stratilková, Ph.D.

Olomouc 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „*Meiton: význam hudby pro osobní pohodu v životě hudebníka*“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

Poděkování

Rád bych zde vyjádřil své upřímné poděkování paní Mgr. et Mgr. Martině Stratilkové, Ph.D., za vstřícný přístup, cenné rady, věnovaný čas a ochotu pomáhat mi při psaní této bakalářské práce.

Poděkování patří také Meitonovi, který ochotně souhlasil podílet se na této studii. Moc si vážím jeho věnovaného času a důvěry, již do mě vložil.

Obsah

1	Úvod.....	1
2	Osobní pohoda	2
2.1	Zdraví a pozitivní psychologie.....	2
2.2	Martin Seligman a teorie osobní pohody	2
2.3	Prvky osobní pohody	3
2.3.1	Pozitivní emoce.....	3
2.3.2	Zaujetí činností (<i>flow</i>)	4
2.3.3	Smysluplnost	5
2.3.4	Úspěšný výkon.....	6
2.3.5	Pozitivní vztahy.....	7
2.4	Shrnutí teorie osobní pohody	7
3	Význam hudebních činností pro osobní pohodu člověka.....	8
4	Meiton – představení umělecké osobnosti	10
5	Metodologie	12
5.1	Výzkumné cíle	12
5.2	Oslovení Meitona a etika výzkumu.....	12
5.3	Metody získávání dat	13
5.4	Analýza dat	14
5.4.1	Narativní analýza životního příběhu	14
5.4.2	Tematická analýza dokumentů.....	14
5.4.3	Fenomenologická analýza.....	15
6	Výsledky studie.....	17
6.1	Meitonův životní příběh.....	17
6.2	Meitonova hudební kariéra	20
6.3	Tematická analýza textů Meitonových písní.....	30
6.4	Význam hudby pro Meitonovu osobní pohodu.....	34
6.5	Shrnutí výsledků studie.....	40
7	Diskuze.....	44
8	Závěr	45
9	Seznam použité literatury.....	52

1 Úvod

Předkládaná bakalářská práce je koncipována jako případová studie a zabývá se vlivem hudební tvorby na osobní pohodu v životě hudebníka. Pro kvalitativní výzkum byl vybrán český interpret a skladatel vystupující pod pseudonymem Meiton, který si je vědom svých psychických problémů, jež se promítají do jeho hudební činnosti. Práce je rozdělena na několik částí. Nejprve se budeme věnovat konceptu osobní pohody (*well-being*)¹, který navrhl americký psycholog Martin Seligman. Poté nastíníme informace o tom, proč by právě hudba mohla mít možnost ovlivňovat jednotlivé prvky osobní pohody, a tato tvrzení podepřeme již existujícími studiemi. Také přiblížíme a charakterizujeme Meitonovu hudební tvorbu. Následovat bude samotný výzkum, kde nejprve nastíníme metodiku práce, a v nadcházejících kapitolách na základě rozhovorů s Meitonem a dalších kvalitativních materiálů vyhodnotíme získaná data. Žádná studie se dosud nevěnovala osobní pohodě u člověka s podobnou diagnózou, jako má Meiton (sociální fobie, generalizovaná úzkostná porucha a tetanie). Doposud také neexistuje žádný veřejně dostupný rozhovor s Meitonem, který by se významu hudební tvorby pro jeho osobní pohodu věnoval.

¹ V odborné literatuře můžeme nalézt překlad anglického slova *well-being* jako osobní i jako duševní pohoda. V této práci budeme preferovat výraz osobní pohoda.

2 Osobní pohoda

2.1 Zdraví a pozitivní psychologie

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje ve své ústavní preambuli zdraví jako „stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli jen jako nepřítomnost nemoci či vady“ (WHO, 1946). Tento pohled naznačuje, že každý člověk může mobilizovat své osobní a psychologické zdroje, jež by mu mohly pomoci zvládat životní těžkosti, aniž by se spoléhal výhradně na vnější podporu (MacDonald et al., 2012, s. 6). Tyto poznatky jdou ruku v ruce s výzkumy z oblasti pozitivní psychologie. Ve sféře mentálního zdraví je velmi častý stav, kdy člověk netrpí žádnou duševní chorobou, ale přesto je nespokojený, trápí se a chřadne. Jak uvádí Seligman (2014, s. 218): „Být duševně zdravý neznamena jen to, že netrpíme duševní poruchou; je to přítomnost prospívání.“ Míra optimálního prospívání je tedy hlavním kritériem k měření osobní pohody, která se považuje za ústřední téma pozitivní psychologie. Ta ukazuje, že zvýšení míry prospívání se dosahuje zejména prostřednictvím pozitivních emocí, angažovaného zaujetí, smysluplnosti, pozitivních vztahů a úspěšného výkonu (Seligman, 2014, s. 24). Koncept osobní pohody a její jednotlivé prvky nyní představíme konkrétněji.

2.2 Martin Seligman a teorie osobní pohody

Martin Seligman se během svého profesního života zabýval především problematikou naučené bezmocnosti, depresí, optimismem a pozitivní psychologií, která si klade za cíl ulevit člověku v duševním utrpení a odstranit z jeho života jevy, jež mu toto utrpení způsobují (Seligman, 2014). Na základě svých dlouholetých výzkumů dospěl k názoru, že „osobní pohoda je teoretický konstrukt, který obsahuje několik měřitelných prvků, z nichž každý je reálnou věcí a každý k osobní pohodě přispívá, ale žádný z nich ji nedefinuje“ (Seligman, 2014, s. 26). Pro lepší pochopení této myšlenky uvádí příklad:

V meteorologii je takovým konstruktem „počasí“. Počasí není samo o sobě reálnou věcí. Na jeho podobě se podílí soubor prvků, z nichž každý představuje reálnou věc, kterou lze samostatně měřit: teplota, vlhkost vzduchu, rychlost větru, barometrický tlak a podobně. Nebo si představte, že by naším tématem nebylo studium pozitivní psychologie, ale studium „svobody“. Jak byste vědeckým způsobem zkoumali svobodu? Svoboda je konstrukt, nikoliv reálná věc. Tvoří ji řada prvků:

jak svobodní se občané cítí, jak často dochází k cenzuře tisku, jak často se konají volby, jaký je poměr volených zástupců k celkové populaci, jaká je míra korupce u vládních úředníků a tak dále. Na rozdíl od samotného konstruktů svobody je každý z těchto prvků měřitelnou věcí a teprve změřením všech prvků dostaneme celkový obraz o tom, kolik svobody v daném státě existuje. (Seligman, 2014, s. 26–27).

Podobně jako počasí nebo svoboda není ani osobní pohoda definována žádným jednotlivým ukazatelem, ale podílí se na ní několik reálných věcí. Tyto součásti Seligman (2014, s. 27) nazývá prvky duševní pohody, přičemž každý z nich představuje měřitelný aspekt.

2.3 Prvky osobní pohody

Jak jsme již dříve naznačili, tak teorie osobní pohody se sestává z následujících pěti prvků: pozitivní emoce, zaujetí činností, pozitivní vztahy, smysluplnost a úspěšný výkon. Pro tyto jednotlivé součásti byl přijat obecně platný akronym PERMA složený z počátečních písmen anglických názvů: *Positive Emotion, Engagement, Positive Relations, Meaning, Accomplishment*. Každý z těchto prvků splňuje tři nutné podmínky pro to, aby mohl být k součástem osobní pohody zařazen (Seligman, 2014, s. 28):

- Významně přispívá k duševní pohodě.
- Mnoho lidí o tuto věc usiluje pro ni samotnou (je sama o sobě hodnotným cílem lidského snažení).
- Je definovaný a měří se nezávisle na ostatních prvcích.

2.3.1 Pozitivní emoce

Mohou mít podobu radosti, nadšení, extáze, spokojenosti a podobně. Mezi hlavní faktory této složky patří štěstí a životní spokojenost jakožto subjektivní měřítka. Prožitky, které vyvolávají pozitivní emoce, jsou schopny zmírnit emoce negativní. Jak píše Seligman (2015, s. 10): „Pozitivních emocí, například sebedůvěry, naděje, důvěry, můžeme nejlépe využít nikoli v dobách, kdy je život snadný, ale v těžkých chvílích.“

Pozitivní emoce mohou přispívat k celkové míře osobní pohody, a jsou tak důležitým prvkem tohoto teoretického konstruktů. Dokládají to také některé další studie. Například Vallerand (2012, s. 1) píše, že „zapojením do různých činností v sobě člověk může vytvářet pozitivní emoce a vášně, jež přispívají k trvalé psychické

pohodě.“ Pozitivní emoce tedy mohou mít pro osobní pohodu člověka skutečně velký význam (viz také Berridge & Kringelbach, 2011; Robinson & Hippiel, 2006).

2.3.2 Zaujetí činností (*flow*)

Mimořádným přínosem pro psychologii je pojem *flow* (plynutí, hluboké zaujetí činností), který jeho autor Mihaly Csikszentmihalyi definoval jako „stav, v němž jsou lidé tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité“ (Csikszentmihalyi & Hauserová, 2015, s. 14). Mihaly Csikszentmihalyi v rámci svých výzkumů vedl rozhovory s tisíci lidmi z celého světa, ze všech věkových skupin a s rozdílným životním stylem. Zjistil, že vlastností stavu *flow*, o níž se lidé zmiňují nejčastěji, je zapominání na všechny nepříjemné stránky života (Csikszentmihalyi & Hauserová, 2015, s. 75). Toto zaujetí činností pomáhá integrovat naše já, neboť v hlubokém soustředění dochází k dobrému uspořádání lidského vědomí: „myšlenky, záměry, pocity a všechny naše smysly jsou zaměřeny na jeden cíl“ (Csikszentmihalyi & Hauserová, 2015, s. 57). Jeden z Csikszentmihalyiových respondentů, známý horolezec, vylíčil vazbu mezi svým koníčkem, který mu poskytuje pocit *flow*, a svým každodenním životem následovně:

Je povznášející, když si člověk pěstuje pořád větší sebekázeň. Přimějete svoje tělo k pohybu a všechno vás bolí. Pak se ohlédnete v údivu nad vlastním já, nad tím, co jste vykonali, a máte pocit něčeho neskutečného. Vede to k extázi, k sebenaplnění. Pokud zvítězíte v těchto bitvách a ovládnete sami sebe, alespoň na okamžik, pak je pro vás snazší vyhrávat i bitvy v normálním světě (Csikszentmihalyi & Hauserová, 2015, s. 56).

Podle Seligmana (2015, s. 156) jsou nehledě na obrovské rozdíly v činnostech samých součástí stavu *flow* nápadně podobné rysy:

- Úkol je náročný a vyžaduje určité dovednosti.
- Soustředíme se.
- Existují jasné cíle.
- Dostáváme okamžitou zpětnou vazbu.
- Jsme silně angažováni bez vynakládání velkého úsilí.
- Máme pocit, že situaci máme pod kontrolou.
- Ztrácí se vědomí vlastního já.
- Čas se zastaví.

Hluboké zaujetí činností je stavem, který poznamenává náš duševní růst. Seligman (2015) píše, že „rozkoš přináší chvilkové potěšení, avšak nevytváří nic

pro budoucnost. Není tedy investicí, nic se nehromadí“ (s. 146–147). Naproti tomu pokud se člověk nachází ve stavu *flow*, tak nejspíše investuje a vytváří psychologický kapitál pro vlastní budoucnost. Seligman (2015, s. 147) v této analogii označuje potěšení/rozkoš jako „dosažení biologického uspokojení“ a požitek (zážitek z prožitého stavu *flow*) jako „dosažení psychického růstu.“²

Právě požitek, který vyžaduje dovednosti a námahu, je na rozdíl od pocitů charakteristický nepřítomností emocí, ztrátou vědomí vlastního já a úplnou angažovaností. Vytváří „protílátku“ proti depresi, neboť rozptyluje soustředěnost na sebe, a čím více se člověku dostává hlubokého zaujetí, tím méně je depresivní. Požitku člověk může docílit tehdy, pokud správně rozpozná, rozvine a uplatní své silné stránky osobnosti (Seligman, 2015, s. 149).

Stav *flow* neboli zaujetí vlastní činností může přispívat k celkové míře osobní pohody, a je tak důležitým prvkem tohoto teoretického konstruktu. Dokládají to také některé další studie. Například Nakamura & Csikszentmihalyi (2009, s. 8) píší, že „prožívání stavu *flow* člověka povzbuzuje k setrvání a následnému vracení se k dané činnosti, a to díky zkušenostem a odměnám, které jsou v tomto stavu obsaženy. Tím podporuje růst svých dovedností.“ Zaujetí vlastní činností tedy může mít pro osobní pohodu člověka skutečně velký význam (viz také (Csikszentmihalyi & Hauserová, 2015; de Manzano et al., 2010).

2.3.3 Smysluplnost

Smysluplný život Seligman (2015, s. 314) definuje jako: „uplatnění našich charakteristických silných stránek a ctností ve službě něčemu, co vás přesahuje.“ Jedná se o třetí prvek osobní pohody, který už na rozdíl od předešlých dvou prvků není jenom čistě subjektivní. Smysluplnost má i svoji objektivní složku, která může vycházet z hodnocení historie, logiky a koherence. Seligman (2014, s. 29) uvádí příklad, kdy si můžeme myslet, že celonoční debata byla velmi smysluplná, ale při pohledu zpět o několik let později si uvědomíme, že se jednalo jen o adolescentní bláboly podpořené například marihuanou. Dalším Seligmanovým předloženým příkladem je život Abrahama Lincolna, který měl silné sklony

² Slovník současné češtiny (2011) definuje požitek jako „zážitek působící rozkoš, potěšení,“ proto by označení požitku jako „dosažení psychického růstu“ mohlo být matoucí. V uvedeném textu se ovšem držíme terminologie, kterou používá český překlad Seligmanovy knihy *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody* (2014).

k melancholii, a vnímal tak svoje bytí opředené zoufalstvím jako bezesmyslné. Velká většina lidské populace však jeho život hodnotí jako mimořádně smysluplný (Seligman, 2014, s. 29).

Smysluplnost může přispívat k celkové míře osobní pohody a je tak důležitým prvkem tohoto teoretického konstruktu. Dokládají to také některé další studie. Například Wang et al. (2007) ve svém výzkumu zjistili, že člověk, jenž svůj život vnímá jako smysluplný, má menší sklony k depresivním a sebevražedným myšlenkám (s. 202). Smysl v životě může mít tedy pro osobní pohodu člověka skutečně velký význam (viz také Byron & Miller-Perrin, 2009; Cotton Bronk et al., 2009; Steger et al., 2009).

2.3.4 Úspěšný výkon

Dosažení úspěchu bývá velmi často cílem samo o sobě, a to bez ohledu na to, zda přináší pozitivní emoce, pocit smysluplnosti nebo zlepšení mezilidských vztahů. Tento čtvrtý prvek osobní pohody – úspěšný výkon – vysvětluje Seligman (2014, s. 30–31) na následujícím příkladu:

Hraji hodně partií sportovního bridže. Hrál jsem už se spoustou vynikajících hráčů – s nimi ve dvojici nebo proti nim. Někteří tito hráči hrají proto, aby se zdokonalovali, aby se učili, aby řešili problémy a aby prožívali stav *flow*. Když vyhrají, je to skvělé. Říkají tomu „krása vítězství“. Ale když prohrají – přestože hráli dobře – je to skoro stejně tak skvělé. Tito hráči hrají ve snaze o stav zaujetí nebo o pozitivní emoce, až čistou radost. Jiní hráči hrají proto, aby vyhráli. Když prohrají, jsou zklamaní a nespokojení bez ohledu na to, jak dobře hráli. Ale když vyhrají, je to skvělé, i kdyby náhodou jejich vítězství „nebylo úplně čisté“. Někteří dokonce kvůli výhře podvádějí. Přitom se nezdá, že by se pro ně vítězství zredukovalo do pozitivních emocí, ani se snaha o vítězství neredukuje do zaujetí, neboť prohra tento prožitek velmi snadno anuluje. A nejde ani o smysluplnost, protože při bridži nejde ani náznakem o něco více než vlastní ego.

Úspěšný výkon je možné rozšířit z hlediska dlouhodobé formy na „úspěšný život“, kdy se člověk snaží dosáhnout úspěchu pro úspěch samotný – chce prožívat své osobní vítězství, jež může významně přispívat ke zlepšení jeho společenského statusu.

Úspěšný výkon či úspěšný život může přispívat k celkové míře osobní pohody, a je tak důležitým prvkem tohoto teoretického konstruktu. Dokládají to také některé další studie. Například Croom (2012, s. 10) ve své práci zjistil, že schopnost hudebníka přinášet lidem radost a potěšení ze svého výkonu v něm může vyvolávat pocit

úspěchu. Úspěch v životě může mít tedy pro osobní pohodu člověka skutečně velký význam (viz také Avey et al., 2011; Hassanzadeh, & Mahdinejad, 2013).

2.3.5 Pozitivní vztahy

Člověk se v průběhu svého života neustále socializuje a již od pravěku tvořilo seskupování lidí do různých společenství nástroj nezbytný k jejich přežití. Existují názory, že kraniální kapacita se během svého vývoje rozrostla proto, abychom ve svém mozku dokázali řešit nikoliv fyzické, ale především sociální problémy. S touto myšlenkou přišel jako první britský neuropsycholog Nick Humphrey ve svém článku *The Social Function of Intellect* (1976).

Absence pozitivních vztahů má na osobní pohodu zásadní vliv. Hlavní silnou stránkou člověka je jeho schopnost být milován. Seligman (2014, s. 34) píše: „Samota představuje natolik ochromující stav, že se zde nabízí možnost zařadit snahu o pozitivní vztahy jako základní kámen lidské duševní pohody.“

Pozitivní vztahy mohou přispívat k celkové míře osobní pohody, a jsou tak důležitým prvkem tohoto teoretického konstrukt. Dokládají to také některé další studie. Například Hicks & King, (2009, s. 479) ve svém výzkumu zjistili, že „pozitivní vztahy výrazně přispívají k psychické pohodě a ke smyslu života.“ Pozitivní vztahy tedy mohou mít pro osobní pohodu člověka skutečně významný vliv (viz také Baumeister & Leary, 1995; Berridge & Kringelbach, 2011).

2.4 Shrnutí teorie osobní pohody

Osobní pohoda je teoretický konstrukt, jenž představuje ústřední téma pozitivní psychologie. Má pět měřitelných prvků, které se na ní podílejí, ale žádný z nich osobní pohodu přímo nedefinuje. Tyto specifické dovednosti pozitivní psychologie (jak prožívat více pozitivních emocí, více zaujetí, více smyslu, více úspěchu a lepších mezilidských vztahů), jsou samo-udržitelné a podporují optimální prospívání. Také pomáhají vyrovnat se s úzkostnými a depresivními stavy a předcházet jim. Pozitivní psychologie tedy dává člověku naději, že „ocitnete-li se v životě ve slepé uličce, která skýtá jen málo pomíjivých radostí, minimum požitků a postrádá smysl, existuje cesta ven“ (Seligman, 2015, s. 10).

3 Význam hudebních činností pro osobní pohodu člověka

Výzkumy, které uvádějí Bernatzky et al. (2012, s. 258) v knize *Music Health and Wellbeing* potvrzují, že hudba má velmi silný emocionální účinek (Blood et al. 1999; Panksepp & Bernatzky, 2002), dokáže zmírňovat stres (Esch a kol. 2004; Salamon & kol. 2003) a napomáhá navodit pocit relaxace (Duffy & Fuller, 2000). V jiné části této knihy Koelsch & Stegemann (2012, s. 447) citují studie dokazující vliv hudebních činností na snížení úzkostných stavů a strachu (Nilsson a kol. 2005). O významu hudebních aktivit v kontextu lidského zdraví lze tedy uvažovat hned z mnoha různých důvodů. Podle MacDonald et al. (2012, s. 4–6) může hudba k osobní pohodě přispívat díky několika svým charakteristickým rysům. Jedním z nich je například její významová nejednoznačnost – posluchač svobodně interpretuje slyšenou hudbu nekonečným množstvím způsobů bez ohledu na to, jakou konkrétní emoci se případně skladatel snažil svým uměleckým dílem vyjádřit. Další charakteristické znaky hudby přispívající k osobní pohodě jsou uvedeny níže.

- Hudba je všudypřítomná.
- Hudba je emotivní.
- Hudba zaujme naši pozornost a přináší rozptýlení.
- Hudba vyvolává fyzickou aktivitu.
- Hudba plní sociální a komunikativní funkce.
- Hudba ovlivňuje naše chování.
- Hudba pomáhá formovat naši identitu.

Koelsch (2009) ve svém článku *A Neuroscientific Perspective on Music Therapy* vysvětluje, že příznivý dopad hudebních aktivit na psychiku je často způsoben vlivem hudby na chování, vnímání, emoce, pozornost a kognitivní procesy člověka. V souladu s těmito poznatky jsou i některé studie. Například van Goethem & Sloboda (2011) zkoumali, zda lze hudbu použít jako nástroj k regulaci afektu. Zjistili, že hudba hraje hlavní roli při vytváření pocitu štěstí a relaxace. Z výsledků je také patrné, že hudební poslech je často používaným prostředkem, jenž člověku pomáhá zvládat stresové situace. Csikszentmihalyi & Hauserová (2015, s. 134) píší: „Dospívající, kteří se během dne potýkají s řadou různých hrozeb vznášející se nad jejich křehkými vyvíjejícími se osobnostmi, jsou zvláště závislí na uklidňujících rytmech, jež obnovují řád v jejich vědomí.“ Několik studií také naznačuje, že hudba může být použita jako

komunikační prostředek zlepšující vzájemné vztahy mezi lidmi. Eboer & Eabubakar (2014) přišli ve své práci s výsledky, které ukazují, že hudební aktivity jako poslech či hraní přispívají k větší vzájemné soudržnosti a blahobytu v rodinách nebo skupinách vrstevníků napříč různými kulturami. K podobným výsledkům dospěl také Hays (2005), který zkoumal význam hudby pro lidi staršího věku. Výsledky podpořily předpoklad, že poslech hudby snižuje pocity izolace a samoty. Všechny tyto poznatky podporují tvrzení, že hudební participace mohou přispět k lepšímu zdravotnímu stavu.

Přístupy v rámci zdraví a osobní pohody kladou důraz na míru, do jaké mohou jednotlivci ovlivnit svůj vlastní zdravotní stav. Existují důkazy, které ukazují, že hudba tvoří neodmyslitelnou a důležitou součást lidského života. Je tedy třeba brát v potaz její význam a považovat ji za univerzální zdroj možné léčby, z níž vyplývají důsledky pro zdraví a osobní pohodu (MacDonald et al., 2012, s. 7). Hudba může být použita nejen jako účinná nefarmakologická léčba ke zmírnění bolesti, stresu, pocitu bezmocnosti a deprese (Bernatzky et al., 2012, s. 257), ale také jako sociální podpora snižující pocity osamělosti (Murray & Lamont, 2012, s. 76). Hudební činnosti mohou mít také příznivý vliv na jednotlivé složky osobní pohody, jak je definuje PERMA model. Dokládají to empirické studie citované Croomem (2015) v *Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment*. Hudba v člověku skutečně může vyvolávat pozitivní emoce (Demarco et al., 2012; van Goethem & Sloboda, 2011; Hwang & Oh, 2013) a navodit stav *flow* (Csikszentmihalyi & Hauserová, 2015; de Manzano et al., 2010). Hudba také pomáhá vytvářet kvalitní sociální zázemí a pozitivní vztahy s druhými lidmi (Eboer & Eabubakar, 2014; Hays, 2005; Packer & Ballantyne, 2011; Rabinowitch et al., 2013). Také člověku může přinášet úspěšný výkon (Croom, 2012; John B. Hylton, 1981) a smysl do života (Hays, 2005; Hays & Minichiello, 2005; Lamont, 2011). Tyto uvedené poznatky nabízejí podporu pro tvrzení, že participace na hudebních činnostech mohou do jisté míry ovlivňovat zdravotní stav člověka.

4 Meiton – představení umělecké osobnosti

Meiton, vlastním jménem Michal, se narodil v Ostravě roku 1993. Hudbě se aktivně věnuje již od svých čtrnácti let. V roce 2013, když vystupoval pod jménem Deadline from Devil, vydal své první debutové album *Na památku našim srdcím*. Ve stejném roce vyšlo i jeho druhé album *Sedativum*. O rok později vydal album *Navždy* a tím uzavřel kapitolu Deadline from Devil. V roce 2014 přišel s novým projektem nazývaným MY OLD ENEMY, pod nímž vydal dvě alba – *Lykantropie* (2014) a *Cesta pryč EP* (2014). Od roku 2015 Michal vystupuje pod vlastní přezdívkou Meiton [Mejtn] a vydal takto svůj debut *Placebo* (2015), po kterém vyšlo i druhé sólové album *Infuze* (2016). Na konci roku 2018 vyšlo třetí Meitonovo album nesoucí název *Alenka* následováno menším projektem *EP Příšery* (2019). Jako velký milník vnímá založení vlastního hudebního labelu Dead Garden Records s.r.o. Tato nahrávací společnost byla zapsána do obchodního rejstříku v první polovině roku 2020. Pod záštitou Dead Garden Records s.r.o. vydal Meiton své prozatím poslední album *Zrcadla* (2022). Na hudební platformě Spotify nyní Meitonova hudba dosahuje přibližně 11 300 posluchačů měsíčně (Spotify, 2022).

Je velmi těžké zařadit Meitonovy skladby do konkrétního hudebního žánru, neboť využívá prvky popové, metalové a rapové hudby. Převážná většina jeho písní má melodický zpívaný refrén, který je charakteristický právě pro popovou hudbu. Jednotlivé sloky se nesou v rapovém duchu, kdy pomocí rýmů frázuje jednotlivá slova a vkládá je do vytvořené instrumentální nahrávky. Prvky metalové hudby jsou patrné především v častém používání screamingu (agresivní hrdelní řev), jenž má v Meitonových skladbách estetické konotace se snahou podtrhnout určitou myšlenku v textu.

K vytvoření hudebně instrumentálního podkladu Meiton dříve používal elektronickou hudbu zhotovenou v produkčním programu FL studio nebo v programu s názvem Logic. V současné době tvoří své skladby v programu Cubase Pro. Nebrání se ani nahrávání živých nástrojů, což bylo patrné především v počáteční fázi jeho hudební tvorby. V písních můžeme slyšet pravidelný čtyřdobý rytmus s většinou jednoduchou harmonií postavenou na čtyřech akordech, které drží různé klávesové nástroje nebo elektrická kytara. Kromě harmonické linky se v jeho skladbách objevují

také krátké melodické myšlenky, jež se v průběhu skladby na některých vybraných místech opakují.

5 Metodologie

Hlavní výzkumnou strategií této případové studie je biografický výzkum, který zkoumá životní zkušenosti jedince v jeho každodenním kontextu a zaměřuje se na to, jaký významový smysl dává zkoumaná osoba příběhům, jež vypráví (Joeng-Hee, 2016, s. 125). V našem případě se jedná o Meitonův životní příběh.

5.1 Výzkumné cíle

Cílem této případové studie je objasnit význam hudební tvorby pro osobní pohodu v životě hudebníka. V tomto případě se jedná o českého interpreta Meitona, který si je vědom svých psychických problémů promítajících se do jeho skladeb. Z tohoto cíle se odvozují následující výzkumné otázky a podotázky:

- 1) Jakou roli hraje hudební tvorba v Meitonově životním příběhu?
- 2) Jakým způsobem Meitonova hudební tvorba ovlivňuje jeho osobní pohodu?
 - Jaké emoce hudební tvorba Meitonovi přináší?
 - Jaké vnitřní stavy Meiton při skládání písní prožívá?
 - Jakou roli hraje Meitonova hudební tvorba v nacházení jeho životního smyslu?
 - Jaký vliv má úspěch Meitonovy hudební tvorby na jeho osobní život?
 - Jakým způsobem Meitonova hudební tvorba ovlivňuje jeho sociální zázemí a vztahy s druhými lidmi?

5.2 Oslovení Meitona a etika výzkumu

Výběr osoby vhodné k dosažení cílů této studie byl proveden na základě metody intenzivního vzorkování, tedy případů intenzivně manifestujících daný fenomén (Hendl, 2016, s. 156). Meitonovy hudební skladby jsou dostupné veřejně a z jeho textů je patrné, že hudba by pro něj mohla sloužit jako prostředek k regulaci vlastních nálad a emocí. Ke spolupráci na této případové studii jsem Meitona oslovil textovou zprávou přes sociální síť Instagram, kde byl informován o postupech a cílech práce. Na základě následující komunikace byl podepsán informovaný souhlas

zajišťující dobrovolnou účast na projektu, ochranu osobních údajů a možnost z výzkumu kdykoliv odstoupit.

5.3 Metody získávání dat

Pro získání relevantních informací byl proveden narativní rozhovor a fenomenologické zkoumání. Také jsem pro potřeby výzkumu shromáždil Meitonovy vydané písně v textové podobě, abych je následně podrobil tematické analýze.

Metoda narativního výzkumu byla použita v rozhovorech týkajících se Meitonova životního příběhu. Životní příběh, tedy konkrétní typ narativního výzkumu, definuje Atkinson (1998, s. 8) takto: „Příběh člověka, který se rozhodl vyprávět co nejpravdivěji a nejúplněji o svém životě. Vypráví o svých vzpomínkách a o tom, co si přeje, aby o něm věděli druzí.“ Samotný narativní rozhovor je pak založený na volném vyprávění životních situací. Vychází z předpokladu, že existují subjektivní významové struktury o určitých událostech, které se při volném vyprávění vyjeví a naopak neprojeví při cíleném dotazování. Vlastní rozhovor se poté dělí na několik fází: stimulace, vyprávění, kladení otázek pro vyjasnění nejasností a zobecňující otázky (Hendl, 2016, s. 180).

Metoda fenomenologického výzkumu, založená na polostrukturovaném rozhovoru, byla použita pro získání dat týkajících se vlivu hudební tvorby na Meitonovu osobní pohodu. Hendl (2016, s. 284) píše: „Fenomenologické zkoumání usiluje o popis a zachycení základních významů lidské zkušenosti.“ Zaměřil jsem se tedy především na Meitonovu osobní zkušenost s vlivem jeho hudební tvorby na jednotlivé aspekty osobní pohody definované PERMA modelem.

Pro zodpovězení výzkumných otázek byly shromážděny Meitonovy písně pomocí hudební platformy Spotify a internetového serveru pro sdílení videosouborů YouTube. Následoval přepis textů všech skladeb a jejich tematická analýza.

Rozhovory s Meitonem byly po vzájemné domluvě uskutečňovány pomocí video hovoru přes internetovou komunikační platformu Discord. Celkem proběhly tři rozhovory vždy s týdenním odstupem a každé setkání trvalo přibližně 90 minut. Rozhovory byly nahrávány vnitřním audiosystémem počítače. Tyto nahrávky přepsané do textové podoby následně tvořily podklad pro analýzu.

5.4 Analýza dat

Zpracování a vyhodnocení výsledků studie vychází z doslovné transkripce proběhlých rozhovorů a z doslovné transkripce Meitonových textů písní. Pro zodpovězení výzkumných otázek byla provedena narativní analýza životního příběhu, tematická analýza dokumentů a fenomenologická analýza.

5.4.1 Narativní analýza životního příběhu

První fází výzkumu bylo provedení narativní analýzy životního příběhu, která spočívá ve třech na sebe navazujících krocích: rozšíření, zaměření na specifická data a převyprávění příběhu. Joeng-Hee (2016, s. 206–207) tento postup uvádí, jako jeden z možných přístupů právě k narativním datům.

1) Rozšíření se týká obecného popisu sociálního, historického nebo kulturního kontextu účastníka výzkumu. V případě této studie jde o prostředí a sociální zázemí, v němž Meiton vyrůstal.

2) V další fázi jsem si všiml dopadu určitých životních událostí na Meitonův psychický stav a jeho hudební tvorbu (zaměření na specifická data).

3) Posledním krokem bylo převyprávění příběhu. Samotné převyprávění příběhu obsahovalo další systematickou na sebe navazující práci. Nejprve jsem provedl tzv. redukci prvního řádu, již Miovský (2006, s. 210) definuje jako „proces transformace doslovné transkripce záznamu interview do plynulejší podoby, vhodnější pro další analytickou práci.“ V případě tohoto výzkumu se jednalo o vypuštění výrazů, které v sobě nenesly žádnou další informaci, a tvořily tzv. slovní vatu. Dalším krokem byla identifikace chronologicky po sobě jdoucích časových úseků a životních událostí, na jejichž základě došlo k zrekonstruování časové osy. K této časové ose jsem následně vytvořil dvě tematické linie. První tematická linie popisuje Meitonův osobní život s důrazem na jeho psychické zdraví. Druhou tematickou linií je pak Meitonova hudební kariéra. Tento užitý postup je v souladu s narativním přístupem k analýze kvalitativních dat popisovaný Miovským (2006, s. 241–246).

5.4.2 Tematická analýza dokumentů

Pro zodpovězení stanovených výzkumných otázek jsem také Meitonovy texty vydávaných písní podrobil tematické analýze. Tematická analýza dokumentů je

výzkumnou strategií zakládající se na analýze již existujícího materiálu, který je zdrojem informací relevantních cílům studie (Miovský, 2006, s. 98). Cílem této analýzy bylo identifikovat určité tematické okruhy, jež prostupují napříč celou Meitonovu hudební kariérou, a pomocí nich odpovědět na hlavní výzkumné otázky této práce. Tedy jakou roli hraje hudební tvorba v Meitonově životním příběhu a jakým způsobem Meitonova hudební tvorba ovlivňuje jeho osobní pohodu. Téma zachycuje něco důležitého v datech ve vztahu k výzkumné otázce a analýza těchto témat se skládá z několika kroků: seznámení s daty, generování počátečních kódů, vyhledávání témat, zpracování témat a jejich revize, vymezení a pojmenování témat, příprava zprávy (Hendl, 2016, s. 266–267).

První krok tedy spočíval v opakovaném čtení Meitonových textů s cílem proniknout do nich a důvěrně se seznámit s jejich obsahem. Následně jsem ve fázi generování počátečních kódů identifikoval klíčová slova jednotlivých písní. Tento postup byl pro nás orientační, objektivní a pomocnou kvantitativní metodu k prezentaci analýzy. K tomuto účelu byl použit internetový program Sketch Engine. Klíčovými slovy se v případě této studie myslí nejfrekventovanější podstatná jména a jejich synonyma, jež se v písni objevila minimálně dvakrát. Pokud se v textu objevila stejná frekvence určitých slov, tak jsem do vytvořené tabulky zaznamenal to, jež tematicky více zapadá do konceptu dané písně. Poté byla shromážděna data, která se vztahují ke „kandidátům na téma“, tedy klíčová slova s významem vztahujícím se k osobní pohodě. Na základě těchto výrazů došlo k definování jednotlivých témat, jimž se Meiton ve svých skladbách věnuje a která zároveň přispívají k zodpovězení stanovených výzkumných otázek.

5.4.3 Fenomenologická analýza

Fenomenologickou analýzu jsem uplatnil na rozhovory, jež se týkaly vlivu hudební tvorby na Meitonovu osobní pohodu. Cílem této analýzy bylo nalézt Meitonovu esenci zkušenosti s jednotlivými prvky PERMA modelu. Fáze fenomenologické analýzy, jež uvádí Howitt (2019, s. 297–299), jsou následující: 1) fenomenologická redukce, 2) identifikace významových jednotek, 3) seskupení významových jednotek do témat, 4) shrnutí každého rozhovoru, jeho ověření a případné úpravy, 5) sestavení zprávy obsahující popis zkušeností vzhledem k nalezeným tématům.

V počáteční fázi analýzy jsem opakovaně poslouchal zaznamenané rozhovory uskutečněné s Meitonem ve snaze zbavit se vlastních předsudků a vnímat Meitonovu osobní zkušenost s vlivem hudební tvorby na jeho osobní pohodu. Ve druhém kroku analýzy jsem se zaměřil na Meitonovy použité výroky charakterizující jeho obeznámenost s daným fenoménem. Následovalo seskupení významových jednotek do témat, tedy jakou zkušenost má Meiton s jednotlivými prvky osobní pohody podle PERMA modelu Martina Seligmana. Poté došlo k shrnutí rozhovorů a k sepsání předběžných výsledků, které jsme konzultovali s Meitonem. V dodatečném rozhovoru Meiton poskytl verifikaci zformulovaných výsledků, vyjádřil se tedy k tomu, zda byla podstata rozhovorů skutečně zachycena. Poslední fáze analýzy se týkala drobných úprav a sestavení výsledné zprávy obsahující popis Meitonových zkušeností s rolí, kterou zaujímá hudební tvorba v jeho osobní pohodě.

6 Výsledky studie

6.1 Meitonův životní příběh

V úvodu kapitoly č. 4 je lehce nastíněna Meitonova hudební kariéra. Nyní bychom se zaměřili na konkrétní události z jeho života, jež formovaly Meitonovu osobnost, a ovlivnily tak celkovou podobu jeho vydávaných skladeb.

Meitonův životní příběh se úzce pojí s ostravským prostředím, neboť v tomto městě strávil celý svůj dosavadní život. Vyrůstal se svým o čtyři roky mladším bratrem v rodině s oběma rodiči. Meiton své dětství v období mateřské školky a poté i prvního stupně základní školy popisuje jako bezproblémové. Sám sebe sice vnímal jako stydlivého introvertního chlapce, který je uzavřený do sebe, ale žádné konkrétní psychické nemoci mu v té době nebyly diagnostikovány. On sám však také dodává: „Náznaky sociální fobie jsem měl celé dětství. Ve společnosti lidí neumím fungovat tak jako ostatní.“

Během své puberty, tedy někdy kolem čtrnácti let, se Meiton potkal s různými návykovými látkami, především šlo o alkohol a marihuanu. Toto životní období mělo na jeho psychický stav velmi negativní vliv. „Našel jsem si partu lidí, s kterými jsme chodili ven, hulili a pili. Celkově je tohle jedna z věcí, která se na mě psychicky fakt extrémně podepsala.“ Meiton svoji první panickou ataku zažil právě ve chvíli, kdy byl pod vlivem marihuany. V té době mu bylo přibližně 15 let. Tyto úzkostné okamžiky popisuje následovně: „V momentě, kdy jsi prostě pod vlivem trávy, všechno vnímáš 10x více než normálně a přijde na tebe ataka, tak jsem si myslel, že fakt umřu. Došlo to do bodu, kdy jsem prostě prosil kamarády, ať mě zavezou do nemocnice.“ Meitonovy panické ataky neměly pouze psychické projevy v podobě úzkostí. Projevovaly se i na úrovni fyzické, například necítěním a zmodráním rukou. Během následujících měsíců se panické ataky dostavovaly stále častěji. Přicházely nejen ve chvílích strávených pod vlivem drog, ale i v okamžicích bez nich. „Stávalo se to furt, bylo mi celkově hůř psychicky. Přišly takové ty všeobecné úzkosti, co máš po celý den a bylo to takové depresivní období.“ V této době Meiton poprvé vyhledal lékařskou pomoc. Byl svěřen do péče lékařů z oblasti neurologie, kteří mu zjistili nedostatek hořčíku v těle a diagnostikovali tetanii. Tetanie u něj během panické ataky vyvolávala

nekontrolovatelný třes a záškuby celého těla, proto tedy začal pravidelně po dobu dvou měsíců chodit do nemocnice na injekce hořčíku.

Po dokončení druhého stupně základní školy nastoupil Meiton na střední průmyslovou školu v Ostravě. Během prvního ročníku přetřhal vazby se svými „kamarády“, kteří s ním byli zvyklí užívat marihuanu a popíjet alkohol, později začali také experimentovat s tvrdšími drogami. „Viděl jsem, že něco není dobře, že se mezi nimi necítím svůj, protože to pro mě bylo hodně toxické. V té partě nebyli hodní lidé a vlastně mi postupem času došlo, že jsem je nikdy neměl moc rád.“ Meiton se také během času tráveného s touto partou stával terčem posměchu, a cítil tak k tomuto prostředí nenávist. První rok studia na střední škole Meiton popisuje jako temné období. „Uzavřel jsem se úplně do sebe, nechodil jsem ven a prostě jsem nedělal nic.“ V této krizové době se ovšem poprvé začal více věnovat hudebním činnostem. Následující citát vyjadřuje to, co pro něj hudba znamenala: „Už tehdy to byl nějaký filtr, jak se zaměstnat, abych pořád nemyslel na svoje trápení.“ Své problémy zkusil Meiton poprvé řešit také s psychologkou, ale přibližně po měsíci s ní ukončil spolupráci, neboť mu nevyhovoval její přístup. Tím, že nebral žádné léky, ani neměl žádnou dlouhodobou pomoc, se Meitonovy problémy čím dál více zhoršovaly a ve druhém ročníku na střední škole přestal úplně řešit své školní povinnosti. Jedním z důvodů bylo jistě i to, že obor zabývající se strojírenstvím a výpočetní technikou Meitona vůbec nenaplňoval. Změnil tedy školu a nastoupil opět do druhého ročníku na další střední školu v Ostravě, tentokrát na obor, jehož náplní byla oblast IT technologií.

Dobu strávenou na druhé střední škole Meiton popisuje jako náročnou: „Tam začalo období, kdy jsem hodně dostával panické ataky, například u tabule a při zkoušení. Prakticky to mívám do teď a velmi se toho děším. Víím, že ten strach nedává smysl, ale například se děším psaní na tabuli před lidmi.“ Na druhou stranu se Meiton ve své třídě setkal s příjemnými lidmi, a proto na tuto dobu vzpomíná i pozitivně. Psychické problémy na jeho fungování v životě měly a dodnes mají značný vliv, ale během druhé střední školy Meiton žádné léky trvale neužíval, ani nenavštěvoval žádné terapie. První jeho veřejně vydávané skladby spadají do této životní fáze. Tato etapa skončila úspěšným složením maturitních zkoušek. Meiton prospěl s vyznamenáním a přibližně jeden měsíc pokračoval ve studiu informatiky na vysoké škole v Ostravě. Postupem času však dospěl k názoru, že mu učení ve škole

nevyhovuje: „Zjistil jsem, že už se prostě nechci učit, že mě to nebaví. Raději se naučím sám, co potřebuji, a navíc mi nevyhovoval ten systém. Chtěl jsem pracovat a nějak se osamostatnit, takže jsem se na to vykašlal a začal si hledat práci.“ Meitona vždy bavil webový design a grafika, proto se kolem roku 2014 účastnil dvou pracovních pohovorů zajišťujících práci v této IT oblasti. Z důvodu nesmírných úzkostí, které během těchto pohovorů měl, jej však nevzali. „Bohužel mi to nevyšlo. Pamatuji si, že jsem měl velkou úzkost, šlo to fakt vidět. Věděl jsem, že to nedopadne už kvůli tomu, jak jsem působil.“ Meiton své pracovní uplatnění nakonec našel ve firmě zabývající se problematikou internetových sítí. Do této firmy se dostal na doporučení svého bývalého spolužáka ze střední školy. Pracovní pohovor, který před nástupem do práce proběhl, popisuje Meiton následovně: „Z nějakého důvodu jsem to odvykládal v pohodě. Byl jsem nervózní, ale jenom v běžné rovině. Nedošlo to k tomu, že bych se tam začal hroutit a dostával panickou ataku.“ V této firmě Meiton pracuje od roku 2015 až do současnosti – nyní v hybridní formě. Po nástupu do práce se Meiton také odstěhoval od rodičů, kteří mu vždy pomáhali a podporovali ho. Začal tedy bydlet se svojí přítelkyní a tohle osamostatnění dodnes vnímá jako správný krok. „Partnerka mi vždy pomohla a i celkově mi to pomohlo. Přišla tam chvíle, kdy se musíš osamostatnit, ať se ti to líbí nebo ne.“

Meiton své psychické problémy začal více řešit přibližně kolem roku 2017, tedy dva roky poté, co nastoupil do práce. Našel si psychiatricku, která mu předepsala léky, konkrétně antidepresiva a při akutních obtížích anxiolytikum. Také mu byla doporučena skupinová terapie, jejímž účastníkem se Meiton skutečně stal. Po dobu přibližně 45 dnů navštěvoval denní stacionář, jehož náplní byly vzájemné rozhovory mezi členy skupiny, léčba pod vedením terapeutky a různé typy relaxačních cvičení, například muzikoterapie. Meiton absolvoval celý tento léčebný proces a rád na něj vzpomíná. Pocity, které na tyto události v sobě má, nejlépe vyjadřuje následující citace: „Byla ta příjemná zkušenost. Dost mi to pomohlo uvědomit si některé věci. Když říkám, že mi něco pomohlo, tak to neznamena, že jsem najednou v pohodě. Jsem smířený s tím, že úplně v pohodě nebudu nikdy. Někteří lidé to mají na celý život a já jsem jeden z nich. Rozhodně mě to ale mentálně posunulo a bylo to fajn.“

Terapeutka, která měla Meitona na starost, mu po skončení skupinové terapie nabídla i terapii individuální. Meiton této možnosti využil a na individuální terapii

docházel přibližně po dobu dvou let, tedy do roku 2019. Do určité míry mu tato léčba pomohla, ale jak sám dodává: „Určitě bych potřeboval dalších pět let terapie, ale já nejsem povídací typ a úplně nevyhledávám rady na život. Spoustu věcí, které mi chce říci, dávno vím. Zároveň vím, co bych měl dělat, aby se to zlepšilo, ale jakoby nedělám to. Někdy to jde, někdy to jde hůře a někdy to nejde vůbec a v tomto je to tedy úplně na mně. Po dvou letech jsme to tedy ukončili, neboť jsme se shodli na tom, že udělala maximum.“

V této době Meiton mimo individuální terapie navštěvoval také psychiatrického lékaře. Léky, které mu byly předepsány, mu nijak výrazněji nepomáhaly. Navíc tuto lékařskou pomoc nevnímal přínosně. „Na psychiatričce už bylo vidět, že si mě jenom odškrtla, že jsem tam byl. Napsala mi hořčík, Xanax a na jakékoliv moje nápady, že můžeme zkusit třeba jinou medikaci, nebyla vůbec ochotná přistoupit.“ Meiton k této psychiatričce přestal docházet přibližně po roce a půl. V současné době řeší Meiton své problémy především se svojí praktickou lékařkou. Ta mu předepsala taková antidepresiva, jež mu do jisté míry pomáhají zvládat jeho depresivní epizody, a považuje její pomoc za velmi užitečnou.

6.2 Meitonova hudební kariéra

Činnosti spojené s hudbou měl Meiton velmi rád už od malička. První hudební nástroj, který během svého dětství držel v ruce a zkoušel na něj hrát, byla elektrická kytara jeho otce. Tato kytara, určená pro levoruké hráče, pro Meitona znamenala první výraznější setkání s hudbou, avšak on jako pravák na ní nemohl až tak moc hrát. Na základní škole se Meiton dokonce dobrovolně účastnil pěvecké soutěže. „Pamatuji si, že už na základce mě bavila hudebka. Přihlásil jsem se i na nějakou soutěž, kde jsem zpíval já a další dvě holky. Učitelka nás doprovázela a skončili jsme asi druzí.“ Hudba a zpěv ho vždy zajímaly, a proto kolem svých čtrnácti let začal poprvé skládat vlastní, zatím pouze instrumentální hudbu. V době, kdy procházel svým psychicky nejnáročnějším obdobím, tedy někdy kolem patnáctého roku života, už Meiton hudební tvorbu vnímal jako činnost, která mu pomáhala vypořádat se s jeho problémy. Své skladby z té doby nikde nezveřejňoval. Prvními veřejně dostupnými písněmi, na kterých se Meiton částečně podílel, byla hudba skupiny Maniaco. Ve druhém ročníku první střední školy poznal Meiton dva rapující kamarády, s nimiž vytvořil toto hudební uskupení. „Říkal jsem jim: ‚oukej, já dělám beaty, tak vám můžu něco udělat.‘

Vytvořili jsme tedy skupinu, říkali jsme si Maniaco a já jsem v ní působil jako beat maker.“ Časem se však tato skupina rozpadla a pro Meitona nastalo nové životní období odpovídající studiu na druhé střední škole, během níž poznal ostravského rapera Avia. Meiton, v té době působící jako hudební producent, vydal společně s Aviem album *Z temnoty* (2013). Ve stejném roce se také začala více profilovat Meitonova sólová kariéra, a vznikaly tak první hudební projekty, jež byly vydávány pod pseudonymem Deadline from devil.

Meiton své první skladby začal vydávat někdy okolo svých devatenácti let. V té době byl velmi ovlivněn hudební tvorbou S-KOREHO, který založil nu-metalovou kapelu s názvem VX: První kontakt. S-KOREHO písně jsou charakteristické především násilnou tematikou, sebepoškozováním, nevěrou a depresí. Meitonovi samotný poslech této hudby do určité míry pomáhal, ale na druhou stranu také dodává: „Nemyslím si, že to je zdravá hudba, i když ti to pomůže v ten daný moment, tak si myslím, že to je hudba, kterou by neměl poslouchat zdravý člověk.“ Zároveň však vnímal i to, že hudební tvorba může právě S-KOREMU sloužit jako určitá podpora pro zlepšení jeho psychických stavů, proto i Meiton sám začal psát své první písně. „Já jsem začal dělat svoje věci, protože mi to dělalo radost a zároveň to byl pro mě filtr, který jsem viděl u S-KOREHO. Říkal jsem si, že by mi to mohlo pomoci a určitě mi to pomáhalo. Pomáhá mi to do dneška, ale asi už úplně ne tak moc. Lhal bych sám sobě, kdybych řekl, že to dělám jen pro sebe, ale v té době to tak určitě bylo.“

Meiton tedy začal psát své první vokálně instrumentální skladby, tehdy pod pseudonymem Deadline from devil. Během roku 2013, kdy zakončoval své studium na druhé střední škole, vydal celkem tři hudební alba a tři další nezařazené písně (*Deník*, *Dlouhá cesta zpátky* a *Neboj, nechci se zabít*). Hudební stránka těchto vydaných alb a skladeb je velmi podobná. Meitonovy písně během kapitoly Deadline from devil nejvíce inklinují k nu-metalu, který kombinuje prvky heavy metalu zejména s převzatými elementy z hip hopu, grunge a elektronické hudby.

První vydané album s názvem *Na památku naším srdcím* (2013) obsahuje celkem osm skladeb a skit, tedy kratší hudební útvar přispívající k celkovému konceptu alba. Uvedené album funguje jako příběh, neboť na sebe jednotlivé skladby navazují jak tematicky, tak hudebně. Děj příběhu je zasazen do roku 1968, kdy do Československa vtrhla vojska Varšavské smlouvy s cílem nastolit v našich

zemích tvrdý komunistický režim. „Vždycky mě fascinovala doba totality, která tady byla. Jak to vypadalo všechno nadějně po druhé světové válce a pak nás Rusáci překvapili. Trvalo to dlouho a staly se věci, na které by se nemělo zapomenout, obzvlášť ne v dnešní době.“ Další rovinou alba jsou Meitonovy vnitřní pocity a životní zkušenosti z minulosti, které do skladeb promítá. Meiton tak zde vytváří dvě spolu související linie, jež se navzájem doplňují.

Pořadí	Název písně	Klíčová slova	Délka (min.)
1.	Psal jsem to pro tebe	láska, den, život, náruč, krev	2:53
2.	Tam, kde končí svoboda	noc, sen, pláč, zbraň, svoboda	3:25
3.	Špatný sny	sen, zem, člověk, dno	2:44
4.	Skit (1968)	-	1:00
5.	Z náměstí do hrobu	ulice, tank, konec, den	2:52
6.	Poslední odjezd	barva, odstín, slza, šed', láska	3:18
7.	Na památku našim srdcím	život, smutek, rok, zbraň	3:32
8.	Už nikdy	čas, hajzl, ostatní, smrt	2:15
9.	Dneska Ti patří svět	svět, léčebna, střecha, nebe	4:01

Následujícím albem, které vyšlo pod záštitou Deadline from devil, bylo *Sedativum* (2013) obsahující celkem sedm písní a závěrečnou instrumentální dohru.

Pořadí	Název písně	Klíčová slova	Délka (min.)
1.	Čas vstávat	čas, okno, nebe, hlas	3:30
2.	C17H19NO3	křídlo, přízrak, svoboda, místo	3:26
3.	Nad ránem, když ještě svítá	život, rána, čas	3:52
4.	Věci, kterých jsem se musel vzdát	den, hajzl, list, injekce	3:35
5.	Ty dlouhý roky	láska, démon, čas, rok, šance	3:03
6.	Sedativum	strach, sen, rok, pokoj	4:01
7.	Poslední přání	den, konec, přání	4:03
8.	Outro	-	1:13

Během kapitoly Deadline from devil bylo Meitonovi často vyčítáno, že jeho hudba zní příliš stejně jako skladby vydávané S-KOREM, či VX: Prvním kontaktem. Lidé měli dojem, že se jedná o kopírování těchto písní, a proto se Meiton potýkal s řadou negativních komentářů. Posledním hudebním projektem tedy bylo album *Navždy* EP (2013). Meiton se v něm chtěl vyjádřit k věcem, které se do té doby staly, a ukončit tak tuto svojí životní kapitolu. „Bylo to myšleno jak na moje bývalé kamarády, tak i na lidi, co se pořád drželi mé hudby jenom kvůli tomu, aby ji mohli hejtovat. To

jsem nikdy nepochopil, když se ti něco nelíbí, tak běž do hajzlu a poslouchej prostě něco jiného.“ *Navždy* EP je menším hudebním projektem obsahující celkem pět písní.

Pořadí	Název písně	Klíčová slova	Délka (min.)
1.	Na cestě do neznáma	čas, nenávisť, válka, svoboda	3:13
2.	Navždy	slovo, pravda, svět	4:33
3.	Svět loutek	svět, signál, přání, had, loutka	3:43
4.	V dálce	dno, nádech, tvář, jehla	3:19
5.	Život odbarvený jedem	čas, slunce, sen, svět, nepřítel	4:42

Na závěr skladby *Život odbarvený jedem* zazní Meitonův hlas říkající: „Vrátí se starý nepřítel,“ čímž posluchačům naznačuje, že nastává nové období jeho hudební kariéry, tedy kapitola, v níž bude vystupovat pod pseudonymem MY OLD ENEMY.

Během roku 2014, se Meitonova hudba profilovala a získávala si čím dál tím více osobitý styl. „Chtěl jsem tu hudbu dělat jinak. Žánrově to bylo podobné, ale myslím si, že jsem to posunul více k sobě. Když začneš dělat něco poprvé, tak vždycky v tom jde nejvíce slyšet inspirace od někoho jiného, protože v sobě ještě nemáš to, jak to dělat po svém. U MY OLD ENEMY mi přišlo, že je to více moje než od někoho jiného.“ Meiton také dodává: „Při psaní písní ze mě odpadlo břemeno toho Deadline from devil, hlavně to, co jsem si nesl kvůli tomu hejtu. Přišlo mi, že se to posunulo i kvalitou dál a naplňovalo mě to.“ První pod MY OLD ENEMY vydaný hudební projekt nesl název *Lykantropie* (2014). Lykantropii definuje slovník cizích slov jako „bludnou představu, při níž se pacient domnívá, že je zvířetem“ (Nárožník, 1995). Meitonovi byli z konkrétních zvířat vždycky blízcí vlci, sám o sobě říká: „Já jsem vlastně celý život takový vlk samotář, a proto lykantropie, to byla ta hlavní myšlenka za tím.“ Při psaní písní se Meiton uvnitř sebe zbavoval určité nenávisti z minulosti a věcí, jež ho v té době hněvaly. *Lykantropie* obsahuje celkem deset skladeb a jeden skit, který přispívá k celkovému konceptu alba.

Pořadí	Název písně	Klíčová slova	Délka (min.)
1.	Dotek	zeď, břeh, pocit, čas, dálka	5:03
2.	Pod vodou	cíl, restart, démon, strach, voda	3:03
3.	Budeš jejich cíl	svět, generace, hudba, svině	2:53
4.	Track, co stojí za hovno	svět, smích, hvězda, štěstí, krev	3:18
5.	Neříkej nic	člověk, život, děvka, fobie	2:20
6.	Skit (Lykantropie)	-	0:55

7.	MP40	dítě, mrtvola, bolest, válka	4:09
8.	Lod'ka	lod'ka, město, bůh, stín, štěstí	2:33
9.	Pohádka o princezně	život, popel, dech, smrt, dítě	2:33
10.	Lykantropie	člověk, nepřítel, scéna, zrádce	3:10
11.	Nádraží	cesta, bordel, kolej	2:41

Po Lykantropii následoval další projekt, tentokrát se jednalo o EP *Cesta pryč* (2014). Meiton sám o tomto albu mluví jako o „fun projektu, na kterém se vyřádil.“ *Cesta pryč* EP obsahuje sedm skladeb. Můžeme zde najít nejen energicky silné, vyřvané písně jako *Čarový kód*, ale také pouze akustické kytarové skladby, například *Ikarus*.

Pořadí	Název písně	Klíčová slova	Délka (min.)
1.	Život je jenom hra	čas, tableta, cesta, pomoc	2:06
2.	Stezka odvahy	cesta, trať, nuda, maska	3:23
3.	Prober mě	cesta, slunce, mrak, vítr	2:34
4.	380V	voda, láska, šok, zlo, vedení	3:14
5.	Čarový kód	hudba, konec, systém, zbraň	3:30
6.	Ikarus	život, princezna, křídlo, slunce	3:18
7.	Cesta pryč	cesta, konec, cíl, strach	3:20

Meiton se chtěl po vydání těchto dvou přechozích alb věnovat více rapové hudbě. Právě příklon k rapu, který pro jeho hudební tvorbu do roku 2014 nebyl úplně typický, se pro něj stal jasným impulzem k tomu, aby své písně dále nevydával pod pseudonymem MY OLD ENEMY. Nastala tedy nová etapa jeho hudební kariéry, která započala zveřejněním rapově laděného alba *Placebo* (2015) a přezdívka Meiton nyní začala sloužit i jako umělecké jméno. „Meiton jsem si říkal už od Deadline from devil, akorát jsem vydával pod jiným názvem, ale je to moje přezdívka od dětství. Řekl jsem si oukej, tak udělám rapové album. Nevím, jak to udělám, ale udělám to, a tak vzniklo *Placebo*.“

Vydání *Placebo* koresponduje s dobou, kdy Meiton poprvé nastoupil do své práce, tedy s rokem 2015. „*Placebo* bylo úplně něco jiného, než jsem dělal do té doby. Úplně jsem tedy neřešil koncept, jen jsem chtěl udělat vyloženě rapové album. Měl jsem nějakou představu, jak by mělo znít, a snažil jsem se, aby to fungovalo jako celek.“ Poprvé za Meitonovu sólovou hudební kariéru se na tomto albu také objevují spolupráce s jinými umělci z rapové scény. Avio nahrál druhou sloku k písni *Ledová*,

hudebníka Protivu můžeme najít ve skladbě *Bouře* a rapper Jayk3M s Meitonem spolupracoval na písni *Poslední hovor*. „Je to i kvůli tomu, že nikdo v mém okolí nedělal takovou hudbu a pozvat si rappery do nějaké pseudo-metalové hudby mi přišlo divné, nesedělo mi to do toho konceptu. Na *Placebu* jsem toho ale využil.“ Název *Placebo* vyjadřuje určitý druh pomoci, který právě hudba může lidem poskytovat. „Vím, že to ne úplně pomůže. Ta hudba má nějakou hodnotu. Ve finále nám to pomáhá, ale zároveň je to placebo, protože je to pořád jenom hudba.“ Album obsahuje dvanáct písní a jeden skit, který podobně jako v předchozím případě pomáhá dotvářet celkovou atmosféru hudebního projektu.

Pořadí	Název písně	Klíčová slova	Délka (min.)
1.	Náhodný	noc, krev, peklo, děvka, štěstí	3:58
2.	Milníky	nenávist, přítel, minulost	3:04
3.	Jako krev	mlha, bláto, láska, dno, svět	3:23
4.	Děšť	čas, déšť, krev, prach, slza	3:23
5.	Oceán	svět, led, zem, hladina, lék	3:43
6.	Bouře	krev, bolest, bouře, hlava	3:48
7.	Skit (Placebo)	-	1:01
8.	Ledová	změna, Ostrava, jed, nůž	3:16
9.	Hlavalamy	hlavolam, dno, tma,	3:47
10.	Jako ty ne	lék, zem, strach, dno, duše	3:13
11.	Poslední hovor	ďábel, nůž, bordel, bůh, kluk	4:04
12.	Placebo	svět, maska, strach, hudba, láska	3:41
13.	Kafe	prášek, kafe, dno, hovno, hudba	3:13

Meiton se stal po vydání *Placeba* členem Illegal Music, což je hudební společnost sdružující vybrané interprety. Illegal Music založili čeští rapperi Schyzo a Protiva. Meiton byl přizván do jejich společného projektu a v roce 2016 vydal pod záštitou tohoto labelu album s názvem *Infuze*. Do této doby vycházely Meitonovy písně pouze v digitální podobě na různých internetových platformách. *Infuze* se však stala první deskou, jež získala i fyzickou CD podobu. „To, že to vyjde pod Illegal Music, jsem bral jako nějakou zodpovědnost. Nechtěl jsem to prostě posrat. Myslím si, že *Infuze* je nepřekonané album, co se týče přijetí veřejnosti a poslechovosti.“ Název alba vyjadřuje infuzi emocí, které jsou vloženy do hudby. Jde tedy o promítání Meitonových pocitů do konkrétních skladeb. Jednotlivé písně tohoto hudebního projektu zde stojí samy za sebe, ale zároveň společně vytvářejí jeden fungující celek.

Meiton opět navázal spolupráci s dalšími rappery. Například Schyzo se objevil ve skladbě *Ze života*, hudebník Casper na písni *Narkotikum* a znovu můžeme slyšet také Protivu, konkrétně v písni *Není mi to líto*. Meiton si hudbu ke svým skladbám skládal vždy sám, avšak novinkou tohoto alba je spolupráce s Cehou, českým hudebním producentem, který vytvořil instrumentální nahrávku ke skladbě *Ve špatné době, na špatném místě*. Výslednou podobu písni nikdo nekorigoval a Meiton byl ve své hudební tvorbě stále stejně svobodný jako doposud. *Infuze*, podobně jako předešlé album, obsahuje celkem dvanáct písni a jeden skit.

Pořadí	Název písne	Klíčová slova	Délka (min.)
1.	Světla	světlo, sen, strach, zbraň	3:20
2.	Vidím tě utíkat	poselství, zpráva, zvon, jáma,	3:19
3.	O vílách	víla, výraz, dno, tíha	3:28
4.	Není mi to líto	sobec, příběh, album, zlo	3:28
5.	Noir et Rouge	láska, růže, květ, trn, ruka	3:49
6.	Narkotikum	problém, deprese, břeh	3:04
7.	Skit (Infuze)	-	0:31
8.	Porcelán	život, porcelán, kus, svět	3:40
9.	Ze života	boy, huba, list, spánek	4:29
10.	Rubikova kostka	život, tvář, maska, lež	3:44
11.	Ve špatný době, na špatným místě	cesta, svět, lék, doba, konec	3:45
12.	V hlavní roli	role, pomoc, rok, tableta	3:18
13.	Kompas	jed, světlo, chodba, slza	3:05

Po *Infuzi* vyšly dvě nové skladby. Konkrétně *Bloudím* (2017) a *Zapomínám* (2017), které měly být původně součástí nového Meitonova hudebního projektu s názvem *Paralýza*. Toto album však zůstalo nedokončené. „Podle mě jsem na tom albu začal dělat moc brzy po *Infuzi*. Udělal jsem dva tracky a znělo to až moc podobně jako *Infuze*. Přišlo to tak více lidem, ne jenom mně. Takže jsem si řekl, že nechci dělat *Infuzi 2* a vykašlal se na to.“ Meiton zároveň dodává: „Nechtěl jsem v tom pokračovat, protože mi to nepřišlo dobré ani inovativní, tak jsem si dal pauzu.“ V roce 2017 Meiton také vydal píseň *Stejná* pojednávající o jeho vztahu k hudbě.

Když Meiton během roku 2018 nastoupil na skupinovou terapii, začal v té době pracovat na novém hudebním albu s názvem *Alenka* (2018). Meiton některé písne psal v průběhu terapie a některé po jejím skončení, takže celé album je ovlivněno tímto léčebným procesem. Název alba odkazuje na pohádku Lewise Carrolla známou jako

Alenka v říši divů, neboť Meiton sám si často připadá jakoby „padal králíčí norou do neznáma.“ Celé album je velmi komorní s minimálním obsazením nástrojů. Meiton dodává: „Ta hudba je táhlá, atmosférická a hlavním nástrojem je prakticky klavír, takže takový byl koncept toho alba. S tím, že jsem popisoval dva roky svých zkušeností ze svého života.“ *Alenka* bylo také album, ve kterém si Meiton začal více uvědomovat, že hudbu už nepíše primárně pro sebe. „Už třeba po *Infuzi*, i potom po *Alence*, mi strašně moc lidí začalo psát, že jim moje hudba zachránila život, nebo že jim pomohla přenést se přes temné období.“ Zároveň však také dodává: „Nechci, aby se kdokoliv fixoval na tu hudbu. Myslím si, že to není dobře. Vím to i z vlastní zkušenosti, co se týče hudby S-KOREHO. Vím, že mi to extrémně pomáhalo v té době, ale zároveň mi to do určité míry uškodilo. I proto se snažím psát svoji hudbu ne tak surově. Raději používám metafory, než abych to řekl úplně na plnou hubu, aby to někomu třeba neublížilo.“ V tomto duchu se také nese celá *Alenka* obsahující jedenáct skladeb a skit, ve kterém Meiton popisuje své pocity při cestě do práce a dotváří tak celkovou atmosféru alba. Opět se nevyhýbá ani spolupráci s jinými rapery. V písni *Dobrá ráno* můžeme ve druhé sloce slyšet Schyza a ve skladbě *Stíny zapomenutého světa* Caspera. Jedinou písni, ke které Meiton neskládal hudbu, je *Srdce*, jejíž hudební produkce se ujal Kayle.

Pořadí	Název písně	Klíčová slova	Délka (min.)
1.	Intro	Alenka, sen, stěna, album	2:04
2.	Ve zlém i v dobrém	cesta, lék, prosba, život, bůh	3:39
3.	Duše	týden, Veronika, pláč, lék	3:50
4.	SAD	člověk, porucha, srdce, noc	3:02
5.	Dobrá ráno	lék, slunce, den, problém	3:35
6.	Skit (Alenka)	-	1:31
7.	V dešti	rozum, cesta, pravda, světlo	3:28
8.	Tichá pošta	život, hlava, zbraň, svět, strach	4:11
9.	Stíny zapomenutého světa	život, cesta, rada, klíč	3:30
10.	Figurína	figurína, chyba, lék, vítr	3:15
11.	Nejspíš	pocit, dno, vášně, krev	4:10
12.	Srdce	pocit, srdce, chlad, maska	4:28

Po vydání *Alenky* Meiton ještě stihl nahrát píseň *Vlaky* (2019), která popisuje jeho špatné životní období a vztah k hudbě. Později byla z YouTubeového kanálu Illegal Music smazána veškerá videa, kvůli porušení právních podmínek. Každý člen

Illegal Music přišel o všechnu svoji sledovanost a Meiton sám si říkal, jestli má vůbec cenu začít znovu budovat něco nového. „Třeba Porcelán měl téměř milión zhlédnutí, takže to mě mrzí.“

Meiton opustil Illegal Music po vzájemné domluvě s ostatními členy tohoto hudebního labelu. V první polovině roku 2020 pak založil vlastní nahrávací společnost s názvem Dead Garden Records s. r. o. „Dodneška se mi potvrzuje, že odejít bylo správné rozhodnutí, i když jsem přišel o spoustu potencionálních lidí, co by mě poslouchali.“ Meiton do svého projektu přizval další interprety, které si vyhlédl. Prvním z nich byl hudebník JXK, též známý jako 𐄂𐄂𐄂𐄂. Dalším interpretem působícím v Dead Garden Records s. r. o. se stal Casper a nejnovějším členem je nyní i dxnielx. „Přijmul jsem zodpovědnost se o ně z nějaké části starat. Jsme oficiálním hudebním vydavatelstvím a všichni v rámci labelu mají smlouvu dělanou na míru, která vyhovuje všem.“ Meitonovi založení vlastní nahrávací společnosti pomohlo i s jeho psychickými problémy, sám dodává: „Já jsem rád v záprahu. Když se něčeho chytnu, tak nemyslím zbytečně na píčoviny, když to řeknu na plnou hubu. Vlastně mě i baví tyhle věci řešit, takže mě to do určité míry naplňuje.“

Pod záštitou Dead Garden Records s. r. o. vydal Meiton menší hudební projekt *Příšery* EP (2019). „*Příšery* pro mě byly takový fun projekt. Vrátil jsem se ke stylu MY OLD ENEMY, ale zároveň je to taková směsice všeho, co jsem dělal doposud.“ Název alba odkazuje na vnitřní demony, z nichž se Meiton potřeboval vypsát. *Příšery* EP obsahují celkem šest písní.

Pořadí	Název písně	Klíčová slova	Délka (min.)
1.	Zkažená	láska, pláč, tvář	4:53
2.	Stanice peklo	příšera, empatie, tma, droga	4:01
3.	Pouto	den, slunce, láska, sníh	3:47
4.	Hlasy	hlas, cesta, výstřel, princezna	3:43
5.	Studna	sůl, rána, člověk, koncert, lék	3:26
6	Není to málo	tma, dech, svět, den	3:52

Příšery EP byly následovány skladbou *Kyselina* (2019), na níž Meiton spolupracoval s hudebníkem JXK. Rok poté vydal Meiton píseň *Dýchej* (2020), po které přišla dvouletá pauza, během níž nevyšla žádná jeho skladba. „Přemýšlel jsem, že se na to vyseru a už neudělám nic, protože mi prostě nešlo dělat hudbu. Měl jsem

takové temné období, co se týče tvoření. Neměl jsem náladu psát, ani dělat hudbu.“ Meiton chtěl každým svým projektem přinést něco nového, ale nedostatek inspirace mu v tomto období nedovoloval vydávat další skladby. Právě neschopnost složit novou píseň se pak odrážela i v jeho osobním životě. „Frustrovalo mě to hodně. Často jsem byl bez nálady. Když si k tomu sedneš a zavřeš to v nasranosti, protože máš pocit, že ti to nejde, tak to raději neděleš, než aby ses trápil. Zároveň pořád doufáš, že to přijde a chytíš ten další dech.“ Náhlá vlna kreativity se u Meitona objevila ke konci roku 2021, kdy během necelého půl roku dopsal celé nové album a vydal ho pod názvem *Zrcadla* (2022). Název alba symbolizuje sebepoznání a uvědomění si skutečnosti, že ne všechno je takové, jako to vypadá. *Zrcadla* obsahují patnáct písní a ve čtyřech z nich se Meiton rozhodl spolupracovat s jinými interprety. Dyzyv nahrál druhou sloku ke skladbě *Andělé a démoni*, JXK k *Monolitům*, Caspera najdeme v písni *Jakej je den* a dxnielx zpívá refrén a druhou sloku v *To je ten život*.

Pořadí	Název písně	Klíčová slova	Délka (min.)
1.	Amen	světlo, prášek, kamera	1:11
2.	Lodě na nebi	doba, zrcadlo, šifra, život	2:51
3.	Posledních pár týdnů	palivo, týden, cela, prášek	4:06
4.	Ad Astra	start, štěstí, Michal, dům	4:18
5.	Andělé a démoni	světlo, život, krev, člověk	4:08
6.	Nálezy a ztráty	léto, nenávisť, bolest, myšlenka	3:22
7.	Jizvy	maska, závislost, rána, lidskost	3:53
8.	Jakej je den	den, cesta, domov, zem, nebe	3:51
9.	Za sklem	hudba, sklo, náhoda, album	4:04
10.	V prach	slza, prach, panika, budík	3:35
11.	Monolity	strach, sen, hudba	3:39
12.	Smog	tma, rok, chlad, zrcadlo, glock	3:16
13.	Asteroidy	asteroid, atmosféra, zem	2:55
14.	To je ten život	život, dítě, rodina, mrtvola	3:21
15.	Chlad	láska, scéna, střep, zázrak	4:27

Album *Zrcadla* jsou prozatím posledním Meitonovým hudebním projektem. Je velmi pravděpodobné, že se od něj dočkáme dalších počinů v této oblasti, neboť jak sám říká: „Mě baví dělat hudba, jen mě štve, když mi to nejde. Asi bych ale nedokázal být úplně bez hudby.“ Pro zodpovězení výzkumných otázek byla také provedena

tematická analýza Meitonových textů, jejíž výsledky jsou uvedeny v následující podkapitole.

6.3 Tematická analýza textů Meitonových písní

Na základě klíčových slov a celkového konceptu skladeb byla vybrána témata, jimž se Meiton věnuje a zároveň přispívají k zodpovězení výzkumných otázek. Konkrétně se jedná o témata: 1) zvládání životních událostí, 2) užívání léků, 3) hudební tvorba jako terapie, 4) strach z koncertů, 5) vzpomínky na dospívání.

Zvládání životních událostí

Téma zvládání životních událostí by nám mělo pomoci k lepšímu pochopení vnitřních stavů a pocitů, které Meiton promítá do svých skladeb. Jak Meiton dodává: „Je to někdy těžké žít s psychickou nemocí, v mém případě sociální fobie a úzkostná porucha. Občas si přijdu, že jsem pod vodou a ostatní ne.“ Právě tematika „bytí pod vodou“ je pro Meitonovy texty velmi charakteristická. Dalším typickým rysem textů jsou zmínky o vztahu mezi Meitonem a jeho přítelkyní, z nichž je patrné, že i ona hraje v tématu životního zvládání klíčovou roli.

Například skladbu *Ikarus* napsal Meiton pro svoji přítelkyni. Na začátku textu je zmínka o jeho psychických problémech a také „prosba o pomoc“, neboť se Meiton potřebuje o někoho opřít a nebýt sám. Píseň dále pokračuje slovy, z nichž je patrné, že Meiton svoji oporu našel právě ve vztahu ke své přítelkyni a vyjadřuje jí tak za to svoji vděčnost. „Odpusť mi, prosím, není to snadný, zvládat tenhle život a zároveň být šťastný. Už ani nevím, kdy to začalo, první záchvat úzkosti, život je divadlo. (...) Prosím Tě, chyť mě, až budu zase padat, seš moje světlo v temný chodbě, na chvíli zastav. (...) Život je lepší, když seš tu se mnou a sorry za ten track, víš, love songy mi nejdou. (...) Když seš tu Ty, tak já tu nejsem sám a chtěl bych Ti poděkovat, už nemám strach“ (Ikarus, 2014). Skladby *Placebo* a *Kompas* nám mohou pomoci k lepšímu pochopení Meitonových psychických stavů: „Zítra možná bude líp, ale dneska je to všechno v píči a psychika je v prdeli. Já nechci už další sliby“ (Placebo, 2015). „Víš, už to není sranda, topím se, musím pryč a jediná věc, která zůstala, jsou další prázdný dny. (...) Psychický nemocí, deprese, úzkosti, pocity, který máš v sobě. Tohle tě pomalu zakope do země, dávno se necítím dobře. Bože, jestli tam seš, dívej se na tenhle bordel. Říkáš, že po smrti skončíme v pekle, dávno jsem do pekla došel“ (Kompas, 2016).

Píseň *Tichá pošta* popisuje nejen Meitonovy psychické stavy, ale také fyzické projevy tetanie, při kterých především během panické ataky dochází k záškubům celého těla. „*Zoufalý pokusy překonat strach, postav se do fronty v řadě. Záškuby celého těla, studený pot, milion myšlenek v hlavě jsem sám*“ (*Tichá pošta*, 2018). Jako další příklad zde uvádíme skladbu *Posledních pár týdnů*, jež odráží Meitonovy pocity během jeho tvůrčí krize, tedy období před vydáním *Zrcadel* (2022). Meiton danou píseň psal během koronavirové krize, kdy nechodil do práce a většinu svého času trávil zavřený doma. V úvodu uvedeného úryvku si můžeme povšimnout popsání Meitonova psychického stavu, jehož zhoršením musel sáhnout pro pomoc k lékům. Text pokračuje slovy, jež odkazují právě na koronavirovou pandemii – Meiton je zavřený doma a ví, že mu tato situace neprospívá. Zároveň však nemá potřebu ji měnit, neboť mu svým způsobem vyhovuje, i když prohlubuje jeho psychické problémy. „*Já nevím, co se sebou, poslední týdny jsou prázdný, tak jako já, a cítím, že je to špatný. Nejde mi psát, a tak žeru furt prášky. Jsem zavřenej ve vlastní cele, je to krásný*“ (*Posledních pár týdnů*, 2022).

Užívání léků

Druhé téma s názvem užívání léků úzce souvisí s tématem prvním. Téma užívání léků by nám mělo pomoci uvědomit si, jaký význam dává Meiton předepsaným lékům ve svém životě, a jak on sám vnímá jejich pomoc.

Například ve skladbě *Život je jenom hra* popisuje Meiton pomoc, která se mu díky lékům dostala. Je si vědom toho, že by bez nich nedokázal v životě fungovat tak jako nyní: „*Kdysi jsem si myslel, že to zvládnou sám. Bez pomoci, bez tablet zůstanu stát, jenže uběhlo pár roků a vzal je čas a já později zjistil, že to nejde dát*“ (*Život je jenom hra*, 2014). Je potřeba říci, že předepsané léky a stanovená terapie neměly vždy na Meitonovu psychiku očekávaný účinek. Meiton sám se o tom několikrát zmiňuje v podkapitole č. 6.1. Mimo provedené rozhovory je toto téma typické pro řadu textů. „*A tak to stále děláš od znova. Zkoušíš to, nejde to, pak další kontrola. Léky už nefungují, tak musíš bojovat. A když to občas přijde, chováš se jak psychopat*“ (*Oceán*, 2015). „*Tak bral sem ty prášky a chtěl jsem být šťastný a nešlo to, mami a tati. Mám stále ty rány, tak lehnu si tady a vezmu si další. (...) Tak vzal jsem si zase a nebyl jsem šťastný a doktorka mi chtěla předepsat další. A já si říkal, že měl bych to sbalit a hodit to do hajzlu, fakt jsem se trápil*“ (*Vidím Tě utíkat*, 2016). „*Nejde mi psát, mám*

*noční můry a strach. Nejde mi spát, a tak vyhlížím ráno. Řekli mi, pomůžou léky – léky nezabraly, nevím proč, ale tvý oči pláčou“ (Vlaky, 2019). Meiton si je také vědom toho, že dlouhodobé užívání léků s sebou nese řadu vedlejších i nežádoucích účinků. Z některých textů je zřejmé, že i když mu předepsané prášky zrovna zabírají, tak k lékům nemá kladný vztah, neboť se jedná o „dvojsečnou zbraň“ na kterou je možné si vypěstovat si závislost. Například: „*Psychiatři nemaj volno, takže nejde sehnat žádná pomoc. Je to špatný brát léky, vlastně drogy, sem sjetý. Byl jsem zvyklej brát Xanax, asi 4 tablety najednou, tak mi prosím řekni, kde je pomoc“ (V hlavní roli, 2016). „Tak polykám zase ty pills, zapijím malý a kulatý prášky. Co vezmou ti duši a vymažou světlo a dají Ti trochu tý lásky. Nesmíme zapomenout na pády a tlumený pláč, nosím tu nenávist hluboko v sobě, stejně tak strach“ (Andělé a démoni, 2022).**

Příznivý dopad hudební tvorby na psychické zdraví

Již z předešlých kapitol je zřejmé, že Meiton svoji hudbu používá jako filtr k regulaci vlastních emocí a nálad. Nyní toto tvrzení doložíme citovanými texty, v nichž se Meiton věnuje vlastnímu vztahu k hudbě a tomu, proč hudbu začal skládat.

V písni *Neříkej nic* se Meiton opět věnuje tématu „bytí pod vodou,“ na které navazuje textem, z něž vyplývá, že hudební tvorba pro něj znamená vlastní svět, do kterého utíká před tím, aby se „topil“: „*Možná je pozdě něco měnit, možná že tohle už je peklo, já vážně nevím. Nechci se stále topit, nechci to řešit, a tak píšu tyhle věci, každý máme svoje světy“ (Neříkej nic, 2014). Podobně je tomu také v písni Ad Astra: „Je to ten hloupej strach, kterej mě posílá psát a dávat ty tracky ven, to svinstvo, co je tam ve mě, ne. Topím se ve vodě, když nahrávám a slyším ty tóny. Všechny ty melodie, děsivý stories. Křičíme pod vodou, ve snaze být volní“ (Ad astra, 2022). Konkrétní zmínky o tom, že hudba je pro Meitona filtr, který mu pomáhá zbavovat se negativních psychických stavů, dokládají následující úryvky textů. „A ty se usmíváš, všechno je ok, bude to dobrý. Je to jenom hudba – filtr, co mě dělá volným.“ (Placebo, 2015). „Je mi to trapný, a tak používám hudbu jako filtr, zkurvený alba, který ještě stále píšu“ (Tichá pošta, 2018). Meitonovi jeho hudební tvorba také často přináší pocit štěstí, či pozitivních emocí, jak můžeme vidět v několika textech, například: „*My nemůžeme za to, je to daný. Je to asi lepší než se trápit, tak píšem tu music a všechny ty stavy se tvarujou v tóny, jsme na chvíli šťastní“ (Zapomínám, 2017). „Pro mě je hudba můj život, bez ní bych nebyl celý. Vždycky jsem nesnášel ticho, je to dar? To fakt nevím“**

(Vlaky, 2019). Můžeme také říci, že pokud Meiton neskládá hudbu a nevypisuje se ze svých stavů, tak se necítí nejlépe, což opět dokazuje řada skladeb, například: „*Já se ztrácím pryč, musím napsat hit, jinak seru sám sebe a potom seru i tebe*“ (Nálezy a ztráty, 2022). „*Celej můj život mám pocit, že utíkám temnou chodbou bez konce. A když nedělám hudbu, tak mě spaluje ticho. A když nedělám hity, tak se cítím bezmocně*“ (Jizvy, 2022). Nejen samotná hudební tvorba, ale i činnosti týkající se hudby obecně Meitona naplňují. Například ve skladbě *Kyselina*, se zmiňuje o založení vlastní nahrávací společnosti, jež Meitona činí šťastnějším. „*Snažím se rozjet ten label, víš, jak jsem ti o tom říkal. Dead Garden a moje muzika, vždycky se cítím, že lítám*“ (Kyselina, 2019).

Strach z koncertů

Meiton za celou svoji hudební kariéru neuspořádal koncert, kde by vystupoval živě před lidmi. Strach z vystupování na veřejnosti je dán sociální fobií, jež mu byla diagnostikována. Tomuto tématu se ve svých skladbách také věnuje a následující citace toto tvrzení dokládají.

Meiton se k tomuto tématu vyjádřil poprvé v písni *Kompas*, což je dáno jeho rostoucí popularitou po vydání alba *Infuze* (2016). Právě kolem roku 2016 mu od jeho fanoušků přišla ohledně uspořádání koncertů řada zpráv. Meiton proto cítil potřebu na tyto zprávy reagovat, například: „*Nechci koncerty, nesnesu ty vaše ksichty. Myslíš si, že je to sranda – sociofobik před lidmi*“ (Kompas, 2016). „*Nechci tě poučovat, měl jsem pocit, že je to jasný, že ty koncerty nedám, i když žeru ty prášky*“ (Bloudím, 2017). „*Asi se nedokážu přenést, přes to nejede vlak, že bych měl zpívat ty tracky na živo, vážně mám strach. Kolapsy, sanitka, já, třesoucí ruce a chlad*“ (Studna, 2019).

Vzpomínky na dospívání

Meiton se v textech písní často vrací do své minulosti. Vzpomíná především na chvíle prožité se svojí partou, kdy užívali marihuanu a popíjeli alkohol. Během tohoto, jak sám popisuje „temného období“ ho přepadla první panická ataka. „Vracím se do minulosti spíše kvůli těm špatným věcem, které se v sobě snažím zpracovat.“ Tento citát dokládá důvod psaní textů na toto téma, jež uvádíme níže.

Například v písni *Už nikdy* Meiton vyjadřuje přání distancovat se od party lidí, kteří začali experimentovat s různým typem návykových látek: „*To, čím jsme, jsou*

*naše činy. Jsem to jen já, a nechci být jiný. Nikdy se nevrátím zpět mezi vás. Vaše sny vzal fet, jsem dávno jinde“ (Už nikdy, 2013). Podobně je tomu i v dalších Meitonových textech, například: „Trosky, který stojí na rohu, bývaly přátelé. Někdy mi vrtá hlavou, co se to stalo, že já teď stojím tady a oni stranou“ (Budeš jejich cíl, 2014). „Kdysi to byla tráva, byl jsem fracek bez zábran. Hloupé děcko – malej fakan, chlapeček z periferie, v uších Landa. A stále makal, nechtěl jsem skončit jako oni, ty smažky. Na ulici prázdný těla, černý duše, co ti daly drogy“ (Ledová, 2015). Meiton v podkapitole č. 6.1 popisuje, že se s lidmi z této party necítil dobře, například i kvůli často objevujícím se posměškům na jeho osobu. Typickým příkladem textu, v němž se o tomto tématu zmiňuje, je píseň *Nálezy a ztráty*: „Zůstaly vzpomínky na špatný dny, na špatný dětství a špatný sny. Na kamarády, který brali pervitin, zatímco já jsem hledal místo a mizel pryč. První panika v patnácti, teda myslím, je to dávno, ale stále si to pamatuju přesně. Nikdo mi nepomohl, smáli se a nechali mě tak, když si myslíš, že fakt zemřeš“ (*Nálezy a ztráty*, 2022).*

6.4 Význam hudby pro Meitonovu osobní pohodu

Už z předešlých podkapitol je zřejmé, že hudba provází Meitona téměř po celý jeho život. Hudební tvorbě se začal více věnovat přibližně kolem svých patnácti let, kdy prožíval těžké období, které je podrobněji popsáno v podkapitole č. 6.1. Právě v této době si Meiton začal více uvědomovat příznivé dopady hudební tvorby na své psychické zdraví. Když říká, že „hudbu používá jako filtr,“ tak to pro něj znamená zbavovat se špatných psychických stavů, zmírňovat stres a možnost relaxovat. Na počátku Meitonovy hudební kariéry tak pro něj hudební tvorba sloužila jako „regulátor emocí,“ jak sám dodává: „Ze začátku jsem skládal hudbu především pro sebe, abych se z toho vypsál. Měl jsem v sobě pocity, které jsem nějak ze sebe musel dostat pryč.“ Postupem času, když Meiton dospěl, prošel řadou terapií a získával stále více fanoušků, si začal uvědomovat, že hudbu už nepíše primárně pro sebe, ale také pro druhé lidi. Hudební tvorba mu pomáhá i dnes, ale potřeba vypisovat se ze svých psychických stavů již není tak intenzivní, jako tomu bylo například během kapitoly *Dead line from devil* nebo *MY OLD ENEMY*.

Nyní bychom se zaměřili na to, jakým způsobem přispívá Meitonova hudební tvorba k jednotlivým aspektům osobní pohody definovaným PERMA modelem.

Hudební tvorba a pozitivní emoce

Tato podkapitola se snaží odpovědět na výzkumnou podotázku, jaké emoce hudební tvorba Meitonovi přináší.

Meiton se obecně cítí lépe po dokončení skladby. V písni většinou nechá své negativní emoce, a navíc má radost z vytvoření dalšího svého uměleckého díla. Také dodává: „Baví mě dělat hudbu, ale když potom slyšíš ten finální výsledek, tak to je asi to, co ti potom přinese nával štěstí.“ Další příjemné pocity v sobě zažívá například po dokončení hudebního alba, když v ruce může držet hotové CD: „Když jsem u *Zrcadel* poprvé viděl vylisované CD, tak to byl super pocit, protože držíš v ruce třeba dva roky své práce a takové věci ti dojdou, až když to fyzicky vidíš.“ Řada příjemných emocí spojených s hudbou také velmi úzce souvisí s dalšími prvky PERMA modelu, jimiž se budeme zabývat v následujících podkapitolách. Můžeme však říci, že se jedná například o radost z poznání přátel, čtení povzbuzujících zpráv, pozitivní emoce z úspěšného výkonu či vědomí toho, že vytvořená hudba pomáhá druhým lidem zvládat jejich životní těžkosti. Na druhou stranu ne vždy se díky hudební tvorbě cítí Meiton lépe, jak sám říká: „Štve mě, když mně nejde dělat hudba.“ Právě nedostatek inspirace mu poté přináší frustraci a stres. Dalším nepříjemným aspektem hudební tvorby, který Meiton vnímá, jsou negativní komentáře druhých lidí či jejich neschopnost pochopit a přemýšlet nad skutečným významem vydaných skladeb. Pozitivní emoce však nad těmi negativními převažují a Meiton si je vědom faktu, že mu hudba rozhodně více dala, než vzala, neboť dodává: „Hudba mi celkově zlepšila život.“

Hudební tvorba a zaujetí činností (*flow*)

Tato podkapitola odpovídá na výzkumnou podotázku, jaké vnitřní stavy Meiton při skládání písni prožívá.

Při tvorbě písni u Meitona velmi záleží na jeho aktuálním psychickém rozpoložení a zdroji inspirace. Někdy je schopný skládat píseň 10 minut a nechat ji nedokončenou, protože zjistí, že mu tvořit hudbu prostě nejde. Pokud se však nachází v ideálním stavu, tak při skládání hudby prožívá pocity, které jsou v podkapitole č. 2.3.2 definovány jako stav *flow*. Meiton tento svůj stav popisuje následovně: „Když mě chytne ta múza, tak nedokážu přesně popsat, jaké pocity u toho zažívám. Dostanu

se do takového režimu, že prostě jedu automaticky a často se mi stává, že si uvědomím, jak to zní, až když je to úplně hotové.“ Meiton sám sebe vnímá jako naprosto ponořeného do této činnosti a dodává: „Jsem strastně v tunelu, soustředím se na tu konkrétní věc a vlastně nic kolem mě neexistuje.“ Když se Meiton v tomto stavu zaujetí vlastní činností nachází, tak pro něj tvorba písni není náročným úkolem, nad nímž by musel výrazněji přemýšlet, jak sám říká: „Když to jde, tak to jde samo.“ Také se mu při hudební tvorbě stává, že vůbec nevnímá čas, ani ho žádným způsobem neřeší. Na základě těchto Meitonových požitků můžeme říci, že se někdy během skládání písni nachází ve stavu *flow*.

V podkapitole č. 2.3.2 se také zmiňujeme o vytváření psychologického kapitálu, který je pro stav zaujetí vlastní činností typický a poznamenává příznivým způsobem osobnostní růst člověka. Meiton vnímá, že ho psaní písni posouvá mentálně dopředu. „Něco napíšeš a přemýšlíš nad tím, proč jsi to napsal. Přemýšlíš nad tím delší dobu a vlastně ti dojde, že vyplulo na povrch něco, o čem jsi nevěděl, že tam je. Nějak se toho zbavíš a pak to v sobě zpracuješ.“

Hudební tvorba a smysluplnost

Tato podkapitola odpovídá na výzkumnou podotázku, jakou roli hraje Meitonova hudební tvorba v nacházení jeho životního smyslu.

Pro Meitona je v životě důležitá řada věcí, například partnerský vztah, rodina, přátelé, a právě kladný vztah k hudbě, který v něm už od malička byl. Hudební tvorba ho vnitřně naplňuje a dává mu pocit, že je v určité činnosti dobrý. Meiton tak díky hudebním činnostem našel svojí charakteristickou silnou stránku, na které pracoval a dále ji rozvíjel. Také dodává: „Hudba je tak velká součást mého života, že si neumím představit, co bych bez ní dělal. Asi bych měl o dost prázdnější život.“ Meiton spatřuje smysl ve skládání hudby z mnoha důvodů. Jedním z nich je například pomoc druhým lidem. „Vždycky když dostanu nějakou zprávu typu, že někomu má tvorba pomohla, tak mě to opravdu potěší.“ Níže uvádíme příklady některých zpráv tohoto typu, které Meiton dostal.

Máš ode mě neuvěřitelný respekt za další senzační track. Tvou tvorbu poslouchám už nějakých pět let a je pro mě až neuvěřitelné, kolikrát mi tvoje písničky pomohly. Jsi senzační a doufám, že budeš se svojí tvorbou nadále pokračovat. Tvá tvorba má budoucnost.

Tvoje hudba mi více než pomohla. Naučila mě přežít všechny chvíle a přišla jsem na to, že stačí přečkat to špatný a pak bude zase dobře.

Dobrý den, nevím, jestli vůbec čtete zprávy od fans, ale za pokus nic nedám. Vaši hudbu jsem objevila před pár dny a chci říct, že děkuju. Sama od mala bojuji s psychickými poruchami a z vaší hudby cítím porozumění, jaké jen tak člověk nenajde. Takže děkuji a vážím si Vás jako umělce. ☺

Další smysl, který Meitonovi jeho hudba přináší, lze nalézt také v regulaci vlastních nálad. Hudební tvorba mu pomáhá zbavit se stresu a zrelaxovat se. Jako příklad můžeme uvést píseň *Chlad* (2022), v níž Meiton řeší své osobní problémy. K procesu vytváření této skladby se Meiton vyjádřil takto: „Ráno jsem se vzbudil a měl jsem potřebu se z toho vypsát. Napsal jsem to během dopoledne a za necelý den byl ten track hotový. Bylo to něco, co mě frustrovalo fakt dlouhou dobu.“ Právě možnost vložit své negativní emoce do hudby Meitonovi pomáhá.

Hudební tvorba a úspěšný výkon

Tato podkapitola odpovídá na výzkumnou podotázku, jaký vliv má úspěch Meitonovy hudební tvorby na jeho osobní život.

Největší úspěch své hudební kariéry zažíval Meiton po vydání alba *Infuze* (2016), ale nikdy se jím nenechal výrazněji ovlivnit, jak sám říká: „Snažím se zůstat nohama na zemi a dívat se na to s pokorou.“ Zároveň nikdy neskládal hudbu pro úspěch samotný, ale pro vlastní potěšení a pro druhé lidi. Za úspěch, který mu hudba přinesla, je vděčný, především z hlediska zvýšení sebevědomí a pocitu, že něco dokázal. Například vydání hudebního alba *Zrcadla* (2022) vnímá Meiton jako jeden ze svých největších úspěchů z hlediska překonání tvůrčí krize. Meiton se snaží každým svým vydaným albem přinést něco nového a zkvalitňovat svojí hudební tvorbu. Právě u *Zrcadel* se mu to povedlo, neboť dodává: „Jako úspěch vnímám to, že jsem dokončil *Zrcadla*. Fakt si myslím, že je to můj nejnáročnější projekt z hlediska toho procesu a toho, jak jsem se k tomu stavěl. Chtěl jsem prostě přinést něco nového a zároveň do toho zakomponovat všechno, co znám.“ Právě tento pocit úspěšného výkonu je ve vzájemné interakci s pozitivními emocemi, neboť neustálé zlepšování v hudebních činnostech Meitona činí šťastnějším. Meiton rád řeší věci spojené s hudbou a naplňuje ho vědomí, když jeho tvorba směřuje tím správným směrem.

Hudební tvorba a pozitivní vztahy

Tato podkapitola odpovídá na výzkumnou podotázku, jakým způsobem Meitonova hudební tvorba ovlivňuje jeho sociální zázemí a vztahy s druhými lidmi.

Meiton sám o sobě ví, že dobrovolná izolace prohlubuje jeho problémy, proto potřebuje mít kolem sebe lidi, kteří mu mohou pomáhat. Meiton díky své hudební tvorbě takovou komunitu lidí vytvořil, neboť z některých jeho původních fanoušků se stali skuteční přátelé. Na komunikační platformě s názvem Discord založil Meiton fanouškovský server tzv. Meiton Squad. Z počátku probíhala komunikace na tomto serveru pouze přes textové zprávy, ale postupem času začal Meiton s pro něj blízkými lidmi praktikovat video hovory a následně i osobní setkání. Takto vznikla parta přibližně sedmi lidí, kteří spolu začali jezdit na dovolené a pravidelně se vídat. „Pro mě to vůbec není vztah mezi mnou a posluchačem, protože je vnímám jako opravdové přátele.“ Meiton dále pokračuje: „Všichni se tam máme hodně rádi. Někteří máme třeba podobné problémy a jsme prostě kamarádi.“ Meiton společné setkání s těmito lidmi popisuje následovně: „Minulý rok jsme například byli na chatě u kamaráda. Tam to bylo super, v přírodě, bez elektřiny a bez topení. Byla tam kadibudka a bylo to fajn. Jen jsme odpočívali, poslouchali hudbu a hrály různé hry.“ Pro Meitona tato společná dovolená znamenala odpočinek od společnosti a od města. Díky hudební tvorbě Meiton také poznal řadu dalších přátel i mimo Meiton Squad, kterých si moc váží a s nadsázkou dodává: „Já si neumím hledat přátele asi normálně, jak nad tím přemýšlím, ale jo, s jedním dalším dobrým kamarádem ze Slovenska jsme se seznámili díky hudbě.“

Psychická podpora od druhých lidí, kterou Meiton vnímá jako pomoc, se mu dostává i skrze textové zprávy, které mu druzí posílají. Během roku 2021 Meiton zveřejnil na svém instagramovém profilu sdělení ohledně svého psychického stavu. Obsah sdělení předkládáme níže:

Těžko říci, jak bych měl začít, protože je strašně těžké vysvětlit slovy i sám sobě, jak se poslední týdny cítím. Nicméně mám zvláštní potřebu to poslat do světa, protože vím, že mlčet se mi nikdy nevyplatilo. Začal jsem mít deprese. Opravdu těžké deprese, kdy prostě jenom sedím a dívám se do prázdna, které mě pohlcuje a říká mi, že vlastně už není pro co žít. Jakožto někdo, kdo od svého dětství vede dennodenně boj sám se sebou, se sociální fobií a poruchou úzkosti jsem si myslel, že už mě toho moc nepřekvapí, co se mé psychiky týče. Bohužel, opak je pravdou. Vždycky jsem se divil, že přes všechny mé problémy jsem nikdy nezažíval velké a pravidelné deprese. Možná je to z části díky tomu,

že dělám hudbu, která pro mě byla vždy na prvním místě jako filtr všeho zlého, co uvnitř mé hlavy číhá. Občas přemýšlím nad tím, jak zrovna takový hudební obsah můžou poslouchat tisíce lidí. Katastrofa přichází v momentě, kdy se cítím naprosto vyhořele a mám absolutní tvůrčí krizi. Nejsem schopný nic napsat, vytvořit, nebo nahrát. Když už se k tomu dokopu, většinou to končí tím, že mi hlásek v hlavě řekne, abych se šel raději dívat do zdi nebo hrát hry. Netuším, jaká je pointa toho, co teď píšu, protože nejspíše asi žádná není. Možná je to volání o pomoc, možná jenom další filtr toho, co nechci nést sám v sobě a skrývat před zbytkem světa. Co se týče chystaného alba *Zrcadla* – v této chvíli netuším, neptejte se prosím. Slíbil jsem, že album vyjde během 2021, což stále platí, jen nevím, jestli mi to vůbec za to stojí. Upřímně si momentálně nedovedu představit, že po *Zrcadlech* začnu zase pracovat na dalším albu. Je to pořád dokola, stejná smyčka, průměrně v rámci dvou let. Problém je v tom, že ten filtr je už zanesený a moc nefunguje. Občas přemýšlím nad tím, jaký by byl můj život, kdybych nikdy nezačal dělat hudbu. Lepší, horší nebo stejný? I have no fucking idea. Poslední věc, kterou bych rád ujasnil, je to, že se nevzdám. Nikdy. Nejsme sami, i když moc dobře vím, že to tak často vypadá a myslíme si to. Pokud si tohle dočetl až sem, tak díky.

Michal

Na základě toho sdělení přišla Meitonovi řada soukromých zpráv, díky nimž se alespoň částečně cítil lépe. Některé vybrané zprávy zde také předkládáme.

Určitě to zvládneš! Moc nevím, co ti na to napsat, protože to mám podobně, ale věřím, že to zvládneš. Věřím ti ♥

Nevím, jestli hudba pomohla tobě. Jestli by tvůj život byl horší, lepší, nebo pořád stejný. Ale mně tvoje hudba pomohla. Drž se!!

Drž se, máš úžasnou hudbu a úžasnou duši ♥

Meiton podporu ve formě textových zpráv vnímá do určité míry jako pomoc, zároveň však dodává: „Nejsem schopný říci, jestli to na mě má reálně nějaký dopad, ale je fajn vidět, že lidi, kteří čerpají energii v mojí hudbě, nebo jim nějak pomáhá, jsou schopni zastavit se a napsat nějakou zprávu, aby mě nějakým způsobem podpořili.“

Meitonova hudební tvorba má tedy skutečně vliv na jeho vztahy s druhými lidmi. Díky ní si našel řadu přátel a také podporu u některých svých fanoušků, například když jeho psychický stav není optimální.

6.5 Shrnutí výsledků studie

Tato podkapitola shrnuje dosavadní výzkumná zjištění a odpovídá na stanovené výzkumné otázky studie.

Meiton už ve svém dětství projevoval známky psychických poruch, které mu byly později diagnostikovány. V této době však neměl výraznější potíže se zvládáním svých psychických stavů. První problémy nastaly v období puberty, tedy někdy kolem Meitonova čtrnáctého roku života, kdy začal experimentovat s různým typem návykových látek, především se jednalo o alkohol a marihuanu. Tato část života se na jeho psychice velmi negativně podepsala, neboť začal trpět panickými atakami, depresivními a úzkostnými stavy. V této době také Meiton poprvé vyhledal lékařskou pomoc.

Během první střední školy, kterou Meiton v Ostravě navštěvoval, se pokusil zpretrhat veškeré vazby s lidmi, kteří s ním byli zvyklí užívat marihuanu a pít alkohol. Přestal tedy s užíváním těchto návykových látek, ale jeho psychické problémy nevymizely, naopak pro Meitona nastalo velmi těžké životní období, v němž zkusil mimo jiné řešit své problémy i s psychologem. Meiton vlivem špatného psychického stavu nedokončil první střední školu a nastoupil do nové školy, kde studoval obor zabývající se IT technologiemi. Na dobu strávenou v nové škole Meiton vzpomíná rád, neboť se ve své třídě podle jeho slov potkal se „skvělou partou lidí.“ V této době už pro Meitona jeho hudební tvorba znamenala něco jako „filtr“, který mu pomáhal vypořádávat se s jeho špatnými psychickými stavy. Během roku 2013, kdy Meiton dokončoval studium, začal poprvé vydávat své písně veřejně a započala tak první kapitola jeho hudební kariéry, v níž vystupoval pod pseudonymem Dead line from devil. Po vydání třech hudebních alb se Meitonova hudební tvorba začala více profilovat a od roku 2014 pak působil pod uměleckým jménem MY OLD ENEMY. Tato životní etapa se shoduje s Meitonovým nástupem do práce.

V roce 2015 se Meiton začal více orientovat na rapovou hudbu, a nastala tak další fáze jeho hudební kariéry, v níž přezdívka Meiton sloužila i jako umělecké jméno, pod kterým začal vydávat své písně. Meitonův vztah k hudebnímu skládání se v průběhu tohoto období proměnil. Během kapitoly Dead line from devil či MY OLD ENEMY psal Meiton své písně především pro sebe. Používal hudební tvorbu jako prostředek, který mu pomáhal zvládat životní těžkosti. Postupem času si však Meiton

začal uvědomovat dopad vydaných skladeb na své posluchače. Především po vydání alba *Infuze* (2016) mu přišla řada zpráv, v nichž lidé Meitonovi děkovali za jeho hudební tvorbu.

Meiton své psychické problémy v roce 2017 řešil užíváním léků a nástupem na skupinovou, poté i na individuální terapii. Do určité míry mu léčba pomohla, ale problémy spojené s generalizovanou úzkostnou poruchou a sociální fobií má Meiton i v současné době. Hudba pro Meitona stále slouží jako určitý druh terapie, ale nemá již na zlepšení jeho psychických stavů takový vliv, jako tomu bylo na počátku jeho hudební kariéry.

Meiton stihl vydat celkem 10 hudebních alb a řadu dalších samostatných písní. Z výsledků práce je patrné, že většina Meitonových vydaných skladeb svým textem koresponduje právě s událostmi, jež Meiton skutečně prožil. Jedná se například o vzpomínky na dospívání, během kterého se poprvé výrazněji projevíly Meitonovy psychické problémy v podobě panických atak (viz texty písní *Už nikdy*, *Budeš jejich cíl*, *Ledová*, *Nálezy a ztráty*). Pokud bychom si měli položit výzkumnou otázku, jakou roli hraje hudební tvorba v Meitonově životním příběhu, pak bychom mohli říci, že hudba v jeho životě slouží jako deník, do kterého zaznamenává myšlenky a pocity ohledně svého psychického stavu (viz texty písní *Ikarus*, *Placebo*, *Tichá pošta*, *Posledních pár týdnů*) a zkušeností, například s užíváním léků (viz texty písní *Život je jenom hra*, *Oceán*, *Vidím Tě utíkat*, *V hlavní roli*, *Andělé a démoni*). Meiton svoji hudbu také používá i jako komunikační prostředek se svými fanoušky, například když píše, že na koncertě nezvládne vystupovat živě před lidmi (viz texty písní *Kompas*, *Bloudím*, *Studna*). Meiton skrze hudební tvorbu zpracovává špatné věci, které se v jeho životě staly, což mu pomáhá zvládat životní těžkosti (viz texty písní *Neříkej nic*, *Ad astra*, *Tichá pošta*, *Zapomínám*, *Vlaky*, *Nálezy a ztráty*, *Kyselina*).

Meitonovi hudební tvorba přispívá k celkové míře osobní pohody, neboť určitým způsobem ovlivňuje jednotlivé aspekty zdraví, definované PERMA modelem Martina Seligmana.

Z našeho výzkumu je patrné, že Meitonovi jeho hudba přináší pozitivní i negativní emoce. Mezi pozitivní emoce patří například pocit štěstí, který je u Meitona spojen především s finální podobou skladby/alba. Pozitivní emoce přispívají

k celkové míře osobní pohody i z hlediska ostatních aspektů PERMA modelu – jsou ve vzájemné interakci. Meitona těší smysl, který mu jeho hudební tvorba přináší obzvláště z hlediska pomoci posluchačům v jejich vlastních psychických problémech, neboť říká: „Cítím se lépe, když vím, že má hudba pomáhá druhým lidem.“ Dalším prvkem osobní pohody souvisejícím s pozitivními emocemi je úspěšný výkon. Například pocity radosti Meiton prožívá, když vidí, že se ve své hudební tvorbě zdokonalil: „Nechci zklamat sám sebe. Pořád cítím, že se to dá posouvat dál a dál. Mám pocit, že to tak je každým albem, nebo alespoň v to doufám.“ Pozitivní emoce také výrazným způsobem zasahují do oblasti vzájemných vztahů mezi lidmi. Meiton se díky své hudební tvorbě seznámil s několika přáteli, kteří mu právě pozitivní emoce přinášejí, neboť dodává: „Cítím se s nimi opravdu dobře.“ Mezi negativní emoce, které Meitonovi hudba přináší, patří například stres a frustrace pramenící z neschopnosti vytvořit novou píseň. Nicméně pozitivní emoce, které Meitonovi jeho vlastní hudební tvorba přináší, nad těmi negativními převažují. Práce s negativními emocemi je pro Meitona typická především v jejich vkládání právě do hudební tvorby. Již z klíčových slov písní je patrné, že Meiton se ve svých textech zabývá negativními emocemi, jež v sobě má, a zbavuje se tak nepříznivých psychických stavů (mezi tato nalezená klíčová slova patří například bolest, nenávist, strach, pláč, fobie, deprese).

Také jsme zjistili, že Meiton v průběhu tvůrčího procesu někdy prožívá stav *flow*. V tomto stavu dochází k uspořádání myšlenek, neboť vědomí člověka je během angažovaného zaujetí zaměřeno na jeden cíl. Pro Meitona je daným cílem vytvoření hudební písně. Tento stav angažovaného zaujetí následně vytváří psychologický kapitál, který Meitona posouvá mentálně dopředu. Meiton cítí, že mu hudební tvorba přináší zkušenosti, které by jiným způsobem nezískal. Například při zpětném pohledu na své hudební začátky říká: „Když jsem si ve dvaceti letech myslel, že vím všechno a že mám návod na život, tak se tomu dnes směju.“ Právě hudební tvorba mu i vedle jiného pomohla v rozvoji vlastní osobnosti.

Z předchozích kapitol je zřejmý také smysl, jenž Meitonovi jeho hudební tvorba přináší. Jak již bylo řečeno v podkapitole č. 2.3.3, tak smyslnost má i svoji objektivní složku, tudíž je třeba Meitonovu hudební tvorbu vnímat z tohoto hlediska. On sám mívá pochybnosti nad smyslností své tvorby, ale řada druhých lidí jeho hudební činnosti vnímá jako velmi smyslnou, neboť jim mnohokrát pomohla

s vlastními psychickými problémy. „V průběhu mé kariéry mi přišlo přibližně 100 zpráv o tom, že moje hudba někomu pomohla.“ Tento fakt se velmi úzce pojí s pozitivními emocemi – Meiton má radost z vědomí, že jeho hudba druhým lidem pomáhá. Smysl své hudební tvorby Meiton spatřuje také v možnosti vypsát se ze svých nepříznivých psychických stavů. Jako příklad uvádíme v podkapitole č. 6.4 píseň *Chlad*. Meiton zároveň dodává: „Záměrem často nemusí být zbavit se stresu, ale i tak vidím, že výsledkem je právě to.“ Pochopení vlastních psychických stavů pomáhá Meitonovi se zpracováním emocí, což vede k rozvoji osobnosti. „Připomene mi to, jaký jsem měl v té době pohled na svět a jak se to všechno změnilo.“ Práci s emocemi také napomáhá stav *flow*, přičemž porozumění emocím se tak pro Meitona stává dalším významným aspektem smysluplnosti.

Meiton díky své hudební tvorbě prožívá úspěšnější život – nabývá sebevědomí a pocitu, že něco dokázal. Hudbu však nikdy pro úspěch samotný neskládal. Hudební tvorba Meitonovi přináší také zkušenosti, které by jiným způsobem nezískal. Jedná se například o spolupráci s jinými umělci. „Otevře ti to dveře na místa, kam by si jinak nemohl. Například mezi ostatní interprety, s nimiž máš potom zajímavé zážitky a přátelské vztahy.“ Můžeme tedy podotknout, že úspěšný výkon je v Meitonově případě ve vzájemné interakci s dalším prvkem osobní pohody definovaným PERMA modelem, tedy s pozitivními vztahy.

Značným podílem Meitonova hudební aktivita přispívá i ke zlepšení sociálních vztahů s druhými lidmi. Meiton díky své hudební tvorbě našel řadu opravdu dobrých přátel, s nimiž se cítí dobře a kteří mu svoji přítomností pomáhají zvládat náročná životní období. Jedná se obzvláště o přátelské vztahy mezi členy Meitonem založené komunity tzv. Meiton Squad. Dalším aspektem pozitivních vztahů jsou podpůrné zprávy, které Meitonovi jeho fanoušci posílají. Meiton tyto zprávy vnímá jako určitou psychickou pomoc. Pozitivní vztahy podepírají smysluplnost Meitonovy hudební tvorby a přinášejí mu také pozitivní emoce.

7 Diskuze

Zjištění této práce podporují výzkumné předpoklady studií uvedených v *Music, Health, and Wellbeing* (2012), jimiž se zabýváme v kapitole č. 3. Tato zjištění se týkají především vlivu hudby na psychické zdraví člověka. Výsledky ukázaly, že činnosti spojené s hudbou mají velmi silný emocionální účinek, dokáží zmírňovat stres, napomáhají navodit pocit relaxace a také svým účinkem mohou snížit míru úzkostných stavů. Právě těchto aspektů hudební tvorby si je Meiton vědom, neboť dodává, že hudba je pro něj „pomocník“ a pomáhá mu se „zpracováním“ vlastních emocionálních stavů. Výsledky této studie také nacházejí souvislost s výzkumnými zjištěními uvedené Croomem (2015), z nichž je patrné, že hudební aktivity mohou ovlivňovat osobní pohodu z hlediska aspektů definovaných PERMA modelem Martina Seligmana. Croom (2015) však cituje studie, které se zaměřují vždy na jeden prvek PERMA modelu osobní pohody. Přínos této bakalářské práce tedy spatřuji v jejím celistvém přístupu, neboť nabízí případovou studii ukazující význam hudebních činností pro všechny aspekty zdraví i jejich provázanost. Bylo zjištěno, že hudební tvorba přináší Meitonovi řadu pozitivních emocí, stav *flow*, smysluplnost, úspěšný výkon a pozitivní vztahy. Dalším význam této studie spočívá v detailním zpracování Meitonova životního příběhu a jeho kompletní diskografie. Doposud neexistuje žádná práce, která by se Meitonovým životem a jeho hudební tvorbou zabývala.

Limity této práce samozřejmě spočívají v jejím zaměření na jediného hudebníka, neboť se uvedené výsledky nedají zobecnit a univerzálně aplikovat. Hudební tvorba jako taková je velmi subjektivní a individuální záležitostí, a ne každý člověk z ní může zdravotně prospívat. Na druhou stranu naše výsledky jsou v souladu s teoriemi osobní pohody uváděné Seligmanem (2014, 2015) podle kterých člověk může zlepšovat kvalitu svého života na základě objevení vlastních charakteristických silných stránek. Právě skrze rozvinutí těchto stránek člověk může příznivě ovlivňovat svoji osobní pohodu. Meitonovou charakteristickou silnou stránku se právě hudební tvorba stala.

8 Závěr

Zvýšení míry osobní pohody člověka je jedním z hlavních témat pozitivní psychologie a lze ho dosáhnout prostřednictvím pozitivních emocí, angažovaného zaujetí, smysluplnosti, pozitivních vztahů a úspěšného výkonu (Seligman, 2014, s. 24). Na základě empirických poznatků uvedených v kapitole č. 3 bylo zjištěno, že hudební aktivity mohou k optimálnímu prospívání výrazným způsobem pomoci. Mají vliv na chování, vnímání, emoce, pozornost a kognitivní procesy člověka (Koelsch, 2009). Naše studie podporuje předpoklad těchto výsledků a zároveň přináší ucelený pohled na význam hudební tvorby pro Meitonovu osobní pohodu. Hlavním výzkumným zjištěním této práce je příznivý účinek na psychiku, který Meitonovi jeho hudební tvorba přináší. Meiton do své hudby vkládá své negativní emoce, a zbavuje se tak frustrace a stresu, jež mají nepříznivý vliv na jeho osobní život. Hudební tvorba mu také pomáhá snižovat míru úzkostných stavů, které Meitona provázejí od jeho dospívání.

Výsledky této bakalářské práce také ukazují vliv hudební tvorby na Meitonovu osobní pohodu z hlediska PERMA modelu zdraví definovaného Martinem Seligmanem. Hudba přináší Meitonovi pocit radosti a potěšení, především z finální podoby vytvořené skladby/hudebního alba. Pozitivní emoce jsou dále spojené s psychickou pomocí, kterou v Meitonově hudbě nacházejí jeho posluchači, s úspěšným výkonem souvisejícím se zdokonalováním sebe sama v hudebních činnostech a také s možností poznávat nové lidi, ze kterých se mohou stát přátelé. Právě pozitivní emoce pak podle Seligmana (2015, s. 10) mají vliv na snižování míry nepříznivých psychických stavů člověka. Meiton se při psaní svých písní dostává do stavu angažovaného zaujetí (*flow*), neboť je naprosto ponořen do této činnosti a nic pro něj v daný moment kromě aktuálního požitku není důležité. Požitek pak vytváří „protilátku proti depresi“ (Seligman, 2015, s. 149) a „podporuje růst nových dovedností“ (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009, s. 8). Hudební tvorba Meitonovi přináší také smysl do života, obzvláště skrze pomoc, jež ve Meitonově hudbě jeho posluchači nacházejí. Další smysl své hudební tvorby Meiton spatřuje v možnosti regulace vlastních nálad, neboť hudba mu pomáhá zvládat náročná životní období. Meitonův život je díky hudebním aktivitám také úspěšnější – hudba mu dává pocit, že něco zvládl a našel svoji charakteristickou silnou stránku. Právě seberozvoj

v hudebních činnostech, díky němuž jsou vydané písně kvalitnější, Meitonovi přináší radost – pozitivní emoce z úspěšného výkonu. Hudební tvorba zároveň zlepšuje jeho sociální zázemí a vztahy s druhými lidmi. Jedná se o podpůrné zprávy, které Meitonovi jeho fanoušci posílají, či realizovaná osobní setkání se členy skupiny Meiton Squad. Právě pozitivní vztahy s druhými lidmi výrazně přispívají k psychické pohodě daného jedince (Hicks & King, 2009, s. 479). Pokud tedy člověk objeví a rozvine své charakteristicky silné stránky, pak může výrazným způsobem zlepšovat kvalitu svého života. Někdo tak může činit právě skrze hudební činnosti.

Anotace

Název práce: Meiton: význam hudby pro osobní pohodu v životě hudebníka

Název fakulty a katedry: Filozofická fakulta, katedra Muzikologie

Autor práce: David Čelakovský

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Martina Stratilková, Ph.D.

Počet znaků: 117 844

Počet příloh: 0

Počet titulů použité literatury: 48

Tato studie zkoumá význam hudby pro osobní pohodu v životě hudebníka, a to na příkladu vybraného interpreta – Meitona, který si je vědom svých psychických problémů promítajících se do jeho hudební tvorby. Úvodní část práce představuje koncept osobní pohody (*well-being*) rozvinutý americkým psychologem Martinem Seligmanem (PERMA model). Podle tohoto modelu člověk může zlepšit kvalitu svého života skrze činnosti, jež vedou k pozitivním emocím, angažovanému zaujetí (*flow*), smysluplnosti, úspěšnému výkonu a k pozitivním vztahům. Na základě kvalitativního výzkumu, založeného na rozhovorech s Meitonem, jsme pomocí metody narativní, tematické a fenomenologické analýzy zkoumali, jakým způsobem hudební tvorba spoluutváří osobní pohodu v Meitonově životě s ohledem na koncept pozitivní psychologie Martina Seligmana.

Klíčová slova: Meiton, hudební tvorba, životní příběh, osobní pohoda, Martin Seligman

Annotation

Title: Meiton: the meaning of music for the musician's wellbeing

Faculty and Department: Philosophical Faculty, Department of Musicology

Author: David Čelakovský

Supervisor: Mgr. et Mgr. Martina Stratilková, Ph.D.

Number of characters: 117 844

Number of appendices: 0

Number of references: 48

This study explores the importance of music for well-being in the life of a musician, providing a case study of a selected performer – Meiton, who is aware of his psychological problems reflected in his music making. The introductory part of the thesis presents the concept of well-being developed by the American psychologist Martin Seligman (PERMA model). According to this model, a person can improve the quality of his/her life through activities that lead to positive emotions, engagement (*flow*), positive relations, meaningfulness, successful and accomplishment. Through qualitative research based on interviews with Meiton, we used narrative, thematic, and phenomenological analysis to explore how music making co-creates personal well-being in Meiton's life with respect to Martin Seligman's concept of positive psychology.

Keywords: Meiton, music making, life story, well-being, Martin Seligman

Resumé

Práce vychází z empirických poznatků o příznivém působení hudebních činností na psychiku člověka a zajímá se o to, jakým způsobem hudba přispívá ke zlepšení psychického stavu u vybraného interpreta – Meitona, který si je vědom svých psychických problémů, jež se promítají do jeho hudební tvorby. Rozhodl jsem se zkoumat Meitonovu osobní pohodu z hlediska Martinem Seligmanem vytvořeného PERMA modelu zdraví. Podle tohoto modelu člověk může zlepšit kvalitu svého života skrze činnosti, jež vedou k pozitivním emocím, angažovanému zaujetí (*flow*), smysluplnosti, úspěšnému výkonu a k pozitivním vztahům. Cílem práce bylo zjistit, jakou roli hraje hudební tvorba v Meitonově životním příběhu a jakým způsobem hudební tvorba ovlivňuje Meitonovu osobní pohodu. Výzkum proběhl jako biograficky orientovaná případová studie, využívající metody narativního a fenomenologického výzkumu a tematické analýzy dokumentů. Sestavil jsem dvě časové osy. První z nich popisuje Meitonův životní příběh s důrazem na jeho psychické zdraví. Druhá časová osa se věnuje Meitonově hudební kariéře. Texty písní zřetelně ukazují, jak je Meitonova hudební kariéra úzce propojena s jeho životním příběhem. Hudební tvorbě se Meiton začal více věnovat během svého dospívání, kdy pro něj hudba znamenala „filtr“, který mu pomáhal zbavovat se nepříjemných psychických stavů. Ve svých textech se Meiton zabývá především tím, co skutečně zažil nebo co právě prožívá. Jeho písně tak svou tematikou významně korespondují s Meitonovým životem. Realizovaná studie také osvětlila, jakými způsoby hudební tvorba přispívá k jednotlivým aspektům Meitonova zdraví, jak je definuje PERMA model.

Summary

The thesis is based on empirical findings about the beneficial effects of musical activities on the human mental health and evaluates how music contributes to the improvement of the psychological state of a selected performer – Meiton, who is aware of his psychological problems that are reflected in his music. I chose to examine Meiton's personal well-being in terms of Martin Seligman's PERMA model of health. According to this model, a person can improve their quality of life through activities that lead to positive emotions, engagement (*flow*), meaningfulness, accomplishment, and positive relationships. The purpose of this study was to find what is the role of music making in Meiton's life story and what is the music influence on Meiton's personal well-being. The research was conducted as a biographical case study, using narrative and phenomenological research methods, and thematic document analysis. I constructed two timelines. The first describes Meiton's life story with an emphasis on his mental health. The second timeline focuses on Meiton's musical career. The lyrics clearly show how Meiton's musical career is closely linked to his life story. Meiton has been interesting in music since his adolescence, when music was a "filter" that helped him get rid of unpleasant psychological states. His lyrics have been reflecting the story of his life. So, his songs have an important correspondence with Meiton's life. The study also shows the ways in which music-making contributes to different aspects of Meiton's health as defined by the PERMA model.

Zusammenfassung

Die These basiert auf empirischen Erkenntnissen über die positive Wirkung von musikalischen Aktivitäten auf die menschliche Psyche. Die Bachelorarbeit befasst sich mit der Frage, wie Musik zur Verbesserung des psychologischen Zustands eines ausgewählten Interpreten – Meiton – beiträgt. Dieser Musiker ist sich seiner psychischen Probleme bewusst, die sich in seinem musikalischen Schaffen widerspiegeln. Ich habe mich dafür entschieden, Meitons persönliches Wohlbefinden anhand von Martin Seligmans PERMA-Modell der Gesundheit zu untersuchen. Durch dieses Modell kann ein Mensch seine Lebensqualität durch Aktivitäten verbessern, die zu positiven Emotionen, engagiertem Einsatz (*Flow*), Sinnhaftigkeit, erfolgreicher Leistung und positiven Beziehungen führen. Ziel dieser Studie ist herauszufinden, welche Rolle das Musizieren in Meitons Lebensgeschichte spielt und wie sich das Musizieren auf Meitons persönliches Wohlbefinden auswirkt. Die Untersuchung wurde als biografische Fallstudie durchgeführt, wobei narrative und phänomenologische Forschungsmethoden sowie eine thematische Dokumentenanalyse zum Einsatz kamen. Ich habe zwei Zeitleisten erstellt. Der erste beschreibt Meitons Lebensgeschichte mit dem Schwerpunkt auf seiner psychischen Gesundheit. Die zweite Zeitleiste befasst sich mit Meitons musikalischer Karriere. Die Texte zeigen deutlich, wie eng Meitons musikalische Karriere mit seiner Lebensgeschichte verknüpft ist. Meiton beschäftigte sich mehr in seiner Jugend mit Musik, die ihm als "Filter" half, unangenehme psychische Zustände loszuwerden. In seinen Texten verarbeitet Meiton vor allem das, was er selbst erlebt hat oder gerade erlebt. So haben seine Lieder eine wichtige Korrespondenz mit Meitons Leben. Die durchgeführte Studie beleuchtet auch die Art und Weise, wie das Musizieren zu verschiedenen Aspekten von Meitons Gesundheit im Sinne des PERMA-Modells beiträgt.

9 Seznam použité literatury

- Alpert, M. I., Alpert, J. I., & Maltz, E. N. (2005). Purchase occasion influence on the role of music in advertising. *Journal of Business Research*, 58(3), 369-376.
[https://doi.org/10.1016/S0148-2963\(03\)00101-2](https://doi.org/10.1016/S0148-2963(03)00101-2).
- Atkinson, R. (1998). The life story interview. *The life story interview / Robert Atkinson*.
- Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-analysis of the impact of positive psychological capital on employee attitudes, behaviors, and performance. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 127-152. <https://doi.org/10.1002/hrdq.20070>.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497 - 529.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>.
- Bernatzky, G., Strickner, S., Presch, M., Wendtner, F., & Kullich, W. (2012). Music as Non-pharmacological Pain Management in Clinics. In R. MacDonald, G. Kreutz, & L. Mitchell (Eds.), *Music, Health, and Wellbeing* (pp. 257 –275). Oxford University Press.
- Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2011). Building a neuroscience of pleasure and well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 1(1), 1-26.
<https://doi.org/10.1186/2211-1522-1-3>.
- Blood, A. J., Zatorre, R. J., Bermudez, P., & Evans, A. C. (1999). Emotional responses to pleasant and unpleasant music correlate with activity in paralimbic brain regions. *Nature Neuroscience*, 2(4), 382 - 387. <https://doi.org/10.1038/7299>.
- Byron, K., & Miller-perrin, C. (2009). The value of life purpose: Purpose as a mediator of faith and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 64 - 70.
<https://doi.org/10.1080/17439760802357867>.
- Croom, A. M. (2012). Music, neuroscience, and the psychology of well-being: A précis. *Frontiers in Psychology*, 3(JAN). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00393>.
- Croom, A. M. (2015). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Musicae scientiae: The journal of the European Society for the Cognitive Sciences of Music*, 19(1), 44. <https://doi.org/10.1177/1029864914561709>.
- Csikszentmihalyi, M., & Hauserová, E. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života*. Portál.

- Cotton Bronk, K., Hill, P. L., Lapsley, D. K., Talib, T. L., & Finch, H. (2009). Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 500-510. <https://doi.org/10.1080/17439760903271439>.
- Demarco, J., Alexander, J. L., Nehrenz, G., & Gallagher, L. (2012). The Benefit of Music for the Reduction of Stress and Anxiety in Patients Undergoing Elective Cosmetic Surgery. *Music*, 4(1), 44 - 48. <https://doi.org/10.1177/1943862111424416>.
- de Manzano, O., Theorell, T., Harmat, L., & Ullen, F. (2010). Psychophysiology of Flow During Piano Playing. *EMOTION*, 10(3), 301-311. <https://doi.org/10.1037/a0018432>.
- Duffy, B., & Fuller, R. (2000). Role of Music Therapy in Social Skills Development in Children with Moderate Intellectual Disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 13(2), 77 - 89. <https://doi.org/10.1046/j.1468-3148.2000.00011.x>.
- Eboer, D., & Eabubakar, A. (2014). Music listening in families and peer groups: Benefits for young people's social cohesion and emotional well-being across four cultures. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00392>.
- Elliott, D. J., Silverman, M., & (Eds.). (2017). Identities and music. In R. A. R. MacDonald, D. J. Hargreaves, & D. Miell, *Handbook of Musical Identities* (pp. 27 - 45). Oxford University Press.
- Esch, T., Guarna, M., Blanchi, E., Zhu, W., & Stefano, G. (2004). Commonalities in the central nervous system's involvement with complementary medical therapies: limbic morphinergic processes. *MEDICAL SCIENCE MONITOR*, 10(6), MS6.
- Grochalová, K. (2006). *Rozhovor o muzikoterapii s PhDr. Katarínou Grochalovou*. Muzikoterapie.cz. Retrieved March 2, 2022, from <http://www.muzikoterapie.cz/rozhovory/grochalova-katarina-2006-rozhovor-vedl-zdenek-vilimek>.
- Hassanzadeh, R., & Mahdinejad, G. (2013). Relationship between happiness and achievement motivation: A case of university students. *Journal of Elementary Education*, 23, 53–65.
- Hays, T. (2005). Well-being in later life through music. *Australasian Journal on Ageing*, 24(1), 28 - 32. <https://doi.org/10.1111/j.1741-6612.2005.00059.x>.
- Hays, T., & Minichiello, V. (2005). The meaning of music in the lives of older people: A qualitative study. *Psychology of Music*, 33(4), 437 - 451. <https://doi.org/10.1177/0305735605056160>.

- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace* (Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání). Portál.
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2009). Positive mood and social relatedness as information about meaning in life. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 471 - 482.
<https://doi.org/10.1080/17439760903271108>.
- Howitt, D. (2019). *Introduction to Qualitative Research Methods in Psychology: Putting theory into practice* (4rd ed.). Pearson Education Limited.
- Humphrey, N. K., Bateson, P. P. G., & Hinde, R. A. (1976). The Social Function of Intellect.
- Hwang, E. -Y., & Oh, S. -H. (2013). A Comparison of the Effects of Music Therapy Interventions on Depression, Anxiety, Anger, and Stress on Alcohol-Dependent Clients: A Pilot Study. *Music*, 5(3), 136 - 144. <https://doi.org/10.1177/1943862113495894>.
- Joeng-Hee, K. (2016). *Understanding Narrative Inquiry: The Crafting and Analysis of Stories as Research*. SAGE Publications.
- John B. Hylton. (1981). Dimensionality in High School Student Participants' Perceptions of the Meaning of Choral Singing Experience. *Journal of Research in Music Education*, 29(4), 287-303.
- Lamont, A. (2011). University students' strong experiences of music: Pleasure, engagement, and meaning. *Musicae Scientiae*, 15(2), 229 - 249. <https://doi.org/10.1177/1029864911403368>.
- MacDonald, R., Kreutz, G., & Mitchell, L. (2012). What is Music, Health, and Wellbeing and Why is it Important?. In R. MacDonald, G. Kreutz, & L. Mitchel (Eds.), *Music, Health, and Wellbeing* (pp. 3 - 11). Oxford University Press.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- Murray, M., & Lamont, A. (2012). Community Music and Social/Health Psychology: Linking Theoretical and Practical Concerns. In R. MacDonald, G. Kreutz, & L. Mitchel (Eds.), *Music, Health, and Wellbeing* (pp. 76 - 86). Oxford University Press.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In S. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 195–206). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Nárožník, V. (1995). *Slovník cizích slov: Slova známá & neznámá* (2. nezměněné vyd). Encyklopedický dům.

- Nilsson, U., Unosson, M., & Rawal, N. (2005). Stress reduction and analgesia in patients exposed to calming music postoperatively: A randomized controlled trial. *European Journal of Anaesthesiology*, 22(2), 96 - 102. <https://doi.org/10.1017/S0265021505000189>.
- Packer, J., & Ballantyne, J. (2011). The impact of music festival attendance on young people's psychological and social well-being. *Psychology of music*, 39(2), 164.
- Rabinowitch, T. -chen, Cross, I., & Burnard, P. (2013). Long-term musical group interaction has a positive influence on empathy in children. *Psychology of music*, 41(4), 484. <https://doi.org/10.1177/0305735612440609>.
- Robinson, M. D., & Hoppel, W. V. (2006). Rose-colored priming effects: Life satisfaction and affective priming. *Journal of Positive Psychology*, 1(4), 187-197. <https://doi.org/10.1080/17439760600885705>.
- Salamon, E., Stefano, G. B., Kim, M., & Beaulieu, J. (2003). Sound therapy induced relaxation: Down regulating stress processes and pathologies. *Medical Science Monitor*, 9(5), RA96 - RA101.
- Seligman, M. E. P. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Jan Melvil.
- Seligman, M. E. P. (2015). *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi* (Vydání druhé, přeložil Ivana PAVLÍČKOVÁ). Ikar.
- Spotify (Ed.). (2022). Spotify. Retrieved February 4, 2022, from <https://open.spotify.com/artist/5pyiGpcOGmXkjhIoUGYCL>.
- Steger, M. A., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43 - 52. <https://doi.org/10.1080/17439760802303127>.
- Vallerand, R. J. (2012). The role of passion in sustainable psychological well-being. *Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 1-21. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-1>.
- van Goethem, A., & Sloboda, J. (2011). The functions of music for affect regulation. *Musicae Scientiae*, 15(2), 208 - 228. <https://doi.org/10.1177/1029864911401174>.
- Wang, M. -chuan, Richard Lightsey, O., Pietruszka, T., Uruk, A. C., & Wells, A. G. (2007). Purpose in life and reasons for living as mediators of the relationship between stress, coping,

and suicidal behavior. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 195-204.
<https://doi.org/10.1080/17439760701228920>.

WHO. (1946). *Constitution of the World Health Organization*. World Health Organization.
Retrieved March 11, 2022, from <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>.