Pražská vysoká škola psychosociálních studií

Resilience a coping u žen z projektu Superaging

Kristýna Draxlerová

Bakalářská práce

Studijní program: Psychologie Bc., prezenční forma studia

Vedoucí práce: Ing. Mgr. E. DUBOVSKÁ, Ph.D.

Praha 2024

Prague College of Psychosocial Studies

Resilience and coping in women from Superaging research

Kristýna Draxlerová

The Bachelor thesis

Study program: Psychology Bc., full-time study

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Ing. Mgr. E. DUBOVSKÁ, Ph.D.

Prague 2024

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou/diplomovou práci vypracoval/a samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne …… Podpis ……

Poděkování

Ráda bych v první řadě upřímně poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Ing. Evě Dubovské, Ph.D., za vzácnou možnost připojit se k projektu Superaging, ve kterém spolupracuje s PhDr. Hanou Georgi, Ph.D. Paní doktorka Dubovská mi poskytla cenné rady, věnovala mi svůj čas na konzultace a svým přístupem, který zahrnuje empatii, porozumění, ale i nezbytnou důslednost, mě motivovala v průběhu psaní této práce. Velké díky patří také všem mým respondentkám, které mne vřele uvítaly ve svých domovech a strávily se mnou příjemné a hodnotné chvíle.

Anotace:

Tato bakalářská práce se zabývá resiliencí a copingem žen z projektu Superaging. Podstatou práce je zkoumání, do jaké míry může psychická odolnost ovlivnit spokojené stáří a jaký podíl má na udržení dobré kondice do vysokého věku. Cílem práce je zjistit, zda a do jaké míry mají resilience a coping vliv na úspěšné stárnutí. Výzkum byl proveden kvalitativní metodou hloubkových rozhovorů se šesti ženami z projektu Superaging, následně byly získané údaje analyzovány tematickou analýzou. Hlavními tématy, která se vynořila, jsou: být aktivní, úcta k matce, být potřebná, být soběstačná a nezávislá na ostatních, nesoustředit se na negativa, udržovat sociální síť a nezůstávat doma. Subtémata zahrnují: být aktivní během života, udržovat aktivitu ve stáří, maminka byla dobrý člověk, abych k něčemu byla, moci se o sebe sama postarat, brát věci tak, jaké jsou, být optimistická, socializovat se, mít pestrý program a mít povinnosti. Výsledky práce poskytují cenné poznatky, které mohou být aplikovány na podporu kvalitního stárnutí široké populace.

Klíčová slova:

Stáří, Stárnutí, Superaging, Resilience, Coping

Abstract:

This bachelor's thesis examines resilience and coping among women in the Superaging project. The essence of the study is to investigate to what extent psychological resilience can influence a satisfied old age and its role in maintaining good health in advanced age. The objective of the thesis is to determine if, and to what extent, resilience and coping affect successful aging. The research was conducted using qualitative methods, specifically in-depth interviews with six women from the Superaging project, and the data were subsequently analyzed using thematic analysis. The main themes that emerged include: being active, respect for one's mother, feeling needed, self-sufficiency and independence, focusing on positives, maintaining a social network, and staying engaged. Subthemes encompass being active throughout life, maintaining activity in old age, having a good mother, feeling useful, being able to take care of oneself, accepting things as they are, being optimistic, socializing, having a varied schedule, and having responsibilities. The findings of the study provide valuable insights that can be applied to support quality aging in the broader population.

Key words:

Old age, Aging, Superaging, Resilience, Coping

Obsah

ÚVOD **9**

TEORETICKÁ ČÁST **10**

1 Stáří **10**

1.1 Periodizace stáří 10

1.2 Základní charakteristika stáří 11

1.3 Fyziologické aspekty stárnutí 13

1.4 Psychologické aspekty stárnutí 15

1.5 Stárnutí populace 16

2 Superaging **17**

2.1 Mesulam Center 17

2.2 COSACTIW 20

3 Resilience **21**

3.1 Resilience ve stáří 23

4 Coping **25**

4.1 Coping mechanismy 25

EMPIRICKÁ ČÁST **28**

5 Metodika **28**

5.1 Kvalitativní výzkum 28

5.2 Reflexe vlastního předporozumění zkoumanému tématu 28

5.3 Zkoumaná problematika a výzkumná otázka 29

5.4 Výběr participantů, sběr dat a rozhovor 30

5.5 Etické zásady výzkumu 32

5.6 Metoda analýzy dat 32

6 Výsledky **35**

6.1 Být aktivní 36

6.1.1 Být aktivní během života 36

6.1.2. Udržovat aktivitu ve stáří 37

6.2 Úcta k matce 37

6.2.1 Maminka byla dobrý člověk....38
6.3 Být potřebná....38
6.3.1 Abych k něčemu byla....39
6.4 Být soběstačná a nezávislá na ostatních....39
6.4.1 Moci se o sebe sama postarat....40
6.5 Nesoustředit se na negativa....40
6.5.1 Brát věci tak, jaké jsou....41
6.5.2 Být optimistická....42
6.6 Udržovat sociální síť....43
6.6.1 Socializovat se....44
6.7 Nezůstávat doma....45
6.7.1 Mít pestrý program....45
6.7.2 Mít povinnosti....46
7 Diskuze....47
ZÁVĚR....48
SEZNAM LITERATURY....49

ÚVOD

Stárnutí populace je jedním z nejvýznamnějších demografických trendů současnosti. V kontextu České republiky, stejně jako v mnoha dalších zemích, se tento jev stává stále naléhavějším tématem pro vědecký výzkum i veřejnou diskusi. Stárnutí je spojeno s mnoha výzvami, ale také příležitostmi pro zlepšení kvality života starších lidí. Tato bakalářská práce byla vypracována s cílem zkoumat, jak psychická odolnost ovlivňuje spokojené a produktivní stáří, a jaké konkrétní copingové mechanismy přispívají k úspěšnému stárnutí.

Hlavní výzkumná otázka se zaměřuje na roli resilience a copingových mechanismů v aktivním stárnutí. Resilience, neboli psychická odolnost, je schopnost jedince efektivně zvládat stres a adaptovat se na změny a nepříznivé životní události. Copingové mechanismy pak představují konkrétní strategie a techniky, které jedinci používají k překonání stresu a udržení psychické pohody.

Pro tuto studii byl jako výzkumný vzorek použit soubor šesti respondentek z projektu Superaging (COSACTIW, GA22-24846S). Tento projekt se zaměřuje na ženy, které i ve věku nad 80 let vykazují kognitivní a fyzické schopnosti srovnatelné s mnohem mladšími. S těmito respondentkami byly provedeny kvalitativní rozhovory, které byly následně analyzovány pomocí tematické analýzy. Všechny respondentky žijí v Praze, přičemž jsem je navštěvovala po dobu šesti měsíců a každé z nich věnovala 2-4 hodiny.

Dotazování zahrnovalo 17 otázek, z nichž většina byla standardizována pro projekt Superaging, zatímco šest otázek bylo specifických a formulovaných výhradně pro účely této práce.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stáří

Psychologickými aspekty procesu stárnutí a obdobím stáří se zabývá specifický obor psychologie nazývaný gerontopsychologie (z řeckého "geron" = stařec). V následujících podkapitolách se zaměřím na různé přístupy k periodizaci tohoto životního období a jeho charakteristikám, představím problematiku stárnutí populace a poskytnu údaje týkající se biologického základu stárnutí.

1.1 Periodizace stáří

Koncept stáří není jednotně definován, ale různí autoři přistupují k jeho vymezení odlišně. Například Příhoda (1974) stáří nazývá “senium” a jeho počátek datuje od 60 let. Rozděluje jej do tří fází: časné stáří, nazývané také stárnutí a senescence (60-74 let), vlastní stáří, též označované jako kmetství a senium (75-89 let), a dlouhověkost, autorem nazývanou patriarchum (90 let a více). Erik Erikson ve své teorii psychosociálního vývoje označuje stáří jako období začínající od 65 let. Zdůrazňuje význam této vývojové fáze, kterou pojmenovává "integrita versus zoufalství" a za ctnost, které jedinec může v tomto období dosáhnout skrze svou integritu považuje moudrost. Švancara (1983) zahrnul stáří do jedné etapy začínající v 65 letech věku, přičemž věk 80 let a více označil jako věk vysoký. Haškovcová (1990) chápe vyzrálé stáří jako tzv. pokročilý věk, který trvá od 75 do 89 let. Výstižně poukazuje na fakt, že společnost pokládá za starého toho člověka, který má vzhledem ke svému věku nárok na starobní důchod. Stárnutí pak v užším slova smyslu popisuje Pacovský (1990) jako přechodnou vývojovou periodu mezi dospělostí a stářím, přičemž strukturální a funkční změny v něm vzniklé jsou regresivní, nevratné a neopakují se. Jan Amos Komenský seniora rozlišuje podle věku na starého muže a následně kmeta. Neugartenová (1966) dělí staré lidi na mladé seniory: 65-74 let, staré seniory: 75-84 let, velmi staré seniory: 85 let a výše. (Současná gerontologie používá členění stáří, které navrhla). Stárnutí je jev z části individuální, u jedinců se liší jeho průběh, kvalitativní charakteristika a dopady na fyzické i psychické zdraví.

1.2 Základní charakteristika stáří

Stejně jako u definice stáří, i charakteristiky tohoto období se liší mezi různými autory. Avšak existuje určitá shoda a některé aspekty jsou inherentně neměnné, přestože se mohou mezi jednotlivými seniory výrazně lišit jak kvantitativně, tak kvalitativně. Mezi tyto neměnné charakteristiky patří například fyziologické změny a celkový úbytek fyzické i psychické síly.

Změny, které jsou individuálně odlišné, podle Kalvacha závisí na průběhu procesu stárnutí, který má za následek různé kategorie jevů.

Kalvach (1997) charakterizuje průběh procesu stárnutí zařazením do jedné z následujících kategorií:

- **Úspěšné stárnutí** – zdravotní a funkční stav seniora je lepší než současný průměr, což umožňuje nejen plnou soběstačnost, ale také žádoucí tělesnou, psychickou i sociální aktivitu přibližně do 90. roku života.
- **Obvyklé, normální stárnutí** – zdravotní a funkční stav seniora, jeho sociální role a míra zdravotních obtíží a funkčních omezení odpovídají jeho vrstevníkům a současné „normě“ v dané společnosti.
- **Neúspěšné, patologické stárnutí** – zdravotní a funkční stav je horší než u vrstevníků a neodpovídá současné normě. Nemoci vyššího věku, jejich projevy a důsledky jsou výrazněji vyjádřeny nebo se objevují předčasně, s urychleným průběhem. Převládá závislost na pomoci druhé osoby nebo progerie (předčasné stárnutí).

Stárnutí je biologicky a lékařsky definováno jako akumulace různých škodlivých změn v buňkách a tkáních, které se objevují s rostoucím věkem a zvyšují riziko onemocnění a úmrtí. Kromě standardních, jak viditelných, tak skrytých involučních změn, se ve stáří objevují i změny osobnosti. Tyto změny osobnosti nejsou v tomto období nutně výrazné; často zůstává osobnost alespoň podobná té, kterou jedinec měl po celý život. Zejména za stejných nebo podobných životních podmínek zůstává osobnost stabilní. Lidé, kteří byli celoživotně spokojení, bývají spokojení i ve stáří. Pravděpodobnost změny osobnosti se však zvyšuje, pokud se objeví nové životní problémy. Orth et al (2010) uvádí, že mezi životní problémy, které ovlivňují míru sebeúcty starých osob patří například socioekonomické situace a fyzické zdraví. Pokud se osobnost ve stáří mění výrazně, jedná se o signalizaci nemoci. Osobnost starého člověka se nemění natolik zřetelně, aby se

pouhým stářím dala vysvětlit nově se objevující nadměrná vztahovačnost, pocity ohrožení a ztráta zájmu o druhé osoby. Teprve okolo 80 let jsou změny osobnosti patrnější zejména ve spojení s negativními životními událostmi. S ubývajícím zdravím se snižuje extraverze, emoční labilita se stává zřetelnější při nižší míře sociální podpory a při nenaplněných osobních potřebách (Maiden et al., 1999). Míra pozitivních osobnostních rysů má tendenci se snižovat po 81. roce života (Lucas, Donnellan, 2009). Longitudinální výzkum zjistil, že mezi 69 a 72 lety dochází k poměrně malým změnám v osobnostních rysech. Ve věkové skupině 81-87 let však bylo pozorováno pomalé zhoršování ve všech osobnostních rysech s výjimkou přívětivosti a svědomitosti, které se jeví jako nejstabilnější osobnostní rysy a zůstávají téměř neměnné po celý život (Mõttus et al,. 2012).

Teorie sociálně-emocionální selektivity, kterou navrhla Laura Carstensenová předpokládá, že starší dospělí upřednostňují emocionálně smysluplné cíle a vztahy, protože si stále více uvědomují konečnost života. V této životní etapě lidé převážně přemýšlejí o svém životě a usilují o pocit naplnění a přijetí. Erikson tvrdí, že s blížící se smrtí a četnějšími nemocemi též stoupá potřeba afiliace a sounáležitosti.

Je nezbytné rozlišovat mezi normálním a patologickým stárnutím, které může být ovlivněno nemocemi nebo traumatickými zážitky. Nástup specifických projevů, které považujeme za indikátory stárnutí, a míra involuce jsou výrazně individuální. Tyto procesy neovlivňuje pouze genetická predispozice, ale i naše životní styl – včetně stravovacích návyků, úrovně fyzické aktivity a vystavení rizikovým chováním, jako je kouření, konzumace alkoholu nebo kontakt s jedovatými látkami. Lidé se sami začnou považovat za staré ve chvíli, kdy se objeví zdravotní problémy typické pro stáří. Involuce je postupný a nevyhnutelný proces stárnutí, avšak řada obtíží spojených se stářím může být řešena pomocí různých kompenzačních strategií. Mezi ty patří používání brýlí, léků, naslouchadel, pravidelné fyzické a duševní cvičení a dokonce i plastické operace, které mohou zmírnit vnější projevy stárnutí. Nesporný význam má pro zdravé stárnutí pestrá, vyvážená, biologický hodnotná strava obohacena v zátěžových obdobích (onemocnění, operace, rekonvalescence) pečlivě uvážením doplněním důležitých látek (vitamínů, minerálních látek a pod.) (Kalvach, 2008, s. 24).

Harvardská grantová studie (Harvard grant Study), nejdelší longitudinální výzkumný projekt zkoumající biopsychosociální vývoj člověka od mládí po stáří, přinesla velmi zajímavé informace o úspěšném stárnutí a lidském štěstí. Výzkum započal v roce 1939 a doposud neskončil. Výsledky narušily některá zakořeněná přesvědčení a mýty. V roce 1939 například existovala hypotéza, že muži se širokými rameny a štíhlým pasem bývají v

životě úspěšnější, studie ale prokázala, že tato teorie je mylná (Vaillant, 2012, s. 123). Zneužívání alkoholu bylo faktorem, který lidem nejvíce poškozoval zdraví a štěstí. Lidé, kteří si ve stáří vedli dobře, nemuseli být nutně úspěšní ve středním věku, a naopak. Ukázalo se, že nešťastné dětství neznamená automaticky špatnou budoucnost, zatímco vzpomínky na šťastné dětství mohou být celoživotním zdrojem psychické síly. Manželství po sedmdesátce přináší manželům mnohem větší uspokojení a na kvalitu stárnutí po 80. roce má mnohem větší vliv chování a zvyky vytvořené před 50. rokem života než genetické faktory. (Vaillant, 2012, s. 141).

Během rozhovorů se svými probandkami, které představím v praktické části práce, jsem pozorovala, že starý, někdy i nemocný člověk, který ve svém životě o mnohé přišel, se dokáže radovat z maličkostí, dokonce jen z pouhého bytí. Tento fenomén jsem sledovala i během své dlouhodobé praxe v Domově pro seniory Nová Slunečnice. Jev trefně popisuje citát od Irvina Yaloma z knihy "Staring at the Sun: Overcoming the Terror of Death" z roku 2008: “Víš, není to tak špatné. Vstanu, nasnídám se s ostatními spolubydlícími. Každé ráno jsou to pro mě cizinci, ale s postupem dnes se mi zdají více povědomí. Dívám se na televizi, někdy si posunu křeslo k oknu a dívám se ven. Mám radost ze všeho, co vidím. Spoustu věcí pozoruji, jako bych je viděl poprvé. Není to tak zlé, mám radost, že se jen tak dívám…” (Yalom, 2008).

Věřím, že schopnost radovat se z maličkostí a prožívat poklidné stáří má své kořeny v různých faktorech, přičemž resilienci a coping mechanismy (způsoby zvládání) považuji za klíčové. Proto jsou tato témata hlavním předmětem mé bakalářské práce a budu se jim věnovat v příštích kapitolách.

1.3 Fyziologické aspekty stárnutí

Smrt hraje klíčovou roli ve vývoji druhu, protože lidská křehkost činí dlouhověkost riskantní strategií pro přežití. Aby se druh mohl vyvíjet, je nezbytné, aby přicházeli na svět noví, zdatnější jedinci a aby se starší generace postupně vytrácela. Stárnutí a umírání jsou tedy nedílnou součástí evolučního procesu, který zajišťuje pokračování druhu.

Mechanismus stárnutí není zcela objasněn. Příčiny stárnutí a smrti jsou komplexní, zahrnují genetické vlivy, interakce s prostředím a využívání vlastních zdrojů. Investice do zdravého stáří jsou výhodné nejen pro jednotlivce, ale také pro stát. Lidé stárnou podobně, ale rychlost tohoto procesu se může výrazně lišit. Rozdíl ve funkčnosti kardiorespiračního systému mezi aktivními a pasivními jedinci může být až 10 let. Zdravé stárnutí může

oddálit a snížit výskyt chronických onemocnění, umožnit delší samostatné fungování a tím snížit náklady na zdravotní péči a sociální služby. Investice do preventivních a edukačních programů se tedy státu vyplácí (Říčan, 2021).

Stárnutí je spojeno s degenerativními změnami v organismu. Existuje několik teorií stárnutí, ale většina se shoduje na tom, že s věkem se v organismu hromadí chyby a schopnost jejich opravy klesá. V buňkách se hromadí poškození, mitochondrie začínají produkovat méně energie, než buňky potřebují, a škodlivé látky a odpadní produkty metabolismu se akumulují, což ztěžuje jejich odstraňování.

Proces stárnutí je ovlivněn jak genetickými faktory, tak vlivy prostředí. S věkem se objevují různé nemoci, které jsou důsledkem genetických predispozic, nezdravého životního stylu a nedostatku prevence. Imunitní systém slábne, zvyšuje se náchylnost k nemocem, dochází k poklesu svalové síly a smyslových funkcí, objevuje se osteoporóza a ateroskleróza, a chronické záněty mohou trvale poškodit tkáně. Hormonální nerovnováha a akumulace abnormálních bílkovin vedou k poškození tkání a tvorbě chronických kožních defektů.

Biologické stárnutí ovlivňuje celkovou funkčnost organismu. S věkem dochází k omezení hybnosti, výkonnosti a výdrže. V pokročilém věku často dochází k selhání hlavních orgánů, jako jsou srdce a mozek. Zdravotní stav se obvykle výrazně zhorší několik měsíců před smrtí. Maximální délka života, odvozena od nejdéle žijících lidí, se pohybuje mezi 115-120 lety a nemění se. V České republice je průměrná délka života 73 a půl roku u mužů a 80 let u žen. Podle odhadů by se v roce 2050 měla věková hranice průměrného dožití v České republice zvýšit na 80 let u mužů a 85 let u žen (UN, 2014). Ženy žijí v průměru o 5-8 let déle než muži, což je způsobeno vyšší incidencí zhoubných novotvarů u mužů, rizikovým chováním, konzumací cigaret, drog a alkoholu a větší fyzickou zátěží (ÚZIS, 2003).

Tělesné změny spojené se stárnutím výrazně ovlivňují kvalitu života starších lidí. Podle Říčana (2021) trpí 87 % lidí nad 70 let nějakou chronickou chorobou a ve věku 85 let je to téměř každý. Polymorbidita, tedy přítomnost více chronických onemocnění současně, je velmi častá. V tomto věku je zdraví často definováno jako schopnost užívat si života a být soběstačný, nikoliv pouze jako absence nemocí (Říčan, 2021).

Mezi nejčastější chronická onemocnění ve stáří patří choroby oběhového systému, které mohou vést k cévním mozkovým příhodám. Tyto příhody často způsobují pokles kognitivních funkcí a emoční labilitu, kterou si postižené osoby často neuvědomují. Dalším závažným problémem je demence, přičemž Alzheimerova choroba je nejběžnější

formou demence u starších lidí. Méně častá je demence vaskulárního typu, která se projevuje zhoršením paměti, bradypsychismem (ztrátou schopnosti logického myšlení), zhoršenou kontrolou emocí a změnami v osobnostním chování. Nemoci pohybového aparátu postihují významnou část lidí starších 60 let a depresivní poruchy jsou u starších lidí také poměrně běžné, což může zvyšovat riziko sebevražd. Stárnutí rovněž přináší strukturální a funkční změny v mozku, včetně atrofie mozkové tkáně. Kognitivní plasticita výrazně klesá po 60. roce života. Zhoršení zraku a sluchu komplikuje vnímání, což zatěžuje pozornost a může vést k únavě a emočním potížím (Říčan, 2021).

1.4 Psychologické aspekty stárnutí

Šolcová (2011) uvádí, že z psychologického hlediska je stárnutí specifickou individuální zkušeností, která je ovlivněna řadou vnitřních a vnějších faktorů. Tento proces zahrnuje postupné změny, které zasahují všechny aspekty lidského života, včetně vzhledu, tělesných funkcí, aktivit, vnímání času a sociálního okolí. Stárnoucí jedinci čelí výzvě, kdy se musí smířit s tím, že z jejich okolí odcházejí někteří známí, zatímco jiní zůstávají.

Podle Šolcové (2011) a v souladu s názory Neugartenové (1974) stárnutí ovlivňuje psychiku seniorů různými způsoby. I když se v praktické části této práce zaměřujeme na seniory, kteří prožívají své stáří pozitivně, je stárnutí často spojováno s negativními stereotypy. Neugartenová zdůraznila rozdíly mezi potřebami a charakteristikami mladších seniorů (ve věku od 55 do 74 let) a starších seniorů (nad 75 let). Poukázala také na chybu v posuzování starších osob pouze na základě věkového kritéria, aniž bychom brali v úvahu socioekonomický status, zdravotní stav, etnicitu a další charakteristiky.

Říčan ve své knize „Cesta životem“, vydané poprvé v roce 1990 a revidované v roce 2021, tvrdí, že stárnutí může vést k obtížím při přizpůsobování se změnám a k poklesu zájmu o okolní svět. Tento proces zahrnuje řadu transformací na různých úrovních lidského života, které se projevují v obtížích při adaptaci na nové podmínky a klesající angažovanosti vůči vnějším podnětům. Emoční prožívání se často zplošťuje, s převládajícími negativními emocemi jako mrzutost a nespokojenost. Osobnost se může zjednodušit a některé aspekty inteligence, postřehu a odolnosti vůči stresu mohou klesat. Dříve potlačované negativní sklony mohou začít vystupovat. Deprese může být častější, ať už jako reakce na ztrátu nebo nemoc, nebo jako důsledek poruch mozkové biochemie.

Duševní involuce se projevuje zpomalením duševní činnosti, což je důsledkem zvýšené opatrnosti, menšího zájmu a nižší motivace. Dochází k celkovému zpomalení

poznávacích procesů a zhoršení schopnosti rozdělovat a udržovat pozornost. Paměťové funkce a schopnost učení se mohou zhoršit kvůli problémům s koncentrací, únavě nebo somatickým onemocněním centrální nervové soustavy (CNS). Nejvýraznějším znakem je úbytek epizodické paměti, který se zvlášť projevuje v každodenních situacích.

Emocionalita ve stáří bývá ovlivněna kumulací ztrát a zátěží, přičemž neurofyziologické změny vedou k větší dráždivosti a k většímu zklidnění. Starší lidé často lépe rozumí vlastním emocím, i když intenzita a frekvence emočních prožitků klesá. Pocit pohody nemusí výrazně klesat díky kompenzaci idealizovanými vzpomínkami.

Ve stáří dochází také k proměnám osobnosti a sociálních aspektů života. Lidé bývají vyrovnanější, intimita se vyznačuje stabilitou a spolehlivostí, a snaha vyhýbat se konfliktům a stresovým situacím se zvyšuje. Mění se i potřeby, zejména způsoby jejich uspokojení, a mohou se zvýraznit některé osobnostní rysy. Pokud jde o inteligenci, starší lidé vykazují specifické změny: zatímco fluidní inteligence, která zahrnuje schopnost rychlé adaptace na nové informace, klesá, krystalická inteligence, tedy soubor znalostí a zkušeností, zůstává stabilní (Říčan, 2021).

Jak vyplývá z výše uvedeného, stáří je často vnímáno jako období života s převážně negativními projevy. Je však důležité zdůraznit, že stáří, stejně jako každé jiné období života, může mít i své pozitivní aspekty, například nabytou moudrost (Šolcová, 2011).

1.5 Stárnutí populace

Stárnutí populace je celosvětový fenomén a je nezbytné tento fakt uznat a přijmout opatření či přizpůsobení. Je v zájmu nás všech, jak jednotlivců, tak státu, abychom ve stáří zůstali produktivní, vyvarovali se nemocí a problémů s nimi spojených. Stárnutí populace se stává stále aktuálnějším tématem, protože podle Světové zdravotnické organizace se od roku 1980 počet lidí starších 60 let zdvojnásobil. Do roku 2050 se počet osob, které se dožijí 80 až 90 let, oproti dnešku čtyřnásobně zvýší. Do té doby však věková skupina nad 65 let početně překoná děti mladší 14 let (WHO, 2012).

Na vzrůstající počet starých osob reaguje i věda. Novým lékařským oborem se stala anti-aging medicína, jejímž cílem je zpomalit proces stárnutí a udržovat zdravotní stav člověka v co nejlepším stavu i v pokročilém věku. Psychoneuroimunologie je novým oborem, který zkoumá vliv psychiky na imunitní systém člověka, potažmo jeho zdraví a dlouhověkost (Friedman, 2008). Praktickým výstupem je zabránění nebo zpomalení

nepříznivých změn v psychice v důsledku stárnutí a rozvíjení adaptačních schopností jedince ve stáří (Thorová, 2015).

2 Superaging

Superaging se v českém jazyce překládá jako “superstárnutí” a podléhají mu senioři, které lze nazvat SuperAgery (ačkoliv má respondentka používá interní terminologii “Superbaby”). SuperAgeři jsou definováni jako jedinci ve věku 80 let a více, kteří vykazují paměťový výkon srovnatelný s lidmi o 20 až 30 let mladšími. Tento termín se používá k popisu starších dospělých, kteří si udržují výjimečné kognitivní schopnosti na úrovni nebo nad úrovní typických jedinců mnohem mladšího věku.

2.1 Mesulam Center

Termín "Superaging" byl poprvé zaveden vědci z Northwestern University v rámci projektu vedeného Mesulam Center for Cognitive Neurology and Alzheimer's Disease. Toto centrum, součást Lékařské fakulty Feinberg na Northwestern University v Chicagu, Illinois, se specializuje na studium výjimečné kognitivní odolnosti u starších jedinců.

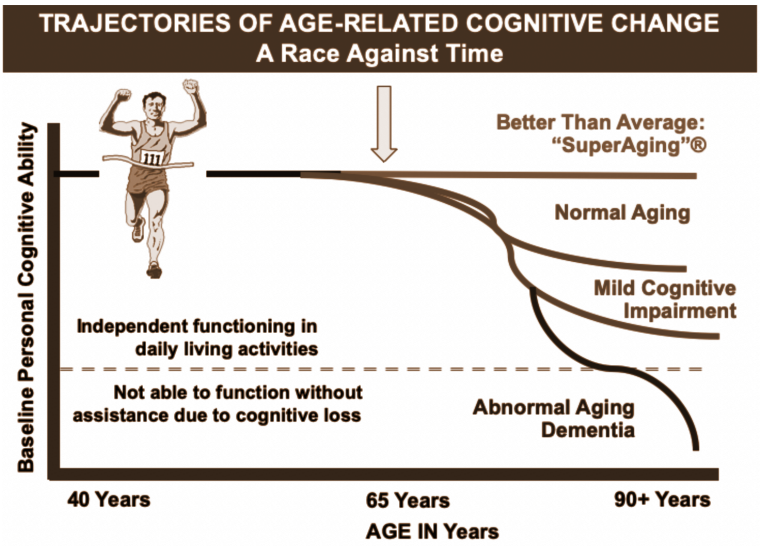
Výzkum na Northwestern University přinesl zásadní poznatky o těchto jedincích a faktorech, které přispívají k jejich neobvykle dobrému kognitivnímu zdraví. Na rozdíl od tradičního zaměření na problémy spojené se stárnutím se tento výzkum soustředí na identifikaci faktorů, které přispívají k výjimečným kognitivním schopnostem, což může mít důsledky pro pochopení stárnutí populace a prevenci neurodegenerativních onemocnění.

Projekt SuperAging na Northwestern University se zaměřuje na nábor starších jedinců, kteří jsou starší než 80 let a dosahují výjimečných výsledků v testech epizodické paměti. Výzkum ukazuje, že malá skupina těchto „SuperAgerů“ vykazuje vyšší tloušťku mozkové kůry na strukturálních MRI snímcích v porovnání s jejich kognitivně průměrnými vrstevníky stejného věku. Další analýzy ukázaly, že SuperAgeři mají větší tloušťku kůry v předním cingulárním kortexu (ACC) než 50-60letí kognitivně zdraví dospělí. Někteří SuperAgeři rovněž vykazují neobvykle nízkou úroveň patologických změn spojených s Alzheimerovou chorobou a vysoký počet von Economo neuronů v předním cingulárním gyrusu. Byla rovněž zjištěna nižší frekvence alely ε4 apolipoproteinu E v porovnání s běžnou populací. Tyto výsledky naznačují, že nadprůměrná kapacita

paměti může přetrvávat i ve vyšším věku a mohou naznačovat potenciální biologické faktory, které podporují odolnost vůči věkem podmíněným změnám v mozku (Rogalski et al., 2013).

Mesulam Center prostřednictvím programu SuperAging usiluje o identifikaci ochranných faktorů, které přispívají k výjimečnému výkonu paměti v pozdním věku. Tento výzkum zahrnuje zkoumání genetických faktorů, faktorů životního stylu a specifických mozkových charakteristik. Vědci využívají různé metody sběru dat, včetně dotazníků a otázek týkajících se paměti a dalších kognitivních schopností, které jsou prováděny na papíře, odběrů vzorků krve, pokročilého zobrazování mozku pomocí magnetické rezonance (MRI) a/nebo pozitronové emisní tomografie (PET), a analýzy mozků dárců po jejich smrti.

Graf č.1: graf znázorňující současný koncept kognitivního stárnutí.



Zdroj: Mesulam Center for Cognitive Neurology and Alzheimer's Disease, „Aging and Cognitive Resilience“, graf znázorňuje rozdíl mezi kognitivní úrovní SuperAgerů oproti různým typům stárnutí (normální stárnutí, stárnutí s mírným kognitivním poklesem, abnormální stárnutí s demencí), https://www.brain.northwestern.edu/about/_news-articles/20210311-aging.html.

Program SuperAging je určen pro dospělé, kteří splňují následující kritéria:

- Jsou ve věku 80 let a více.
- Jsou kognitivně zdraví a aktivně zapojení do života.
- Jsou způsobilí pro MRI vyšetření.

Vědci z Mesulam Center for Cognitive Neurology and Alzheimer's Disease na Northwestern University se zaměřují na identifikaci faktorů, které mohou posílit odolnost mozku vůči Alzheimerově chorobě a stárnutí. Dr. Marsel Mesulam, ředitel tohoto centra, zdůrazňuje, že jejich výzkum se snaží pochopit, jaké faktory přispívají k udržení kognitivních funkcí ve stáří. Výzkum fenoménu SuperAging, který označuje jedince starší 80 let s kognitivními schopnostmi srovnatelnými s mladšími lidmi, začal na Northwestern University v roce 2008 a nyní se rozšiřuje do dalších částí USA a Kanady.

Projekt, podpořený grantem ve výši 20 milionů dolarů od Národního institutu pro stárnutí (NIA) a McKnight Brain Research Foundation, vytvoří mezinárodní konsorcium SuperAging koordinované prostřednictvím Northwestern University. Tento grant navazuje na průkopnickou práci Emily Rogalski, zástupkyně ředitele Mesulam Center a Changize Geuly, profesora výzkumu v tomto centru. Rozšíření výzkumu zahrnuje čtyři nová výzkumná pracoviště v USA – v Illinois, Wisconsinu, Michiganu a Georgii – a jedno pracoviště v jihozápadním Ontariu v Kanadě. Projekt se zaměřuje na 500 účastníků z různých socioekonomických a demografických prostředí. Emily Rogalski vyjádřila nadšení z možnosti rozšířit studii, přičemž její výsledky mohou přehodnotit očekávání ohledně stárnutí a zmírnit předsudky spojené s tímto obdobím života. Studie NIA ukázala, že SuperAgeři vykazují kognitivní zdraví srovnatelné s lidmi o 20 až 30 let mladšími. Jejich mozky se zdají být mladší a odolnější vůči ztenčování kůry a vykazují vyšší množství von Economo neuronů, které jsou důležité pro komunikaci v mozku. Navíc jsou odolní vůči patologickým změnám spojeným s Alzheimerovou chorobou, včetně vláknitých spletí v oblastech mozku odpovědných za paměť. Rozšíření tohoto výzkumu po celé Severní Americe je zaměřeno na identifikaci faktorů, které podporují úspěšné kognitivní stárnutí a mohou přispět k prevenci neurodegenerativních onemocnění, jako je Alzheimerova choroba. Projekt Study to Uncover Pathways to Exceptional Cognitive Resilience in Aging je podporován grantem NIA 1U19AG073153-01 od National Institutes of Health a McKnight Brain Research Foundation, započal roku 2021 a jeho dokončení je plánováno na rok 2026 (Rogalski et al., 2026).

Goldberg (2019) uvádí, že i SuperAgeři, navzdory svému vynikajícímu kognitivnímu zdraví, mohou vykazovat příznaky Alzheimerovy choroby. Tento paradox vedl k intenzivnímu zkoumání kognitivní rezervy, což je schopnost mozku odolávat negativním dopadům neuropatologie díky celoživotním zkušenostem, jako je vzdělání. Studie Goldberga naznačuje, že SuperAgeři sice nevykazují neuroprotekci proti kognitivnímu poklesu, ale jejich výjimečný výkon může oddálit nástup klinických příznaků, jako jsou

mírná kognitivní porucha nebo Alzheimerova choroba. Zajímavé je, že skupiny s nízkým množstvím amyloidu vykazovaly menší ztráty šedé hmoty, což naznačuje, že pravidelné cvičení a praxe mohou mít pozitivní vliv na udržení kognitivní funkce (Goldberg T. E., 2019).

Výzkum provedený Dang et al. v roce 2019 ukázal, že přítomnost amyloidních plátů (Aβ) v mozku vede k poklesu kognitivních schopností. Předchozí studie z roku 2018, která porovnávala SuperAgery s kognitivně zdravými jedinci z australské studie AIBL, ukázala, že SuperAgeři začínali s lepší pamětí. U těch, kteří neměli amyloidní pláty (Aβ−), se jejich kognitivní výkon zlepšil díky pravidelnému cvičení, zatímco u těch, kteří pláty měli, výkon klesal (Dang et al., 2019).

Další výzkumy, včetně studií provedených podle zjištění týmů jako Morris et al. (2019) a Tsai et al. (2018), ukazují, že genetické faktory, jako je APOE ε4, který urychluje hromadění amyloidu, a APOE ε2, který snižuje riziko Alzheimerovy choroby, mohou hrát roli v ochraně kognitivního zdraví. Také se ukazuje, že faktory jako gen BDNF, jehož variace mohou ovlivnit kognitivní funkce, hrají důležitou roli v udržení kognitivní výkonnosti.

Na základě těchto zjištění je doporučeno zpřísnit kritéria pro identifikaci SuperAgerů a lépe zohlednit vliv vzdělání a pravidelného cvičení. Celkově výzkum naznačuje, že zatímco SuperAgeři vykazují vynikající kognitivní výkon, nejsou zcela chráněni proti Alzheimerově chorobě. Goldberg (2019) navrhuje, že bychom SuperAgery měli nazývat „LuckyAgers“, protože jejich výjimečné schopnosti mohou být spíše výsledkem náhody než skutečné biologické odolnosti (Goldberg T. E., 2019).

2.2 COSACTIW

Tato bakalářská práce je součástí výzkumného projektu COSACTIW, což je zkratka pro „Kognitivní superaging u fyzicky aktivních žen“ (v angličtině COgnitive Superaging in physically ACTIve Women). Projekt je financován grantem (GA22-24846S) a je pod vedením PhDr. Hany Georgi, PhD, která je hlavní řešitelkou. Zaměřuje se výhradně na ženy s cílem zajistit homogenitu výzkumného vzorku.

Cílem projektu je zjistit, zda celoživotní záliba v tělesné aktivitě a sportu přispívá k udržení kognitivních funkcí, především paměti, i v pokročilém věku. Projekt rovněž zkoumá další aspekty trávení volného času a životní styl během dospělého života až do

stáří. Má bakalářská práce se pak konkrétně zaměřuje na roli resilience a coping mechanismů v procesu super stárnutí.

Nábor účastnic do výzkumu měl stanovené podmínky: ženy musely být starší 80 let, neměly za sebou žádnou mozkovou příhodu a měly pravidelně cvičit alespoň třikrát týdně v období mezi 30 a 60 lety. Sběr vzorku začal 22. září 2022 a probíhal prostřednictvím TJ Sokol, následně byl využit snowball sampling. Účastnice pochází z celé republiky (já provádím rozhovory pouze s účastnicemi z Prahy), přičemž přibližně čtvrtina z celkového vzorku se svými kognitivními a tělesnými schopnostmi řadí do kategorie SuperAgerek.

3 Resilience

Resilience je sociální konstrukt, který popisuje schopnost jednotlivce zvládat stres a nepříznivé životní situace, odolávat rizikovým faktorům a přizpůsobovat se změnám. Tento termín pochází z latinského slova "resiliens," což znamená "odrazit se zpět." Resilience lze tedy chápat jako schopnost obnovit síly, zotavit se a pružně se vrátit do původního stavu. Pojem resilience vyjadřuje v současné anglické odborné terminologii odolnost, pružnou, elastickou a houževnatou nezdolnost či nezlomnost posilující životní síly (Kebza, V., Šolcová, I., 2008). V současné psychologii je tento pojem široce používán a v češtině se překládá jako "odolnost." Ve druhé polovině 20. století se tento výraz stal populárním v kontextu psychologie a sociologie.

Jedním z prvních významných použití tohoto pojmu v psychologii byla práce vývojového psychologa Normana Garmezyho v 70. letech 20. století. Garmezy zkoumal děti, které navzdory značným nepřízním osudu prokazovaly pozitivní adaptaci, a k popisu této schopnosti použil termín "odolnost" (Garmezy, 1985).

Původ resilience je stále aktuální téma a pro jeho odhalení je mimo jiné důležité odlišit dva různé typy resilience. Kebza a Šolcová (2008) ve své práci poznamenávají, že někteří autoři rozlišují mezi skutečnou (autentickou) odolností, která je založena na reálných intrapersonálních a interpersonálních faktorech a schopnostech, a zdánlivou odolností, známou také jako pseudoresilience. Pseudoresilience se projevuje pouze jako stylizace, zahrnující účelové chování a povrchní demonstraci určitých vlastností, které jsou v různých sociokulturních kontextech považovány za žádoucí, často na základě vnějších nebo domnělých požadavků prostředí.

Resilience je definována spíše jako proces než jako konkrétní osobnostní vlastnost. Rozvíjí se prostřednictvím dynamické interakce mezi jednotlivcem a jeho okolím. Tento

proces ovlivňuje množství faktorů, které mají kumulativní povahu, včetně vrozených predispozic, naučených dovedností a charakteristik vnějšího prostředí. Úroveň resilience jednotlivce určuje, zda ho velmi nepříjemná životní událost dlouhodobě oslabí nebo dokonce zlomí, nebo zda ho naopak posílí a pozitivně transformuje. Stejná událost může mít různé důsledky pro různé lidi (Thorová, 2015).

Důvody, proč je jeden jedinec odolnější než jiný, jsou mnohostranné a schopnost odolávat těžkostem se u každého rozvíjí v různé míře. Resilience lze hodnotit na základě úspěšného dosahování vývojových cílů. Úroveň resilience není konstantní, ale mění se v průběhu času. To znamená, že stejné osoby mohou mít v různých obdobích svého života značně odlišné úrovně resilience. Jedním z možných vysvětlení biologických aspektů resilience je epigenetika (Šolcová, 2009).

Existuje shoda v tom, že psychická odolnost, tedy resilience, je složitý a mnohostranný jev, který lze charakterizovat jako komplexní dispozici. Tato dispozice umožňuje jednotlivci růst, vyzrávat a rozvíjet své schopnosti i v obtížných životních podmínkách. Při formování resilience hraje klíčovou roli řada vzájemně provázaných vnitřních a vnějších faktorů, přičemž základ leží v osobnosti jednotlivce a je dále ovlivněn interakcemi s okolním prostředím.

Na základě výzkumů Maddi z roku 1987 byly definovány rysy, jimiž se vyznačují odolné osoby: angažovanost, pocit kontroly nad situací a vnímání výzvy (Thorová, 2015).

Americká psychologická asociace navrhla deset postupů, jak posilovat resilienci (APA, 2011):

1. Udržovat dobré vztahy s rodinnými příslušníky, přáteli i dalšími lidmi.
2. Nenahlížet na krize a stresové situace jako na neřešitelné problémy.
3. Přijmout okolnosti, které nelze změnit.
4. Stanovovat si reálné cíle a snažit se jich dosáhnout.
5. V nepříznivých situacích přijmout vhodná opatření.
6. Po prožité ztrátě se zaměřit na sebeobjevování.
7. Pracovat na rozvoji sebevědomí.
8. Na stresové situace nahlížet v širším kontextu a z dlouhodobé perspektivy.
9. Udržet si nadějné vyhlídky, optimismus a představovat si úspěšné vyřešení situace.
10. Starat se o svoji mysl a tělo, pravidelně cvičit a věnovat pozornost vlastním pocitům a potřebám.

Celkově resilience představuje komplexní a dynamický proces, který ovlivňuje schopnost jednotlivce čelit životním výzvám a adaptovat se na ně. Vzhledem k rostoucí důležitosti resilience v kontextu stárnutí a změn životních podmínek je klíčové pokračovat v jejím výzkumu a rozvoji účinných strategií na podporu psychické pohody a zdraví.

3.1 Resilience ve stáří

Vzhledem k povaze výzkumného vzorku této práce je důležité věnovat pozornost mezipohlavním rozdílům v resilienci. Šolcová (2011) ve své přehledové studii uvádí, že ženy, které se aktivně zapojují do komunitních aktivit, mají delší očekávanou délku života ve srovnání s ženami, které se těchto aktivit nezúčastňují. Tento vztah u mužů však nebyl potvrzen, což může souviset s tím, že ženy častěji pečují o ostatní a angažují se v komunitních záležitostech, zatímco muži mají tendenci být ve svých aktivitách více samostatní (Šolcová, 2011).

V kontextu resilience a coping mechanismů u starších dospělých je zásadní pochopit, jak salutogenní přístup přispívá k udržení zdraví a psychické pohody, i když jednotlivci čelí významným životním výzvám. Salutogenní přístup, který klade důraz na faktory podporující zdraví, místo na příčiny nemocí, se soustředí na identifikaci zdrojů zdraví, efektivní strategie zvládání stresu a pocit soudržnosti (Sense of Coherence, SOC). SOC, jak ukazuje studie Dubovská et al. (2017), je klíčovým prvkem pro pochopení, jak lidé vnímají svůj život jako srozumitelný, zvládnutelný a smysluplný.

Výzkum naznačuje, že paradox pohody u starších dospělých je velmi významný. Tento paradox ukazuje, že i přes pokles fyzických a kognitivních funkcí a časté ztráty životních možností, mnoho starších lidí stále zažívá vysokou úroveň psychické pohody. Podle studie Dubovská et al. (2017) je tento paradox ještě výraznější ve vyšším věku, kdy starší lidé mohou i nadále zažívat radost, životní spokojenost a pozitivní emoce, i když čelí těžkým životním podmínkám. Tento jev se vysvětluje různými salutogenními koncepty, jako je pocit soudržnosti, odolnost a vnitřní síla.

Resilience, nebo odolnost, hraje klíčovou roli v pochopení toho, jak starší lidé reagují na životní výzvy. Je to schopnost dosahovat pozitivních výsledků i v těžkých situacích a zahrnuje vnitřní sílu a vynalézavost. Studie Dubovská et al. (2017) ukazuje, že odolní lidé nejenže zvládají obtíže, ale také aktivně hledají nové cesty a smysl v těžkých obdobích.

Tento dynamický proces resilience se vyvíjí s věkem a zkušenostmi a zahrnuje schopnost čelit a adaptovat se na nepříznivé události.

Další aspekty resilience zahrnují vytváření koherentních příběhů o vlastním životě, které zdůrazňují schopnost čelit obtížím s odhodláním. Studie Dubovská et al. (2017) ukazuje, že odolní jedinci často nacházejí pozitivní prvky v každodenním životě a zachovávají si smysl pro účel a radostné okamžiky. Tento přístup může být podporován pravidelnou fyzickou aktivitou, angažovaností v osobních koníčcích a pozitivním přístupem ke stáří, což jsou klíčové faktory pro zachování psychické pohody ve stáří.

Celkově resilience zahrnuje komplexní proces, který je spojen s vnitřní silou a pozitivní adaptací na životní výzvy. Podle studie Dubovská et al. (2017) může tento přístup významně přispět k podpoře starších lidí při zvládání výzev spojených se stářím a k dosažení vysoké kvality života i v pozdním věku. Tento výzkum podtrhuje důležitost individuálních coping strategií a faktorů, které umožňují starším lidem nejen přežít, ale i prosperovat navzdory stárnutí a životním těžkostem.

Resilience může mít různé původy, někdy jde o vnější činitele, jindy o aspekty psychiky, jako je vnitřní síla. Studie Nygren (2006) ukazuje, že vnitřní síla může přetrvávat a dokonce se zvyšovat i ve velmi pokročilém věku. Zatímco korelace mezi měřenými škálami a fyzickým zdravím byly spíše mírné, vztah mezi těmito škálami a psychickým zdravím vykazoval výrazné pozitivní korelace (Nygren, 2006). Šolcová (2011) rovněž uvádí, že primární regulace, zaměřující se na změnu vnějšího prostředí, klesá ve stáří, zatímco sekundární regulace, zaměřující se na přizpůsobení se měnícím se podmínkám, může být klíčová pro úspěšné stárnutí.

Ze studie Lavretsky a Irwin (2007) vyplývá, že lidé usilují o štěstí a naplnění během celého života, bez ohledu na věk. Úspěšné stárnutí je spojeno s pozitivním psychologickým přístupem, celkovou pohodou a štěstím. I když výzkum v medicíně obvykle zaměřuje na léčbu nemocí, aktuální trend se přesouvá k prevenci založené na osobních silách a podpoře resilience. Vzhledem k rostoucímu stárnutí populace se mnohé země zaměřují na politiky zdravého stárnutí, které mají zlepšit kvalitu a délku života. Resilience, tedy schopnost zvládat stres a udržovat funkčnost, je klíčová pro úspěšné stárnutí. I když neexistuje jednotná definice resilience, je považována za schopnost udržet biologickou a psychologickou rovnováhu pod stresem. U starších dospělých byla resilience zkoumána většinou v souvislosti s úspěšným stárnutím a pouze občas v kontextu traumatu a posttraumatické stresové poruchy. Výzkum ukazuje, že klíčové vlastnosti resilience zahrnují závazek, dynamismus, humor, trpělivost, optimismus, víru a altruismus.

Tyto vlastnosti mohou být cílem léčby a prevence v případech úzkosti, deprese a abnormálních reakcí na stres. Studium biologických aspektů resilience může přispět k vývoji nových intervencí pro její posílení. Otázkou zůstává, zda se lze naučit být resilientní a šťastný (Lavretsky & Irwin, 2007).

4 Coping

Coping je dnes hojně používaný termín nejen v psychologii. Často je však spojován s dovětkem mechanismy, kterým se budu věnovat v následující podkapitole. Coping lze mimo jiné přeložit i jako zvládání stresu, ale stručněji ho definují Lazarus a Folkman (1984) jako "zvládání", což podle nich označuje kognitivní a behaviorální úsilí, které jednotlivci používají ke zvládání, tolerování nebo minimalizaci stresorů, výzev nebo obtížných situací, s nimiž se setkávají.

Konceptem zvládání se v průběhu let zabývali různí psychologové a výzkumníci. I když je náročné přiřadit jeho vznik jedinému člověku, průkopničtí psychologové, jako například Richard Lazarus a Susan Folkmanová, významně přispěli k pochopení procesů zvládání. Ve své vlivné práci o stresu a zvládání, kterou publikovali v 80. letech 20. století, zdůraznili význam hodnocení a způsobu, jakým jedinci vnímají stresory a reagují na ně (Lazarus, R. S., Folkman, S., 1984).

O zkoumání copingu se zasadili i další autoři, jako například Charles S. Carver, Michael F. Scheier a J. Kay Weintraub v roce 1989. Přišli s COPE dotazníkem (Coping Orientation to Problems Experienced), který slouží jako nástroj k hodnocení různých copingových strategií, které jedinci používají v reakci na stres. Dotazník COPE je teoreticky založený a obsahuje několik škál, které měří různé aspekty zvládání stresu. Původní verze dotazníku obsahuje 60 položek, které jsou rozděleny do 15 subškál, z nichž každá měří konkrétní copingovou strategii (Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K., 1989).

4.1 Coping mechanismy

Coping mechanismy, neboli mechanismy zvládání, jsou specifické strategie nebo techniky, které jednotlivci využívají k efektivnímu zvládání stresorů. Tyto mechanismy lze rozdělit do několika hlavních kategorií, přičemž každá kategorie se zaměřuje na různé aspekty stresové situace. Například zvládání zaměřené na problém se soustředí na přímé řešení stresoru, zatímco zvládání zaměřené na emoce se orientuje na zvládání emocionální reakce

na stresor. Zvládání zaměřené na smysl se pak zaměřuje na hledání smyslu nebo porozumění situaci.

Mechanismy zvládání jsou klíčové pro podporu odolnosti a psychické pohody, neboť pomáhají jednotlivcům čelit životním výzvám efektivněji. Tyto strategie se mohou značně lišit mezi jednotlivci a jsou ovlivněny faktory jako jsou osobnostní rysy, kulturní prostředí a minulé zkušenosti.

V rámci copingových mechanismů se také odrážejí individuální obranné mechanismy. Podle Vaillanta (2003) se psychické obranné mechanismy dělí do čtyř hlavních kategorií podle jejich schopnosti adaptace na stresové situace:

- Nezdravé (psychotické) adaptace zahrnují mechanismy jako paranoidní zpracování a halucinace, které vedou k výrazné odchylce od reality a mohou zásadně narušovat každodenní fungování.
- Nezralé adaptace zahrnují pasivní agresi, projekci, hypochondrické projevy a fantazii. Tyto mechanismy často indikují nižší úroveň psychologické vyspělosti a mají tendenci se vyhýbat přímému řešení problémů.
- Neurotické adaptace zahrnují iracionalizaci, disociaci a potlačení (v nevědomém smyslu), které slouží k minimalizaci vnitřního konfliktu a udržení psychologického pohodlí, často na úkor reality.
- Zralé adaptace zahrnují altruismus, humor, anticipaci, potlačení (jako vědomé rozhodnutí dočasně se nezabývat situací) a sublimaci. Tyto mechanismy reflektují vyšší úroveň psychologické vyspělosti a schopnost adaptace na složité situace.

Vaillant se v tomto kontextu odklonil od tradičního analytického přístupu tím, že považuje vývoj obranných mechanismů za celoživotní proces, který je silně ovlivněn osobními zkušenostmi. Tento pohled naznačuje, že strategie zvládání stresu (coping) mohou rovněž s věkem zrát a vyvíjet se.

Každý jedinec využívá unikátní kombinaci copingových mechanismů, které jsou specifické strategie nebo techniky pro zvládání stresorů. Na základě obecného vědeckého povědomí o copingových strategiích lze tyto mechanismy rozdělit do několika hlavních kategorií:

- Řešení problémů: Přímé řešení stresového faktoru přijetím opatření k vyřešení problému, který stres způsobuje.

- Vyhledávání sociální podpory: Obrátit se na přátele, rodinu nebo podpůrné skupiny pro radu, útěchu nebo povzbuzení.
- Pozitivní přerámování: Hledání pozitivních aspektů v náročné situaci a interpretace v optimističtějším světle.
- Cvičení a fyzická aktivita: Tělesné aktivity, jako je běh, jóga nebo sport, které snižují stres a zlepšují náladu díky uvolňování endorfinů.
- Všímavost a meditace: Techniky všímavosti a meditace pro lepší uvědomění přítomného okamžiku a snížení úzkosti.
- Koníčky a zájmy: Činnosti, které přinášejí radost a odvádějí pozornost od stresorů, například malování, zahradničení nebo hra na hudební nástroje.
- Humor: Používání humoru nebo smíchu pro zlepšení nálady a uvolnění napětí.
- Kognitivní restrukturalizace: Zpochybnění negativních myšlenek a jejich nahrazení realistickými a pozitivnějšími.
- Řízení času: Organizace úkolů a priorit pro snížení pocitu zahlcení a zvýšení pocitu kontroly.
- Náboženské nebo duchovní praktiky: Obrátit se k víře, modlitbě nebo duchovním rituálům pro útěchu a vedení.
- Péče o sebe: Dostatek spánku, zdravé stravování a vyhrazení času na odpočinek a péči o fyzické a emocionální potřeby.
- Rozptýlení: Věnování se činnostem, které dočasně odvádějí pozornost od stresorů, jako je sledování filmů, čtení knih nebo hraní videoher.
- Asertivita: Efektivní vyjadřování potřeb, hranic a pocitů pro snížení stresorů souvisejících s mezilidskými konflikty.
- Umění a vyjadřování: Vyjadřování emocí prostřednictvím kreativních prostředků, jako je psaní, kreslení nebo hudba.
- Odborná pomoc: Vyhledání podpory u odborníků na duševní zdraví, jako jsou terapeuti nebo poradci, pro vytvoření strategií zvládání stresu a řešení základních problémů.

Tyto různé strategie umožňují jednotlivcům přizpůsobit se stresovým situacím a podporují jejich psychickou odolnost a pohodu. V empirické části představím copingové mechanismy 6 žen z projektu Superaging.

EMPIRICKÁ ČÁST

5 Metodika

V této kapitole se zaměřím na klíčové aspekty mého výzkumu, včetně formulace výzkumné otázky, výběru participantů a metodologického přístupu. Představím svou výzkumnou otázku, která vedla celý výzkum a vysvětlím povahu mých respondentek. Dále se podrobně zaměřím na metodu tematické analýzy, kterou jsem použila k analýze přepisů rozhovorů. Nakonec představím etické aspekty, které jsou nezbytnou součástí výzkumu.

5.1 Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum je základním přístupem v této práci. Kvalitativní výzkum umožňuje hlubší porozumění komplexním jevům a lidským zkušenostem, které nelze kvantitativně měřit. Prostřednictvím tohoto přístupu lze získat detailní a bohaté údaje, které přispívají k lepšímu pochopení zkoumaného tématu. Kvalitativní výzkum je metodologický přístup používaný ke zkoumání a pochopení komplexních jevů do hloubky. Zaměřuje se na shromažďování bohatých a podrobných údajů pomocí nenumerických metod, jako jsou rozhovory, pozorování a analýza textů nebo artefaktů. Spíše než o kvantifikaci proměnných nebo testování hypotéz se kvalitativní výzkum snaží odhalit významy, zkušenosti a perspektivy z pohledu účastníků. Často zahrnuje techniky, jako je tematická analýza, zakotvená teorie nebo fenomenologie, které slouží k interpretaci dat a k získání poznatků o sociálních, kulturních nebo psychologických jevech. Kvalitativní výzkum je cenný pro zkoumání subjektivních zkušeností, pochopení sociálních souvislostí a vytváření hypotéz pro další zkoumání.

5.2 Reflexe vlastního předporozumění zkoumanému tématu

Reflexe vlastních předpokladů a očekávání považuji za klíčovou součást výzkumného procesu, neboť významně ovlivňuje interpretaci a analýzu získaných dat. Je nezbytné si být vědom svých vlastních předpojatostí a systematicky se snažit minimalizovat jejich vliv, aby výsledky výzkumu byly co nejobjektivnější a nejpřesnější. Při formulaci výzkumné otázky jsem již na začátku byla přesvědčena, že vliv resilience na úspěšné stárnutí je zřejmý. Věděla jsem, že odolní jedinci by měli mít lepší předpoklady pro

zdravější a úspěšnější stárnutí, což vycházelo z mých předchozích znalostí a intuitivních předpokladů.

Kromě toho jsem si kladla otázku, jakým způsobem by mohlo být ovlivněno zvládání stresu (coping) účastnic, které prožily válečné období. Měla jsem za to, že jejich coping mechanismy by mohly být značně formovány zkušenostmi z válečných let, kde se nebezpečí a hrůza války staly normou. Mohla jsem si představit, že jejich přístup k současným výzvám a problémům by mohl být poznamenán tím, že si říkají, že v porovnání s hrůzou války jsou současné problémy relativně méně závažné, což by mohlo ovlivnit jejich schopnost zvládat stres a přizpůsobovat se změnám.

Ačkoliv jsem tuto myšlenku měla v úmyslu, byla jsem si vědoma, že je důležité uchovat otevřenost vůči novým zjištěním a přístupům. Snažila jsem se od této předpokládané souvislosti odprostit a umožnit odpovědím a objevům v rámci výzkumu, aby se spontánně objevovaly a formovaly, bez zbytečného ovlivnění mými osobními předsudky. Tento přístup měl zajistit, že analýza dat bude objektivní a že reflexe dokáže zachytit nuance a komplexnost skutečných vztahů mezi resiliencí, copingem a stárnutím, které se během výzkumu ukázaly.

5.3 Zkoumaná problematika a výzkumná otázka

Stárnutí je klíčová problematika, která si zasluhuje důkladnou pozornost, zejména pokud jde o doporučení pro co nejpříjemnější a nejméně problematické prožívání stáří. I když ne každý má genetické predispozice, které by mu zaručily pohodové stáří, v psychologii se často uplatňuje princip dualismu nature vs. nurture. Tento princip zdůrazňuje, že naše životní podmínky a přístup mohou mít významný vliv na naše stárnutí, a tedy nejsme pouze determinováni genetickými faktory, ale mnoho můžeme ovlivnit svým životním stylem a přístupem.

Byla jsem potěšena, když jsem získala příležitost připojit se k projektu SuperAging, který se zabývá výzkumem jedinečného vzorku osob. Ženy, se kterými jsem vedla rozhovory, prožívají velmi produktivní stáří a hodnotí své současné životní období jako jedno z nejlepších v jejich životě. Tento pozitivní přístup ke stáří je fascinující a může poskytnout cenné poznatky.

Má výzkumná otázka zní: „Jakou roli hrají resilience a copingové mechanismy v aktivním stárnutí?“ Vybrala jsem tuto otázku, protože věřím, že přístupy a strategie respondentek z projektu SuperAging mohou být inspirující pro širokou veřejnost. Pochopení a analýza

strategií, které používají ženy v tomto projektu, mohou nabídnout cenné poznatky, které lze aplikovat v našich vlastních životech. Tím se teoreticky může zvýšit šance na dosažení aktivního a naplněného života ve stáří, a to nejen pro současnou, ale i pro budoucí generace.

5.4 Výběr participantů, sběr dat a rozhovor

Po dokončení tematických analýz jednotlivých rozhovorů jsem provedla revizi všech šesti tabulek, které obsahovaly konkrétní témata identifikovaná v těchto rozhovorech. Následně jsem sepsala seznam témat, která se opakovala napříč rozhovory nebo se vyskytovala v různých podobách častěji. Témata jsem pojmenovala tak, aby byl jejich obsah a kontext, v němž byla diskutována, zřejmý již na první pohled.

Ke každému tématu jsem přidala subtémata, která umožnila podrobněji zachytit specifické nuance názorů a zkušeností respondentek. Tato subtémata byla zahrnuta do širších kategorií, čímž jsem mohla zobrazit jedinečné aspekty vyjádřené jednotlivými ženami a zároveň zajistit, že žádná důležitá individuální témata nezůstanou opomenuta. Konkrétní příklady z tabulek, které ilustrovaly jednotlivé tematické analýzy, byly ve finální tabulce vynechány, protože se jim budu věnovat podrobněji v následujících podkapitolách.

Na základě omezeného počtu respondentů, který byl stanoven pro bakalářskou práci, mi paní doktorka Dubovská poskytla seznam šesti konkrétních žen z výzkumného vzorku projektu SuperAging, které splnily podmínky kategorie SuperAgerů a byly tudíž vhodné pro můj výzkum. Obdržela jsem jejich jména, věk, adresy a telefonní čísla. Tyto ženy jsem postupně kontaktovala a domlouvala si s nimi schůzky. Při telefonickém kontaktu jsem se vždy pečlivě představila jako studentka PVŠPŠ, zapojená do projektu SuperAging, aby respondentky měly důvěru, že se nejedná o podvodný hovor. Po legitimaci jsem s každou ženou hledala vhodný termín pro osobní setkání.

Vzhledem k tomu, že hloubkový rozhovor vyžaduje klidné a soukromé prostředí pro otevřené sdílení, jsme se s každou respondentkou dohodly na setkání u ní doma. Po dobu pěti měsíců jsem navštěvovala různá místa v Praze a strávila příjemný čas s každou z respondentek. Průběh setkání byl většinou podobný: přijela jsem, byla jsem mile pohoštěna a strávila s každou ženou 30–60 minut volným přátelským rozhovorem, který nesloužil pouze účelům bakalářské práce. Tuto část jsem nikdy nevynechala, protože věřím, že pro vytvoření příjemné atmosféry umožňující upřímné sdílení je klíčové navázat

hlubší vztah mezi tazatelem a respondentem. Tento přístup je pro mě přirozený, protože jsem během svého dobrovolnického působení v domově důchodců (Nová Slunečnice) získala pozitivní zpětnou vazbu ohledně své komunikace a přístupu k seniorům. Strávila jsem stovky hodin konverzací s klienty, což mi umožnilo navázat hluboké vztahy založené na porozumění, vzájemném sdílení a podpoře. Při kontaktu se seniory mám přirozeně pozitivní přístup, což mi umožnilo užívat si čas s respondentkami i mimo samotný rozhovor.

Před zahájením rozhovoru jsem vždy nechala respondentku podepsat informovaný souhlas a předala finanční částku 500 Kč z výzkumného fondu jako motivaci a odměnu za poskytnutí rozhovoru. Následně jsem získala podpis o převzetí peněz. Před začátkem nahrávání rozhovoru jsem respondentky informovala o zapnutí nahrávacího zařízení pro účely pozdějšího přepisu a poté jsem zahájila dotazování na 17 otázek. První otázky byly koncipovány tak, aby otevřely různé tematické oblasti a sloužily jako rozehřívač pro rozhovor. Například první otázka zněla: „Jak se vám v posledních letech žije a pokud tomu věku, ve kterém teď jste, budeme říkat stáří, jaké to stáří pro vás je?“ Tato otázka často vedla k vlně volných asociací a odhalila mnohá témata, ke kterým jsme se později vracely. Obecné otázky rovněž podporovaly příjemný dojem z rozhovoru, ačkoliv některé otázky směřovaly i k náročnějším tématům.

Jakmile rozhovor přešel k specifickým tématům zaměřeným na práci – resilienci a coping mechanismy – začala jsem klást konkrétnější otázky, jako například: „Jaké momenty ve svém životě považujete za nejtěžší?“ nebo „Existuje moment, kdy jste si uvědomila, že jste silnější, než jste si myslela?“ V této fázi rozhovoru, kdy už byla atmosféra uvolněná a otevřená, bylo možné hovořit o intimních tématech bez cenzury. Tímto způsobem jsem získala cenné informace o emocích a prožitcích respondentek, mohla jsem se dotazovat a společně objevovat možné zdroje jejich resilience či identifikovat typické coping mechanismy.

Po dokončení rozhovoru jsem obvykle obdržela pozitivní zpětnou vazbu. Zůstala jsem u respondetek ještě chvíli, během čehož jsme si často prohlížely rodinné fotografie nebo jsme hovořily o mých životních plánech stát se psychoterapeutkou. S třemi respondentkami jsme se domluvily na přátelských setkáních – s jednou plánujeme společné plavání v Žlutých lázních, s druhou se chceme setkat na sklenku vína a se třetí se budu společně těšit na šálek kávy či společný oběd. Jsem velmi vděčná za možnost hovořit se všemi ženami a strávit s nimi čas, protože tato setkání obohatila nejen mou práci, ale i osobní život.

Tabulka č.3: Základní údaje o respondentkách

Jméno	Věk
Anna	90
Julie	82
Barbora	84
Eva	80
Monika	89
Eliška	86

5.5 Etické zásady výzkumu

Každá respondentka před rozhovorem podepsala informovaný souhlas, který obsahoval podrobnosti o účelu rozhovoru, cílech výzkumu a způsobech ochrany a zpracování osobních údajů. Souhlas rovněž zahrnoval informace o průběhu a délce rozhovoru a právu odmítnout odpovědět na otázky. Věnovala jsem respondentkám dostatečný čas na seznámení se s těmito informacemi a zodpověděla jsem jejich případné dotazy. Respondentky byly také detailně informovány o způsobu zpracování zvukového záznamu a následné transkripci rozhovoru, stejně jako o opatřeních na zajištění anonymity, aby nebyly identifikovány žádnými údaji v rámci celého výzkumného projektu. Byly informovány, že rozhovory byly nahrávány pouze jako zvukové záznamy (ne video) z důvodu potřeby přepisu a že k tomuto účelu může být využita umělá inteligence. Po dokončení přepisu byla nahrávka okamžitě smazána za účelem zajištění bezpečnosti jejich dat. Jména v přepisech rozhovorů jsem pozměnila v rámci zachování anonymity.

5.6 Metoda analýzy dat

Cílem mého výzkumu je podrobně prozkoumat, zda a v jaké míře hrají resilience a copingové mechanismy roli v procesu mimořádně úspěšného stárnutí. Mé participantky byly seniorky zapojené do projektu Superaging, které lze na základě jejich fyzické a kognitivní úrovně považovat za tzv. Superagerky. S těmito ženami jsem vedla hloubkové rozhovory s cílem důkladně proniknout do problematiky a pochopit jejich jedinečné životní zkušenosti. Rozhovory byly časově náročné a informačně často velmi

vyčerpávající, aby poskytly co nejvíce detailních a relevantních údajů. K usnadnění následné práce s rozhovory jsem použila tematickou analýzu, která mi umožnila lépe se orientovat v přepsaných datech.

Metodu tematické analýzy jsem použila, protože umožňuje systematicky identifikovat, organizovat a nahlédnout do vzorců témat v rámci souboru dat (Braun & Clarke, 2012). Postup tematické analýzy je rozdělen do šesti kroků (Braun & Clarke, 2006):

1. **Seznámení se s daty**: V této fázi jsem se zaměřila na analýzu přepisů rozhovorů, které jsem rekurzivně studovala a znovu si pouštěla zvukové záznamy. Cílem bylo důkladně se seznámit s jednotlivými částmi transkripce a odhalit, co bylo pro participantky skutečně náročné, abych mohla lépe pochopit jejich prožívání a emocionální zkušenosti.
2. **Tvorba počátečních kódů**: Kódy jsou základní stavební kameny toho, z čeho se později vytvoří témata. Ve druhé části analýzy jsem každý rozhovor důkladně přečetla a v textu jsem průběžně zvýrazňovala výroky a informace, které by mohly přispět k tvorbě témat. Tyto krátké kódy jsem barevně označovala v Google Docs, aby byla orientace v textu jednodušší.
3. **Tvorba témat**: Při tvorbě témat jsem opakovaně pročítala jednotlivé kódy získané v předchozím kroku a snažila se identifikovat souvislosti mezi nimi. Zároveň jsem se snažila témata hierarchizovat, aby u každého tématu byla i subtémata.
4. **Přezkoumávání potenciálních témat**: V této fázi jsem se zastavila v práci s textem, abych důkladně zkontrolovala, zda každé téma skutečně odpovídá hlavní výzkumné otázce a celkové problematice, kterou zkoumám. Šlo o kritický krok k zajištění, že se všechna témata přesně vztahují k hlavním cílům a záměru mého výzkumu.
5. **Definování a pojmenování témat**: Po posouzení vhodnosti jednotlivých témat jsem se pustila do jejich definitivního pojmenování. Každé téma jsem pečlivě ohraničila, aby bylo jasné, co do něj patří a co už ne. Níže je ukázka jedné z tabulek, kam jsem si zaznamenávala témata a citace z rozhovorů s respondentkami. Tato metoda mi umožnila lépe pochopit směr, kterým jsem se svými pojmenováními mířila, a zajistit, že každé téma bylo přesně a jasně definováno. Každá respondentka přispěla jedinečnými tématy, která jsem důkladně analyzovala.

Tabulka č.1: Ukázka tabulky s tématy

Téma	Konkretizované	Příklad
Nečekané distancování dcery a manžela	traumatická zkušenost dcery a její následné nepodložené distancování od rodiny	"Už deset let se mnou nemluví jedna dcera. má pocit, že jsme jí neměli rádi.", "v ten moment se moje dcera úplně změnila", "že jako jí ruplo"
	nevysvětlitelný a náhlý odchod manžela od rodiny	"on od nás odešel. Prostě, zase, usmyslel si, že ho doma nikdo nemá rád. A odešel.", "já jsem ani neměla vztek.", "Příšerná lítost", "Já jsem to nemohla pochopit", "A najednou odešel. Nic mi neřekl. Neřekl mi to!", "No a po letech se manžel zase vrátil", "to byl nejhorší... jako moment v mém životě"
Maminka jako vzor	maminka byla velký vzor a ukázka resilience	"zaprvé jsem měla velmi moudrou maminku", "Moje maminka byla hrozně moudrá", "byla ohromně taková samostatná", "moje maminka byla nesmírně statečná.", "zpětně strašně obdivuju tu svojí maminku", "ta maminka mě strašně ovlivnila"
Podpora dlouholeté přítelkyně v těžkých chvílích	přítelkyně, která pomohla při rakovině a finanční nouzi	"Měla jsem výbornou přítelkyni, která bohužel už zemřela. Ta mě několikrát v životě podržela", "dlouholetý přátelství", "Když jsem byla strašně chudá, tak mně koupila teplej kostým", "pro mě velký gesto", "jela do Berlína a přivezla mi hlávku zelí", "já jsem přesvědčena, že díky tomu jsem tady", "Silnej vztah, no, z obou stran"

6. **Psaní závěru**: V závěrečné fázi jsem provedla detailní srovnání všech témat napříč jednotlivými rozhovory. Tento proces zahrnoval důkladnou analýzu, kde jsem se

snažila odhalit rozdíly a podobnosti v tom, jak jednotlivé respondentky pojmenovávaly a interpretovaly svá specifická témata. Pečlivě jsem zkoumala variace v jejich odpovědích, abych mohla identifikovat společné vzorce a zároveň vyzdvihnout jedinečné pohledy každé respondentky. Tímto způsobem jsem se snažila získat hlubší porozumění a precizně definovat jednotlivá témata.

6 Výsledky

Po dokončení tematických analýz jednotlivých rozhovorů jsem provedla revizi všech šesti tabulek, které obsahovaly konkrétní témata identifikovaná v těchto rozhovorech. Následně jsem si připravila seznam témat, která se napříč rozhovory opakovala nebo se vyskytovala v různých variantách s větší frekvencí. Témata jsem pojmenovala tak, aby byl jejich obsah a kontext, v němž byla diskutována, jasný již na první pohled.

Ke každému z těchto hlavních témat jsem přiřadila subtémata, abych lépe zachytila specifické nuance názorů a zkušeností respondentek. Tato subtémata jsem začlenila do širších kategorií, což mi umožnilo odhalit jedinečné aspekty, které jednotlivé ženy vyjádřily, a zároveň zajistit, že žádná důležitá individuální témata nezůstanou opomenuta. Konkrétní příklady z tabulek, které ilustrovaly jednotlivé tematické analýzy, jsem ve finální tabulce vynechala, protože se jim budu věnovat podrobněji v následujících podkapitolách.

Tabulka č.2: Výsledná témata a subtémata

Téma	Subtéma
Být aktivní	Být aktivní během života Udržovat aktivitu ve stáří
Úcta k matce	Maminka byla dobrý člověk
Být potřebná	Abych k něčemu byla
Být soběstačná a nezávislá na ostatních	Moci se o sebe sama postarat
Nesoustředit se na negativa	Brát věci tak, jaké jsou Být optimistická
Udržovat sociální síť	Socializovat se
Nezůstávat doma	Mít pestrý program Mít povinnosti

6.1 Být aktivní

“Sportovní aktivity jsou významné z řady důvodů, včetně snížení úzkosti a depresí, zlepšení nálady, posílení sebedůvěry a sebevědomí” (Fialová, Krch, 2012). Všechny ženy, se kterými jsem v rámci výzkumu hovořila, mají celoživotně blízký vztah k pohybu a sportu a zdůrazňují jeho pozitivní vliv. Některé byly ke sportu vedeny již od dětství, jiné si k němu našly cestu samy během života. Bez výjimky si však všechny zachovaly aktivitu i do seniorského věku. Být aktivní je zvlášť důležité ve stáří, protože přináší řadu výhod. Cvičení může sloužit jako účinná terapie pro klinickou i subklinickou depresi či úzkost, což je častý problém u starších lidí. Pomáhá zlepšit kvalitu života tím, že zvyšuje sebevědomí, zlepšuje náladu, snižuje stavovou a rysovou úzkost, zvyšuje odolnost vůči stresu a přispívá ke kvalitnějšímu spánku. Kromě toho fyzická aktivita může pomoci udržovat fyzickou kondici, zlepšit mobilitu a snížit riziko chronických onemocnění, což je v pokročilém věku zásadní (Fox, 2000).

6.1.1 Být aktivní během života

Respondentka Eva ohledně své vášně k pohybu sdílela následující: “*Vyrůstala jsem v rodině, kde oba dva bratři byli sportovci, mí rodiče byli sportovně založení, od malička mě tahali po výletech, po túrách a po lyžařských túrách. Celou dobu jsem byla aktivně zapojená v různých sportovních programech a vlastně celý život jsem k tomu vedla i své děti. Do nedávna jsme jezdili.*” Eva uvádí, že si aktivitu udržuje po celý život a klade důraz na různorodost aktivit, doporučuje dělat “*ode všeho trochu.*”

V rozhovoru respondentka Eliška spojila aktivitu a přátelství, když řekla: “*My jsme měli partu lidí, která se scházela na horách na lyžích a pak se scházela zase na Orlíku. Užívali jsme si.*” Při vzpomínkách na společně strávené sportovní chvíle s přáteli popsala své pocity: “*Jsem strašně šťastná, že jsem toho hodně stihla a že jsem ten život žila naplno, že byl pestrej.*”

“*Já jsem hrála tenis léta, plavu, chodím na procházky, hrála jsem tenis asi 25 let, skoro denně. Snažím se chodit na procházky*” řekla Eva při rekapitulaci své pohybové aktivity během života v návaznosti na současnost.

6.1.2. Udržovat aktivitu ve stáří

Podle slov respondentky Evy je aktivní "*člověk trochu odolnější než někdo, kdo prostě jenom sedí furt na zadku.*"

Důležitost zachování pohybové aktivity ve stáří zdůraznila i Julie slovy: "*Hejbám se. Myslím, že to je strašně důležitý*." Zatímco jiné respondentky hovořily o aktivitě ve stáří v souvislosti s procházkami nebo cestováním, Julie prosazuje názor, že ona benefituje z prací na zahradě: "*Hrozně jsem venku, jdu aspoň támhle nasekat dřevo nebo ostříhat strom, musím tohle zasadit, musím posekat trávu.*" Vyhovuje jí také vidět výsledky své práce.

Monika spojila svůj aktuální stav s fyzickou aktivitou během života: "*No tak cvičim, cvičim teda celý život. S nějakýma přestávkama, ale myslím, že to mě udržuje takhle, jako ve fyzické formě a to taky souvisí s mozkem. Tak nějak to potřebuju k životu.*" Udržování aktivity dává do kontextu s užíváním si života: "*Užívat si život, ano, dokud můžu. Chodím cvičit každý týden. Cestovat a, no, dělat si radost.*"

"To plavání a to všechno, to mě baví pořád, je to nádhera, jako to plavání. Pak jsem druhej den lazar, to se nehnu, ale těm svalům to, myslím, dělá dobře." (Eliška)

6.2 Úcta k matce

Z rozhovorů takřka pokaždé zaznělo, že respondentka měla velmi blízký vztah s matkou. Z vyjádření bylo cítit ohromný respekt k matce a uznání její resilience a péče. Z toho jsem vydedukovala, že respondentky ke svým matkám vzhlížely a vnímaly je jako dobrý vzor do života, často jako silné a schopné ženy. Správnost svého předpokladu jsem si ověřovala dalším dotazováním respondentek. Anna svou úctu k matce vyjádřila slovy: "*Zpětně strašně obdivuju tu svojí maminku.*"

Monika vzpomíná, že poté, co se její maminka vrátila z Terezína, zvládala návrat do života lépe než Moničin tatínek, který měl stejný tragický osud. "*Maminka to snášela líp,*" vzpomíná Monika a vysvětluje si to tím, že byla nejspíš "*silnější, nervově odolnější*" než tatínek.

V mnoha rozhovorech byla zjevná úcta a respekt k matce, přičemž figura matky byla často vyzdvihována pro své kladné vlastnosti. Další příklady jsem se rozhodla zahrnout do samostatné podkapitoly *Maminka byla dobrý člověk* protože mě překvapilo, kolikrát se opakovaly opěvné fráze o matkách respondentek.

6.2.1 Maminka byla dobrý člověk

Anna vzpomíná na svou matku se slovy: "*Zaprvé jsem měla velmi moudrou maminku, moje maminka byla hrozně moudrá.*" Reminiscenci pak obohacuje o další vlídná slova: "*Byla ohromně taková samostatná; moje maminka byla nesmírně statečná; ta maminka mě strašně ovlivnila.*" Při rozhovorech jsem si pečlivě všímala i mimovolních projevů, postoje, intonace, výrazu ve tváři. Pokaždé, když respondentky hovořily o svých matkách, v jejich tvářích se zrcadlila hrdost, dojetí a byly patrné mírné úsměvy.

S Julií jsme hovořily o náročném válečném a poválečném období, které označovala za "*blbou dobu.*" Řekla ale, že její rodiče jí a sestře doma vytvořili bezpečnou a milou atmosféru: "*Že jsem v podstatě doma měla takový zázemí, že mně bylo dobře, i když byla blbá doba*".

Barbora mluví o své matce v kontextu nešťastného manželství s otcem: "*Matka s ním byla 17 let a rozvedla se s ním, protože to šlo ode zdi ke zdi*," sdílí, že situace byla náročná po všech stránkách a celé "*to vlastně táhla maminka.*" Co se vztahů týče, Barbora vzpomíná: "*Měli jsme ji rádi, ona nás. Měli jsme krásný vztahy spolu, takže já na ní vzpomínám v dobrým a vzpomínám si tady na ní pořád. Pořád se mi vybavuje*." V rozhovoru jsme se s Barborou přenesly k otázce, jaké momenty považuje za nejtěžší, a to nás automaticky dostalo k momentu, kdy její maminka zemřela: "*Když mi zemřela maminka, tak to jsem dost těžce nesla. Věděla jsem, že je to teda rakovina, byla jsem u ní, když umírala, držela jsem jí za ruku, tak to byl skutečně těžkej, smutnej… To byl první takovej těžkej, těžkej den*." Krásná slova o své matce uzavírá dojemně: "*Tak, to byla maminka.*"

Monika pak vzpomíná na svou matku s obdivem a vděkem za poskytnutou pomoc v náročných chvílích: "*Moje maminka, ta byla úžasná; mně nejvíc opravdu ta maminka ve všem pomáhala, vždycky mě ta maminka podržela; já jsem jí potřebovala hodně.*"

6.3 Být potřebná

V této kapitole se zaměřuji na důležitost pocitu užitečnosti a významu v životě mých respondentek a zkoumám, jak tato potřeba ovlivňuje jejich psychickou pohodu a celkové vnímání smyslu života. Koncept *Být potřebná* je úzce spjat s pojmem generativita, který označuje touhu přispívat k blahu ostatních a zanechat po sobě pozitivní odkaz. Generativita je považována za klíčový indikátor úspěšného stárnutí a její význam v životě

starších lidí je stále více uznáván.

Podle studie Hofera et al. (2014) s názvem „For the benefit of others: generativity and meaning in life in the elderly in four cultures“ generativita hraje zásadní roli ve vnímání smyslu života u starších osob. Výzkum ukazuje, že senioři, kteří se angažují v činnostech prospěšných pro druhé, často nacházejí vyšší smysl života a vykazují lepší psychickou pohodu. Tento výzkum, provedený napříč různými kulturními kontexty, poskytuje důležitý vhled do toho, jak pocit užitečnosti a snaha přispět k ostatním mohou pozitivně ovlivnit kvalitu života ve stáří.

V následujících podkapitolách poskytnu konkrétními citace z rozhovorů v kontextu generativity.

6.3.1 Abych k něčemu byla

Respondentka Eva uvádí, že “*mně dělá dobře, že mě někdo potřebuje, že můžu přispět nějakym svým dílem k něčemu většímu, co má smysl*”. Tato potřeba být užitečná ji vedla k tomu, aby se po celé dekády věnovala práci přísedící u soudu. I když tato činnost není finančně výhodná, Eva ji vykonává z altruistických důvodů, protože chce být nápomocná.

Anna svůj pocit naplnění spojuje s profesí učitelky, kterou vykonávala s radostí: “*ráda dělala svoji práci*”. Přiznává, že “*se chtěla uplatnit; že chtěla pro společnost něco vytvářet*”. Velkým zadostiučiněním pro ni bylo, když jí bývalí studenti sdělili: “*já jsem učila češtinu a některý děti, který šly na vysokou, potom mi říkaly, my jsme s Vaší češtinou vyštudovali vysokou školu. To je zadostiučinění.*” Opakuje, že “*ten pocit zadostiučinění, že jako jsem něco dobře odvedla*” jí přináší velkou spokojenost.

Monika se zaměřuje na to, aby své rodině nepřidělávala starosti. Jak říká: “*hlavně, abych jim byla něco platná a ještě jim nepřidělávala žádný starosti*”. Vnímá to jako zásadní smysl svého života. Monika si sice naplňuje svou touhu být potřebná, ale na otázku, zda by něco ve svém životě změnila, odpovídá, že by chtěla “*ovlivnit ňák tu společnost nebo ovlivnit celosvětové dění a to nemůžu*”. Tento fakt zdůrazňuje, že touha ovlivňovat, mít svůj vliv a přispět k něčemu významnému je pro všechny respondentky zásadní.

6.4 Být soběstačná a nezávislá na ostatních

Studie zaměřené na velmi staré osoby ukazují, že nezávislost je klíčovým faktorem

resilience. Osoby s vysokou úrovní resilience často zdůrazňují svou schopnost udržet si nezávislost a smysl pro přítomný okamžik (Šolcová, 2011).

Julie vyjadřuje, že soběstačnost je pro ni důležitá celý život: „*Vždycky jsem si snažila všechno dělat sama*," což si udržuje i v současnosti. Soběstačnost a nepoddajnost ilustruje na příkladu: „*Když někam jdu a něco potřebuju, tak já takzvaně nasadím lampu vyšetřovatelku*," přičemž si napíše seznam otázek, na které musí dostat odpověď: „*Na to musím dostat odpověď a tvrdě to vyžaduju*."

Eliška zažívá neduhy se zrakem "všechno to hodně souvisí s těma očima", zhoršený zrak jí limituje v jinak možné samostatnosti, ale handicap přijala a dokáže si říci o pomoc, když ji potřebuje "bohužel jsem za blbce, což mě vůbec nevadí, tak se ptám. Zatím soběstačná jsem, jenom v tomhletom, a proto mám takzvaně pusu a zeptám se."

6.4.1 Moci se o sebe sama postarat

Eva si až po nedávném úrazu začíná uvědomovat svou fyzickou zranitelnost spojenou se stářím a říká: „*Největší strach z bezmocnosti, to je spojený s tou obavou ze stáří, takovej strašák, to mě trošku jako znervózňuje, někde vzadu mě to straší, aby to nebylo horší a horší*." Později opakuje: „*Bezmocnost, odkázanost na něčí pomoc, z toho mám strach.*" Svou soběstačnost si tudíž vysoce váží a chce si ji udržet, dokud to půjde. Eva si užívá svou nezávislost i co se týče volného pohybu na větší vzdálenosti a říká, že je spokojená: „*Dokud stojím na nohách, dokud můžu řídit auto, že se můžu někam sebrat a někam odjet.*" Ráda totiž vyjíždí za Prahu do lesů a do přírody. Podobnou zálibu má i Julie: „*Jezdím si v létě do lesa. To miluju.*"

Monika rovněž vyjadřuje vděk za svou soběstačnost: „*Jsem zaplať Pán Bůh zdravá a soběstačná a můžu ještě cokoliv udělat. Můžu cestovat, nemám žádná omezení. Všechno zvládám sama, vařím si, občas si zajdu na oběd nebo s kamarádkama do cukrárny, ale jinak si všechno udělám, peru, uklízím, nepotřebuju pomoc*."

Závislost na pomoci druhých se příčí Elišce, která je spokojená, že může žít ve svém domě: "děsím se toho, že bych musela třeba do domova důchodců."

6.5 Nesoustředit se na negativa

Anna zásadně nevyhledává nic negativního, protože si je vědoma, že "*psychika dělá*

strašně moc." Už od mlada "*věděla podvědomě, že nemusí být vždycky dobře a že si člověk musí vážit toho, co má.*" Lidem, které stáří čeká, by ráda vzkázala, "*aby nebyli smutní, aby mysleli pozitivně.*"

Barbora je stejného názoru, ale více než na pozitivní myšlení klade důraz na blokaci všeho negativního. Shrnuje to ve své mantře: "*netrápit se blbostma, to je hlavní.*"

Eva pak nabízí možnost odvrátit pozornost od negativního: "*soustředit se na nějakej cíl konkrétní, hmatatelnej.*" Během svého boje s rakovinou to zvládla tak, že "*to jsem se musela nějak vyburcovat, to jsem se snažila si nelehnout a nebrečet; snažím se na to nemyslet.*"

Monika má podobný přístup jako Eva a když se naskytne náročná situace, říká: "*neupínám se k tomu, nechci na to myslet; snaž ím se odreagovat, když to jde.*" Dodává, že vidí nechuť okolí slyšet stěžování si jedné její známé: "*jedna kamarádka taky pořád jenom mluví o nemocech a pořád si stěžuje, ale nikdo s ní pak nechce se moc bavit.*" Monika se tak v rámci zvládání stresu uchyluje například k počítači či fotografiím, aby zahnala smutek. Rázně říká: "*hlavně o tom nemluvit.*"

V posledním bodu s Monikou souhlasí ve své výpovědi i Julie s následujícím výrokem: "*abych vám pravdu řekla, tohle já tolik neventiluju, ale já vlastně si moc nestěžuju. Já se snažím si nestěžovat, protože vidím to, že to nikomu, že si s tím moc nepomůžete a když si někomu furt stěžujete nebo naříkáte, tak to toho druhého strašně otráví*". Julie se přísunu negativních informací brání aktivním útokem. Když jí přijde e-mail s negativním obsahem, má jednoduché řešení: "*Já to okamžitě mažu.*" Dokonce už nesleduje "*snad ani zprávy*" protože jí nevyhovuje současná medializace konfliktů a válek a maximalizace negativních témat v médiích za účelem šokování. "*Prostě já se o těch problémech nechci bavit*" konstatuje Julie, "*já se nechci nechat dát užírat ničím*".

6.5.1 Brát věci tak, jaké jsou

Další fenomén, který jsem z rozhovorů vypozorovala, je, že respondentky mají tendenci přijímat situace takové, jaké jsou. Popisované situace akceptovaly v jejich přirozené podobě, bez dramatizace či idealizace. Zkrátka čelily reálným situacím a dostupným možnostem a s těmito okolnostmi pracovaly. Často se k těmto situacím stavěly racionálně a realisticky, což bylo důsledkem jejich dalších povinností a omezených možností volby.

Anna svůj přístup popisuje: "*Prostě jsem se s tím smířila; prostě jsem se s tím srovnala, tak bych to řekla.*" Jak jsem zmínila, respondentky, včetně Anny, měly často

pocit, že na nich závisí druzí, a nemohly si dovolit psychický propad ani při náročných životních situacích. "*Já jsem si uvědomila, že já musím fungovat; musela jsem fungovat*" říká Anna.

Julie se z těžkých situací v životě "*vždycky ze všeho docela rychle otřepala.*" Vše se "*nějak vždycky zvládlo*," a hlavně říká: "*Měla jsem dítě, o který jsem se musela starat,*" takže si nemohla dovolit povolit ve své silné nátuře.

Stejně tak to měla i Barbora, která mi sdělila: "*Věděla jsem, že mám ty dvě děti na krku a že si nemůžu dovolit nějaký extempore, abych někde skončila. Takže jsem prostě na to nemyslela, věnovala jsem se dětem, sportu, práci, a to mě vlastně přeneslo.*" Když Barboru něco trápí, říká: "*Nepřipouštím si to, prostě to beru, jak to je. Já se s tím nenechám trápit, já vím, že život prostě jde a že jsou to dobrý věci i špatný věci a že je to daný. Když s tím nemůžu nic udělat, tak se s tím netrápím, nepřevaluju to, nenosím to v hlavě, nešpekuluju. Nemá cenu se s tím trápit, netrápit se maličkostma, blbostma, žabomyšíma problémama. Když je nějaká situace pro mě neúnosná, tak ji řeším. Nejsem z těch, kteří by prostě o tom mluvili, mluvili, mluvili a neudělali nic. Já to prostě vyřeším*."
Eliška říká, že když se stane nějaká nepříjemnost "*nic jiného nezbývá, než se s tím smířit*", doplňuje: "*nejsem taková nějaká ukňučená, člověk se musí prostě sebrat a jít dál, myslím si, že jsem taková tvrdá nátura.*"

Monika by stručně vzkázala lidem, které stáří čeká, "*aby to vzali sportovně a nemysleli na to.*"

6.5.2 Být optimistická

Optimismus se jeví jako zásadní faktor ovlivňující dlouhověkost a kvalitu života v pokročilém věku. Výzkumy naznačují, že pozitivní očekávání budoucnosti, například plánování a těšení se na nadcházející události, mohou příznivě ovlivnit délku života. Tento efekt je posilován nejen individuálním optimismem, ale také obecnou pozitivní orientací v životě. Empirické studie ukazují, že jedinci s vysokou mírou optimismu vykazují nižší mortalitu a menší pravděpodobnost umístění do institucionální péče. Pozitivní životní postoje přispívají k vyšší spokojenosti a lepší kvalitě života ve stáří (Šolcová, 2011).

Julie se považuje za obdařenou optimismem již od narození se slovy „*od narození jsem v podstatě optimista*" a svůj postoj ilustruje na klasickém výroku „*sklenici nevidíte z poloviny prázdnou, ale z poloviny plnou.*" Říká: „*je to opravdu pravda, je to v hlavě.*" Radost ze života jí dodávají běžné jevy jako počasí: „*dneska, když najednou začalo svítit*

sluníčko, tak to je okamžitě veselejší. Počasí strašně ovlivňuje náladu a vůbec všecko“ a chuť do života jí dává už samotný „*pocit, že se dožiju zejtřka.*“ Lidem doporučuje „*nevidět to fakt černě*“ a klade důraz na fakt, že „*důležitá je dobrá nálada.*“ Julie pevně věří, že „*pořád člověk musí mít pro něco žít, pro třeba maličkost ňákou jenom*.“

Barbora má také to štěstí, že může prohlásit: „*chuť do života jsem v podstatě ještě neztratila*.“ „*Měla jsem šťastnou povahu, šťastnou optimistickou, veselou povahu,*“ vzpomíná Barbora, která při náročných chvílích „*musela tu sílu v sobě najít a věřit tomu, že to dobře dopadne.*“ Podle jejích slov nikdy „*nepropadala žádný beznaději*“ a při bilanci svého života říká, že je „*v podstatě šťastná, jak to je.*”

Eva má také pocit, že „*měla asi docela štěstí,*“ protože „*si připadala, že celkem se narodila na takový šťastnější planetě*“ a dodává: „*já jsem se vždycky považovala za docela takový dítě štěstěny.*“ Když má v životě neduhy, na situaci nahlíží stylem „*mohlo by bejt hůř.*“

Eliška vzpomíná: „Všechno jsme brali s humorem, všechno sranda pořád,“ a myslí si, že „to je od narození; od malička jsem byla taková, vždycky spíš nějaký srandičky, takovej optimismus, jako no.“ Za zdroj svého optimismu vnímá své rodiče a jejich schopnost chválit: „Pomáhala jsem třeba tatínkovi, pomáhala jsem mamince a oni jako chválili, uměli chválit. Takový pozitivní a mně to teda hrozně připadalo, určitě tam to bylo v těch rodičích.“ Svou optimistickou a pozitivní povahu vidí jako výhodu i v sociálních interakcích: „Byla jsem taková a myslím si, jak se říká v kolektivu oblíbená, protože vždycky vymejšlela jsem nějaký kokočiny. Vždycky. A ono se s tím docela dobře potom žilo.“

6.6 Udržovat sociální síť

Sociální vztahy hrají významnou roli v psychické pohodě a celkové životní spokojenosti. Kvalita a rozsah sociální sítě, včetně pozitivních partnerských vztahů, přispívají k nižší míře deprese a větší celkové spokojenosti v životě (Šolcová, 2011).

Julie má „*spoustu kamarádek*“ a říká, že „*je zajímavý, že s každou řešíte třeba něco jinýho.*“ Klade důraz na význam sociálních kontaktů a vyjadřuje vděčnost za to, že je obklopena mladšími lidmi, což na ni má pozitivní vliv: „*Naštěstí se spíš kamarádím s těma mladejma.“* Dodává, že *„já jsem vlastně s každým kamarád*.“

Barbora zdůrazňuje své doporučení všem: „*ať se snažej zachovat všechny dobrý vztahy s rodinou.*“

Evino přání je „*žít v klidu, v pohodě,*“ a dodává, že „*dokud mám okolo sebe lidi, na který se můžu obrátit, tak mně nic vlastně nechybí.*“ Podobně jako Julie, i Eva oceňuje specifickou skupinu lidí ve svém okolí: „*Naštěstí nemám nikoho, kdo by byl takovej down. Ale z těch lidí, s kterýma já se stýkám, všichni se snaží [stáří] vzdorovat tak asi jako já, ona mluví tak statečně a tak si nefňuká. To jsou lidi, s kterýma já se stýkám, maj takovej ten drive životní,*“ což je pro Evu „*určitě i vzor.*“

6.6.1 Socializovat se

Snad nejčastější společné téma napříč rozhovory je socializace.

Anna hovoří především o své rodině, kterou nazývá „*společnost*“ nebo „*ten spolek můj.*“ Nedávno oslavila své 90. narozeniny a „*všichni přijeli*“ což jí přineslo „*hroznou radost*“ a bylo pro ni skutečně důležité.

Barbora má „*takovou partu stejně starejch labutí*“ žen, se kterými se pravidelně setkává a popisuje společné chvíle ve Žlutých Lázních: „*plaveme ve Vltavě a prostě trávíme tam celý léto, chodíme takhle mezi ty lidi.*“ K Barbořiným labutím se plánuji koncem srpna tohoto roku přidat.

Eva říká: „*Jsem v takový partě, chodíváme jednou týdně na nějaký takový vejlety, každej pátek chodíváme*“ a doplňuje: „*potom s několika, asi s deseti kamarádkama, vrstevnicema, plus minus tři roky, z toho bridge, to jsou opravdu velice úzký vztahy a velice to prostě o sobě víme.*“ Vztahy udržuje i s ženami z podpůrné skupiny z časů, kdy se léčila s rakovinou: „*S některýma těma ženskejma se furt scházíme sem tam na kafe.*“ Zdárně udržuje i dlouholetá přátelství: „*scházíme se ještě s bejvalejma spolužákama, dvakrát do roka nejmíň se scházíme na nějaké pivo, velice úzký vztahy mám s několika kamarádkama, vrstevnicema od první obecný.*“ Co se socializace týče, Eva dává kontaktu s lidmi váhu zejména ve své léčbě rakoviny, pomohlo jí jít „*jedině mezi lidi a prostě snažit se na to radši nemyslet.*“

Monika má „*takovou skupinu důchodců*“ nebo se schází s kamarádkou. „*Potřebuju ten kolektiv*“ říká a myslí si, že ostatním seniorům pomáhá, že „*v tý společnosti, když se sházíme, tak že si vyříkají ty svý bolístky.*“

Eliška poukazuje na úskalí socializace v důsledku vysokého věku: „*jsem byla vždycky hrozně společenská, měla jsem plno kamarádek a prostě žila jsem naplno, a nejhorší je, že nás začíná strašně ubývat, tam je to špatný, že člověk, jako jo, moc by se družil, a ono to ubejvá kolem dokola.*“

Julie pro sociální kontakt nemusí chodit daleko: „*naštěstí mám zase tady partu sousedů, který mi vždycky, protože to jsou chlapi, když je nejhůř, tak mi s něčím pomůžou*“ a s kamarádkami se vídá velmi často: „*se pravidelně scházíme, dáme si vínečko, pokecáme.*“ Julie si je vědoma významu sociálního kontaktu a konstatuje: „*já bych řekla, že strašně důležitý pro ty starý lidi je komunikace, sociální kontakt.*“

6.7 Nezůstávat doma

V rámci této kapitoly se otevřou různá témata, která respondentky považují za klíčová pro svou aktivitu a zdraví. Ženy často hovořily o svých pestrých programech, nabitých kalendářích a cestování. Zdůraznily, že považují za nevhodné a nezdravé zůstávat doma, izolovat se a podléhat monotónnosti.

Eva se podělila o své plány a záliby. Přiznává, že ne vždy se jí chce odcházet z domu, ale uznává, že je důležité domov občas opustit: „*To člověka donutí nesedět furt doma, aspoň párkrát za týden prostě se oblíknout, byť i ne s nějakou parádou, ale prostě vyrazit, někam dojet, tam někde tři hodiny pobejt, porozprávět a zase se vrátit. Ať se mi chce nebo nechce, prostě se seberu a jdu.*“ Lidem, kteří stáří teprve čeká, vzkazuje: „*Aby se nebáli, aby něco se sebou dělali a hlavně, aby nezůstali doma. Hlavně, aby nezůstali sedět a nelitovali se*,“ protože podle ní „*nejstrašnější je zavřít se doma a zatáhnout záclony a čekat na smrt.*“

Část žen rovněž zdůraznila význam cestování. Sdílely se mnou vyčerpávající seznamy destinací, které již navštívily a popisovaly výlety, které absolvovaly tento rok, či kam se ještě chystají jet.

6.7.1 Mít pestrý program

Byla jsem upřímně překvapena rozmanitostí programů a zaplněnými kalendáři respondentek. Již při prvním kontaktu, kdy jsme telefonicky hledaly možné termíny pro rozhovory, se ukázalo, že bylo někdy obtížné najít vhodný čas, protože ženy měly velmi nabitý program.

S Annou jsem si sedla nad jejím kalendářem a žasla nad zaplněnými políčky: v pondělí cvičení, v úterý volno (to využívá k lékařským kontrolám), ve středu přednášky v rámci celoživotního vzdělávání, ve čtvrtek trénování paměti a v pátek k ní dochází paní, která jí zadává různé úkoly.

Evě dává chuť do života, „*když se člověk ještě jakž takž má na co těšit, něco má před*

sebou.“ Každý týden Eva dochází „*dvakrát do tejdne*“ na „*bridgeovej kroužek.*“

Monika říká: „*musím mít plán, když nemám žádný takový před sebou, žádnou činnost, tak mě to nebaví ani vstát.*“ Chuť do života jí dodává „*činnost*“ sdílí: „*musím něco dělat.*“ Monika chodí každou neděli plavat a „*na nějaký ty cvičení, paměť, dvakrát týdně, teda dvakrát měsíčně, máme tu paměť taky v tom seniorským domě. Pak chodím na angličtinu, chodím na němčinu; jsem ještě dělala španělštinu; dělám počítač, mobil, mám každý den něco jinýho, každý týden to mám zaplněný. Týden po týdnu, opravdu každý den.*“ V úterý dochází do domova seniorů na canisterapii, ve středu na cvičení na židlích, „*ve středu odpoledne, noc a čtvrtek dopoledne mám vnučku, v sobotu mám večer jeden koncert a v neděli mám večer druhý koncert.*“ V pondělí navštěvuje kreativní tvoření, „*to vždycky něco vyrábíme.*“ Doma se ráda věnuje především počítači a fotografiím: „*hraju si, prohlížím si fotky; hodně teda fotím a upravuju fotky; posílám je*.“

Julie si ráda čte ráno v posteli, ale zbytek jejího programu už tak klidný není: „*chodím aspoň jednou v týdnu na němčinu*“, často se věnuje práci na zahradě a má i další záliby: „*miluju všechny možný úlohy matematický, sudoku, bridge*“, který si zahraje občas ráda i na počítači.

Barbora sleduje politiku, „*hlavně se zajímám o všechno možný, politiku, sleduju všechno, čtu knihy a luštím křížovky*“ a také má „*strašně ráda literaturu*“ a cestopisy.

6.7.2 Mít povinnosti

Julie pevně věří, že mít povinnosti je „*strašně důležitý*“ a dodává, že „*člověk pořád by měl mít nějaký povinnosti, si myslím.*“ O tomto hovoří v kontextu otázky, co jí dává chuť do života, a rovněž se o tom zmiňuje po dotazu, co by vzkázala lidem, které stáří teprve čeká. Juliiny povinnosti jsou různorodé, ale nejčastěji se pohybuje na své malebné zahrádce, kde má spoustu práce. „*Jdu aspoň támhle nasekat dřevo nebo ostříhat strom; musím tohle zasadit; musím posekat trávu*.“ Věří, že člověk by měl „*prostě každej den mít, si myslím, trošku ňákou povinnost*.“

Eliška říká, že radost do života jí přináší mimojiné i povinnost: “*že ráno vstanu, svítí sluníčko, teď se chystám na chalupu, kde bude zarostlá, takže ta fyzická práce, ještě musím, že musím.*”

7 Diskuze

Tato bakalářská práce se zaměřila na analýzu copingových mechanismů a resilience u žen z projektu Superaging. Moje kvalitativní studie poskytla cenné poznatky o tom, jak ženy v pozdějším věku zvládají výzvy spojené se stárnutím a jaké strategie používají k udržení psychické pohody. Na základě hloubkových rozhovorů a tematické analýzy se ukázalo, že klíčovými faktory pro udržení resilience jsou aktivní přístup k životu, pozitivní myšlení, sociální zapojení a touha po soběstačnosti.

Výsledky ukazují, že ženy, které si udržují aktivní životní styl a pozitivní přístup, jsou lépe vybaveny pro zvládání výzev spojených se stárnutím. Téma aktivity, které zahrnuje jak fyzické, tak mentální zapojení, se ukázalo jako klíčové pro udržení psychické pohody. Tento nález podporuje potřebu vytváření a podporování programů, které ženám umožňují zapojit se do různorodých volnočasových aktivit a komunitních činností.

Další důležitou oblastí je úcta k matce a vliv pozitivních vzorů z dětství, které ženy reflektovaly ve svém přístupu k životu. Tato zjištění naznačují, že vliv rodinného zázemí a výchovy může hrát zásadní roli v utváření copingových strategií a resilience.

I přes cenné poznatky získané z výzkumu zaměřeného na ženy, je důležité uznat, že výsledky mohou být ovlivněny specifickými charakteristikami ženského vzorku. Proto by bylo zajímavé a relevantní rozšířit výzkum i na muže. Srovnání mezi pohlavími by mohlo odhalit rozdíly v copingových strategiích a vnímání resilience, což by přispělo k lepšímu pochopení toho, jak různé faktory ovlivňují zvládání stárnutí napříč pohlavími. Tato perspektiva by mohla přinést nové pohledy na efektivní intervence a podporu pro různé skupiny populace.

Další oblastí pro budoucí výzkum by mohlo být zkoumání specifických copingových mechanismů v kontextu různých kulturních a socioekonomických faktorů. To by umožnilo lépe pochopit, jak různé faktory ovlivňují schopnost jednotlivců čelit výzvám spojeným se stárnutím a jak mohou být vyvinuty cílenější a efektivnější programy podpory.

Celkově lze říci, že výsledky této práce poskytují důležité informace pro podporu resilience a efektivního zvládání stárnutí u žen. Je však nezbytné pokračovat v průzkumu a rozšířit výzkum na další demografické skupiny, aby bylo možné vytvořit komplexnější obraz o copingových strategiích a resilience v kontextu stárnutí. Tímto způsobem můžeme lépe přizpůsobit intervence a podporu, která pomůže všem jednotlivcům zvládat výzvy spojené s tímto obdobím života.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo prozkoumat problematiku resilience a copingových strategií u žen zapojených do projektu Superaging. Zaměřila jsem se na to, jak tyto ženy zvládají výzvy spojené se stárnutím a jaké copingové mechanismy používají pro udržení psychické pohody. Pro tento účel jsem provedla kvalitativní výzkum zahrnující hloubkové rozhovory se šesti ženami z projektu Superaging, které byly podrobeny tematické analýze.

Analýza ukázala, že stárnutí a s ním spojené výzvy jsou vnímány jako přirozená součást života. Ženy kladou důraz na aktivní přístup k životu jako prostředek k zachování psychické pohody. Klíčovým tématem byla aktivita, zahrnující nejen udržování fyzické aktivity během života, ale i pokračování v ní ve stáří. Pravidelná zapojení do různých volnočasových aktivit přispívají k jejich celkovému pocitu pohody a odolnosti vůči stresu. Dalším významným tématem byla úcta k matce, kde ženy reflektovaly vliv pozitivních vzorů z dětství na jejich pohled na život a strategie zvládání stárnutí. Tento aspekt ukazuje důležitost pozitivních příkladů v životě, které ovlivňují přístup k vlastnímu stárnutí a copingovým mechanismům. Pocit potřeby a zadostiučinění se ukázal jako klíčový faktor. Ženy vyjadřovaly silnou touhu být užitečné a přispívat k něčemu smysluplnému, což přispívá k jejich psychické odolnosti a spokojenosti. Tento pocit sebeúčelnosti a uspokojení z přínosu pro ostatní je zásadní pro jejich adaptaci na stáří. Téma soběstačnosti a nezávislosti rovněž hrálo významnou roli. Ženy kladly důraz na schopnost postarat se o sebe samy a zůstat nezávislé, což považovaly za klíčové pro svou psychickou pohodu a sebeúctu. Dalším zjištěním bylo, že ženy mají tendenci nesoustředit se na negativa a přijímat věci s optimistickým přístupem. Tento pozitivní pohled přispívá k efektivnímu zvládání stresu a udržování psychické pohody. Udržování sociální sítě a aktivní socializace byly důležité aspekty, které ženy zdůraznily. Pravidelná interakce s přáteli a rodinou a zapojení do různorodých činností jsou klíčové pro jejich pocit pohody a sociální podporu. Konečně, téma neústupnosti vůči izolaci a udržování aktivit a povinností se ukázalo jako důležité pro prevenci pocitu izolace a ztráty smyslu života.

Výsledky této práce potvrzují, že resilience a copingové strategie jsou klíčové pro zvládání stresu a udržení psychické pohody ve stáří. Kombinace aktivního přístupu k životu, pozitivního myšlení, sociálního zapojení a udržování nezávislosti přispívá k efektivnímu zvládání výzev spojených se stárnutím. Získané poznatky mohou sloužit jako základ pro další výzkum a praktické aplikace v oblasti gerontologie a psychologie.

SEZNAM LITERATURY

Atkinson, R. L. (1995). Psychologie. Praha: Victoria Publishing. ISBN 80-85605-35-X.

Baštecký, J., Kümpel, Q., Vojtěchovský, M. (1994). Gerontopsychiatrie. Praha: Grada. ISBN 80-7169-070-8.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063

Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In APA handbook of research methods in psychology, Vol 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological (pp. 57–71). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/13620-004

Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional selectivity in old age: Emotional adaptation and functioning. American Psychologist, 47(4), 730-741.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56(2), 267-283.

COSACTIW. (2022). Superstárnutí / SuperAging. Webnode. Retrieved July 26, 2024, from https://superstarnuti-cz4.webnode.cz/superstarnuti-superaging/

Dang, C., Yassi, N., Harrington, K. D., Xia, Y., Lim, Y. Y., Ames, D., ... & Woodward, M. (2019). Rates of age‐and amyloid β‐associated cortical atrophy in older adults with superior memory performance. Alzheimer's & Dementia: Diagnosis, Assessment & Disease Monitoring, 11(1), 566-575.

Dingley, C., & Roux, G. (2014). The role of inner strength in quality of life and self-management in women survivors of cancer. Research in Nursing & Health, 37(1), 32–41.

Dubovská, E., Chrz, V., Tavel, P., Poláčková Šolcová, I., & Růžička, J. (2017). Narrative construction of resilience: Stories of older Czech adults. Ageing & Society, 37(9), 1849-1873. doi:10.1017/S0144686X16000581

Erikson, E. H. (2002). Dětství a společnost (2nd ed.). Praha: Argo. (Original work published 1950)

Fialová, L., & Krch, F. (2012). Pojetí vlastního těla: zdraví, zdatnost, vzhled. Praha: Karolinum.

Fox, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutrition, 2(3a), 411-418. DOI: 10.1017/S1368980099000567

Friedman, H. S. (2008). The Oxford handbook of health psychology. Oxford University Press.

Garmezy, N. (1985). Stress-Resistant Children: The Search for Protective Factors. In J. E. Stevenson (Ed.), Recent Research in Developmental Psychopathology (pp. 213-233). Pergamon Press.

Gattuso, S. 2003. Becoming a wise old woman: resilience and wellness in later life. Health Sociology Review, 12, 2, 171–7.

Georgi, H., & Frydrychová, Z. (2020). SUPERAGING-SPOLEČNOST A LIDÉ: ÚVOD DO PROBLEMATIKY. E-psychologie, 14(1).

Goldberg, T. E. (2019). Comments about SuperAging and SuperAgers. Alzheimer's & dementia (Amsterdam, Netherlands), 11, 564–565. https://doi.org/10.1016/j.dadm.2019.05.009

Haškovcová, H. (1990). Fenomén stáří. Praha: Panorama. Pyramida. ISBN 80-7038-158-2.

Hofer, J., Busch, H., Au, A., Poláčková Šolcová, I., Tavel, P., & Tsien Wong, T. (2014). For the benefit of others: Generativity and meaning in life in the elderly in four cultures. Psychology and Aging, 29(4), 764–775. https://doi.org/10.1037/a0037762

Is it dementia or normal aging? (n.d.). Home: Mesulam Center for Cognitive Neurology and Alzheimer's Disease: Feinberg School of Medicine. https://www.brain.northwestern.edu/about/_news-articles/20210311-aging.html

Join the Superaging Research Program. Mesulam Center for Cognitive Neurology and Alzheimer's Disease: Feinberg School of Medicine. (n.d.-b). https://www.brain.northwestern.edu/join/SuperAging.html

Kalvach, Z. (1997). Úvod do gerontologie a geriatrie. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-366-0.

Kalvach, Z., Zadák, Z., Jirák, R. (2008). Geriatrické syndromy a geriatrický pacient. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2490-4.

Katsumi, Y., Wong, B., Cavallari, M., Fong, T. G., Alsop, D. C., Andreano, J. M., Carvalho, N., Brickhouse, M., Jones, R., Libermann, T. A., Marcantonio, E. R., Schmitt, E., Shafi, M. M., Pascual-Leone, A., Travison, T., Barrett, L. F., Inouye, S. K., Dickerson, B. C., & Touroutoglou, A. (2022). Structural integrity of the anterior mid-cingulate cortex contributes to resilience to delirium in SuperAging. Brain Communications, 4(4), fcac163. https://doi.org/10.1093/braincomms/fcac163

Kebza, V., & Šolcová, I. (2008). Hlavní koncepce psychické odolnosti. Československá psychologie, 52(1), 1-19.

Kebza, V., & Šolcová, I. (2015). Resilience: Některé novější koncepce psychické odolnosti. Katedra psychologie Provozně ekonomické fakulty České zemědělské univerzity & Psychologický ústav AV ČR.

Kobasa, S. C. (1997). Stressful life events, personality, and health – inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1, 1–11.

Kolaříková, M. (2019). Psychologie stárnutí a stáří. Opava: Slezská univerzita v Opavě, Fakulta veřejných politik v Opavě.

Lavretsky, H., & Irwin, M. R. (2007). Resilience and aging. Aging Health, 3(3), 309+.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company.

Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2009). Age differences in personality: Evidence from a nationally representative Australian sample. Developmental Psychology, 45(5), 1353-1363.

Maiden, R. J., Peterson, L. M., & Keough, K. A. (1999). Effects of health status on personality: Health, extraversion, and emotional stability in older adults. Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 54B(5), 343-352.

Miovský, M. (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Grada Publishing.

Morris, J. C., Schindler, S. E., McCue, L. M., Moulder, K. L., Benzinger, T. L., Cruchaga, C., ... & Xiong, C. (2019). Assessment of racial disparities in biomarkers for Alzheimer disease. JAMA Neurology, 76(3), 264-273.

Mõttus, R., Johnson, W., & Deary, I. J. (2012). Personality traits in old age: Longitudinal studies of the NEO Personality Inventory and the Big Five. Journal of Research in Personality, 46(2), 135-142.

Nassif, C., Kawles, A., Ayala, I., Minogue, G., Gill, N. P., Shepard, R. A., Zouridakis, A., Keszycki, R., Zhang, H., Mao, Q., Flanagan, M. E., Bigio, E. H., Mesulam, M.-M., Rogalski, E., Geula, C., & Gefen, T. (2022). Integrity of neuronal size in the entorhinal cortex is a biologic substrate of exceptional cognitive aging. The Journal of Neuroscience, JN-RM-0679-22. https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0679-22.2022

National Institutes of Health. (n.d.). Study to Uncover Pathways to Exceptional Cognitive Resilience in Aging (Grant No. 1U19AG073153-01). Supported by NIA. Retrieved from https://reporter.nih.gov/search/92B34CQ34E-fO_LmtTpWnw/project-details/10276525

Neugarten, B. L. (1966). Adult Personality: A Developmental View. Human Development, 9(1/2), 61–73. http://www.jstor.org/stable/26761704

Nygren, B. (2006). Inner strength in older age: Correlates of resilience, sense of coherence, purpose in life, and self-transcendence in individuals aged 85-103 years. Journal of Aging Studies, 20(4), 319-332. https://doi.org/10.1016/j.jaging.2006.02.004

Ondrušová, J. (2011). Stáří a smysl života. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1997-2.

Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. Journal of Personality and Social Psychology, 98(4), 645.

Pacovský, V. (1990). O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum.

Pacovský, V. (1994). Geriatrie. Praha: Scientia Medica.

Pacovský, V. (1997). Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří. Praha: Karolinum.

Paul, M. (2021, October 1). Superager study expands nationally with $20 million grant. Northwestern Now. https://news.northwestern.edu/stories/2021/10/superager-study/

Paulík, K. (2017). Psychologie lidské odolnosti. 2nd ed. Praha: Grada.

Příhoda, V. (1974). Ontogeneze lidské psychiky IV. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Randall, W., Baldwin, C., McKenzie-Mohr, S., McKim, E., & Furlong, D. (2015). Narrative and resilience: A comparative analysis of how older adults story their lives.

Journal of Aging Studies, 34(1), 155–61.

Rogalski, E. J., Gefen, T., Shi, J., Samimi, M., Bigio, E., Weintraub, S., Geula, C., & Mesulam, M. M. (2013). Youthful memory capacity in old brains: Anatomic and genetic clues from the Northwestern SuperAging Project. Journal of Cognitive Neuroscience, 25(1)

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. Gerontologist, 37(4), 433–440.

Říčan, P. (2021). Cesta životem: Vývojová psychologie (4. vyd.). Praha: Portál

Sak, P., & Kolesárová, K. (2012). Sociologie stáří a seniorů. Grada Publishing as.

Schmid, W. (2017). Umění stárnout: jak dosáhnout životní moudrosti. Praha: Euromedia. ISBN 978-80-7549-178-7.

Stuart-Hamilton, I. (1999). Psychologie stárnutí (translated by Jiří KREJČÍ). Praha: Portál.

Šolcová, I. (2009). Vývoj resilience v dětství a dospělosti. 1st ed. Praha: Grada. Psyché. ISBN 978-80-247-2947-3.

Šolcová, I. (2011). Psychosociální aspekty stárnutí [Psychosocial aspects of aging]. Československá psychologie, 55(2), 152-166. ISSN 0009-062X. E-ISSN 1804-6436.

Šolcová, I., & Kebza, V. (2004). Kvalita života v psychologii: Osobní pohoda (well-being), její determinanty a prediktory.

Švancara, J. (1983). Psychologie stárnutí a stáří. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISBN neuvedeno.

Thorová, K. (2015). Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Portál.

Tichá, Z., Georgi, H., Schmand, B., Heissler, R., & Kopecek, M. (2023). Processing speed predicts SuperAging years later. BMC Psychology, 11, 34. https://doi.org/10.1186/s40359-023-01069-7

Tomeš, I. (2017). Psychologie stárnutí a stáří. Charles University in Prague, Karolinum Press.

Tomeš, I., & Šámalová, K. (2017). Sociální souvislosti aktivního stáří. Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3612-2.

Tsai, S. J. (2018). Critical issues in BDNF Val66Met genetic studies of neuropsychiatric disorders. Frontiers in molecular neuroscience, 11, 156.

Vaillant, G. E. (2003). Moudrost ega. Harvard University Press.

Vaillant, G. E. (2012). Triumphs of experience: The men of the Harvard Grant Study. The Belknap Press of Harvard University Press. https://doi.org/10.4159/harvard.9780674067424

Vážanský, M. (2014). Senioři v životním finále. In: HLAĎO, Petr (Ed.), LifelongLearning – celoživotní vzdělávání: Život seniorů ve druhé dekádě 21. století. Brno: Mendelova univerzita v Brně, Institut celoživotního vzdělávání. ISSN 1805-8868.

Yalom, I. D. (2008). Staring at the sun: Overcoming the terror of death. The Humanistic Psychologist, 36(3-4), 283-297.

Zimmermann, H. P., & Grebe, H. (2014). 'Senior coolness': Living well as an attitude in later life. Journal of Aging Studies, 28(1), 22–34.

Zvírotský, M. (2014). Zdravý životní styl [online]. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7290-661-1. Available at: https://docplayer.cz/3255075-Zdravy-zivotni-styl-phdr-michal-zvirotsky-ph-d-katedrapedagogiky-univerzita-karlova-v-praze-pedagogicka-fakulta.html

Žumárová, M. (2012). Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů. Prešov: Akcent print. ISBN 978-80-89295-43-2.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Informovaný souhlas

Příloha č. 2: Scénář rozhovoru

Příloha č. 3: Ukázka kódování rozhovoru

Příloha č. 4: Přepis rozhovoru č. 1

Příloha č. 5: Přepis rozhovoru č. 2

Příloha č. 6: Přepis rozhovoru č. 3

Příloha č. 7: Přepis rozhovoru č. 4

Příloha č. 8: Přepis rozhovoru č. 5

Příloha č. 9: Přepis rozhovoru č. 6

Příloha č.1: Informovaný souhlas

INFORMACE O VÝZKUMU
Kognitivní superaging u fyzicky aktivních žen: Život

Vážená paní,
V tomto výzkumu, kterým navazujeme a rozšiřujeme poznatky, které jsme získali v rámci projektu COSACTIW, jehož jste se zúčastnila, nás zajímá, jaká jsou specifika života aktivních žen ve vyšším věku.
Svou účastí přispějete k prohloubení poznání toho, co pomáhá seniorům k lepší životní spokojenosti a životní smysluplnosti. Za účast v tomto výzkumu obdržíte oproti Vašemu podpisu **500,- Kč** v hotovosti.
Účast obnáší **rozhovor** o Vašem životě, hodnotách a přesvědčeních, názorech na svět a na společnost. Rozhovor se může dotknout také náročnějších témat, jako jsou těžké životní události, zdravotní a jiné problémy a případné ztráty, pohled na smrtelnost a smysl života.
Rozhovor je obvykle realizován během **hodiny a půl až dvou hodin**. Účast ve výzkumu je **dobrovolná** a neobnáší žádné větší riziko než každodenní život.
Výjimkou mohou být momenty, kdy byste se v rozhovoru vracela k nějakému osobnímu nepříjemnému nebo negativnímu zážitku a toto vzpomínání by pro Vás bylo krajně nepříjemné. Proto se prosím věnujte v rozhovoru osobním a negativním zážitkům jen do takové hloubky, kterou **uznáte za vhodnou**. V případě jakýchkoliv pochybností či nejasností je prosím sdělte administrátorce či administrátorovi.
Účast ve výzkumu předpokládá, že se aktuálně nepotýkáte s akutními problémy psychického rázu nebo aktuálně nepodstupujete psychiatrickou léčbu.
Svou účast ve výzkumu můžete kdykoliv během rozhovoru nebo vyplňování dotazníků zrušit, a to bez jakýchkoliv následků a nutnosti zdůvodnění.
Rozhovor s Vámi bude nahráván, nahrávka pak bude přepsána a smazána. K přepisu nahrávky mohou být použity externí automatizované služby, ale pouze od dodavatelů, kteří garantují transparentní nakládání s daty a okamžité smazání nahrávky ihned po přepisu. Data, která budeme o Vás sbírat a uchovávat, nebudou při uchovávání přímo spojena s Vaším jménem ani jinými identifikačními údaji.
Výstupem tohoto výzkumu bude článek v odborném časopise, z něhož nebude možné identifikovat konkrétní účastníky výzkumu. Přepsané rozhovory budou přístupné pouze členům výzkumného týmu. Data z vyplněných dotazníků bez identifikačních údajů budou k dispozici vědecké komunitě pro další zpracování.
V případě dotazů nebo nejasností se prosím obracejte na osobu, která s Vámi vede rozhovor.
V případě podnětů či stížností můžete kontaktovat koordinátora odpovědného za výzkum:
Jméno: PhDr. Eva Dubovská, Ph.D.
E-mail: eva.dubovska@centrum.cz
Tel.: 602 621 678

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Přečetl/přečetla jsem si všechny informace a případné otázky mi byly zodpovězeny. Souhlasím s účastí ve výzkumu.

Datum ……

Jméno, podpis ……..…

Příloha č.2: Scénář rozhovoru

1. Prosím můžete mi říct, jak se vám žije v posledních letech? Pokud tomu věku, ve kterém teď jste, budeme říkat stáří, jaké to stáří pro vás je?
2. Kdy jste si začala připadat stará a jak to pokračovalo, jak se to vyvíjelo? (když se objeví náročná situace / problém – doptat se: jak jste to zvládli? Co vám pomohlo?)
3. Do tohoto výzkumu byly vybrány ženy, které si uchovaly do vysokého věku dobré zdraví a aktivitu. Čím to podle vás je, že jste stále tak zdravá a aktivní?
4. Jaké to je, mít ve vysokém věku stále tak dobrou paměť?
5. Co vám dává chuť do života?
6. Co je pro Vás v životě důležité? Máte nějaké motto?
7. Je naopak něco, co vás v životě trápí?
8. Jaké situace ve svém životě považujete za nejtěžší? (nechat vyprávět, klidně i více situací, doptat se na detaily – jaké to pro vás bylo, jak jste se cítila.
9. Kdo a nebo co vám pomohlo se s tím vyrovnat? (ideálně se zeptat ke všem těžkým situacím)
10. Zažila jste nějaký konkrétní okamžik, kdy jste si uvědomila, že jste odolnější, a nebo silnější, než jste si myslela?
11. Existuje něco konkrétního, co Vám pomáhá zůstat pozitivní a silná i v náročných situacích?
12. Jakou roli hraje podpora Vašich blízkých ve Vaší schopnosti překonávat obtížné chvíle?
13. Co podle vás pomáhá ostatním seniorům zvládat těžkosti?
14. Když se ohlédnete zpátky, je něco, co byste na svém životě změnila, kdybyste mohla?
15. Za váš život se svět kolem vás proměnil celkem významně. Jaké to pro vás je? (jaké je to pro vás se vyrovnávat / popasovat se změnami ve světě - internet, mobily a podobně)
16. Co byste chtěla vzkázat lidem, které stáří čeká?
17. Na co jsem se Vás nezeptala – je nějaká oblast, která je významná a já ji opomněla?

Příloha č.3: Ukázka kódování

T: No a to nám ale hezky navazuje na otázku, **co vám dává chuť do života?**

R: (odmlka) Pocit, že se dožiju zejtřka (smích). Ne, vůbec, jako třeba dneska, když najednou začalo svítit sluníčko, tak to je okamžitě veselejší. Počasí strašně ovlivňuje náladu a vůbec všecko. Bohužel docela dost. A to, že asi já si myslím, že něco musíte udělat, jo? Jako abych ležela, já nevím, dva dni, jako znám takový, dva dni v posteli a nejsou schopný vstát z tý postele, protože já nevím proč, no. Ale prostě já vím třeba dneska, že vy musíte přijít, zejtra vím, že musím na Němčinu, ve středu vím, že musím jet něco sehnat. Prostě každej den mít, si myslím, trošku ňákou povinnost.

T: Jo, rozumím.

R: A jako nevidět to fakt černě, protože jako já, když se ráno probudím a řeknu Ježíši Kriste, je už zase další den, no to nejde.

T: Dobře. **Co je pro vás v životě důležité? Máte nějaké motto?**

R: No, tak důležitá je dobrá nálada. To je furt to stejný, jo. Samozřejmě dost důležitý je zázemí, který si člověk udělá. A když máte, když vám někdy něco, jako já jsem třeba teď trošku rozhádaná se synem, a to mě docela drtí. Jako nemám to ráda. Ale nepřipouštím si to zase až tak. Já mám úžasnou rodinu, mý sestry, která má tři dcery a se všema jsme velký kamarádi, jo. Já jsem vlastně s každým kamarád.

Příloha č.4: Přepis rozhovoru č.1

DATUM ROZHOVORU: 3.1.2024

STOPÁŽ: 116 minut
TAZATEL: Kristýna Draxlerová
RESPONDENT: Anna, 90 let

T: A jenom vám ještě řeknu, že vlastně teda já jsem součástí toho výzkumu SuperAging a mám tam otázky, které jsou obecně pro vlastně všechny, kteří se tím zabývají. A potom tam mám svoje otázky konkrétně k mýmu tématu bakalářské práce. A to je, tady vám ho přečtu: Resilience a coping u žen z projektu SuperAging.
R: Ještě jednou.
T: Resilience a coping…
R: Co to je, prosím vás, já nevím.
T: Já vám to vysvětlím, protože to zní jak…
R: To jsem ráda... No ne, já neumím anglicky.
T: Jo, to víte, ono to musí znít, jak je to bakalářská práce, tak tam mám terminologii. Ale každopádně se jedná vlastně o nějaký vaše procesy, jak třeba zvládáte náročný chvíle, nebo jak se k tomu stavíte a jakou máte odolnost vůči náročným momentům v životě.
R: Dobře.
T: Jo, takže toho se týkají potom ty moje otázky. Takže začneme těma obecnějšíma, a to je teda, jestli mi, prosím, můžete říct, **jak se vám v posledních letech žije. A pokud tomu věku, ve kterém teď jste, budeme říkat stáří, tak jaké to stáří pro vás je?**
R: Žije se mi dobře, stručně řečeno. Před dvěma lety mně umřel manžel, tak to mě trochu jako zkroušilo. Ale vyhrabala, nebo jak bych to řekla, docela jsem to jako zvládla. Po půl roce v podstatě jsem se z toho jako vzpamatovala, abych to tak řekla takhle. Manžel byl nemocnej několik let, bylo mu 89 let, takže prostě vzala jsem to tak, že to je života běh. A když holt se nám nepodařilo umřít spolu, no tak jeden umře dřív, že jo. A v celku, protože bydlím ve svym baráku, protože mám tady společnost, sama jsem schopna ještě si dojít na nákup, uvařit si, obstarat nejdůležitější věci. S počítačem nejsem moc velkej kamarád, ale některý věci na něm umím. Umím se podívat do mailu, umím poslat mail, umím prostě takový opravdu nejzákladnější věci umím. A když neumím, tak mám nahoře vnuka, kterej je ajťák, tak prostě ho poprosím a on mi to najde nebo udělá, co je potřeba. Já třeba neumím převádět fotky, teď už používám, taky už mám tenhle mobil, ale neuměla jsem převádět z foťáku do počítače a zase zpátky, abych si mohla nechat udělat papírový fotky, protože jsem konzerva a chci papírový fotky.
T: Já taky.
R: No prostě jsou věci, který jako neumím s tím počítačem, no ale jak říkám, mám děti, kluky i holky, který… kluci se v tom hlavně vyznají, takže prostě takhle, no. A počkejte a druhá část byla, tý otázky?
T: Jaké pro vás, pokud teda tomu věku budeme říkat stáří, tak jaké to stáří pro vás je?
R: Byla jsem vždycky velmi aktivní, tělesně jako, což bohužel už nejsem. Bolejí mě, moje jako vlastně jediná pořádná nemoc jsou klouby. Klouby mi od mládí nefungovaly, proto jsem se hodně hejbala, aby fungovaly. A teď ve stáří už se to nějak kumuluje, takže je to horší. Tak to je… jinak, mám vysokej tlak, ale protože jednak jim prášky, jednak už vím, co si můžu dovolit a nemůžu dovolit, takže s tím tlakem žiju. Prostě jsem se s tím srovnala, tak bych to řekla.
T: Takže ten vysoký tlak vás taky omezuje v určitých aktivitách?
R: Omezuje mě, například já jsem chtěla v létě. V létě mně ten tlak působí, když je horko. Dokud není horko, tak se pohybuju a vůbec o nic nejde. A jakmile stoupne teplota nad 26 stupňů, tak mám problém. A v roce 2015 jsem čtyřikrát skončila v nemocnici, než přišli na to, že mám špatný léky. A pak naštěstí tam byla stejná doktorka, takže jí to napadlo, že teda je chyba v lécích. A od tý doby už se mně to nestalo. Už prostě dávám si pozor a naštěstí jsme před 20 lety nebo kolika koupili na Šumavě děsně starou 400 let kamennou chalupu. A to je pro mě štěstí, protože v létě i tady je horko. Já včas vždycky odjedu na chalupu. Tam nevycházím z domu, protože na dvoře tam pálí slunce a tam je hrozně. Ale v chalupě nikdy není víc než těch 26 stupňů.
T: Jo, že ten kámen drží teplotu.
R: Ten kámen drží. A i když bylo 35 stupňů a byly vedra, tak tam prostě, když nevyjdu z toho baráku, pohoda.
T: Tak to je moc dobře, že máte takhle místo, kam můžete jet.

R: No, kam můžu odjet, kam, že prostě už jsme jí dali synovi, tu chalupu, protože se už nemůžeme o ní, jsme se už ani nemohli starat poslední roky s manželem. Ale tím pádem

prostě přežívám, vždycky přežívám to léto. A v září, v říjnu, podle toho, jaký je počasí, se vrátím do Prahy a zase tady třičtvrtě roku žiju dobře.
T: A ten čas na té chalupě trávíte právě s vnukama? Nebo jste tam sama?
R: Ne, ne. Tak třeba letos jsem to počítala, byla jsem tam 65 dní. A z toho 20 dní tam se mnou někdo byl. Že za mnou někdo přijede, odjede, zůstane, přespí. Prostě tak po různu, když je krize potom, když je takovýhle vedro, tak syn tam za mnou jezdí každej tejden, přiveze mi jídlo, protože to je chalupa, kde je asi, není tam hospoda, není tam krám, je to fakt malá vesnička, takže se musí pro všechno někam dojet. Jezdí tam autobus, ale když je to vedro, ani já do toho autobusu nemůžu.
T: To chápu.
R: Jo, to prostě…Takže takhle ten první rok, co manžel umřel v listopadu 2021 a v létě 2022 jsem tam nemohla bejt. To na mě tak působilo a tak to bylo pro mě rozčilující, že jsem zavolala synovi a řekla jsem, přijeď pro mě, já bych tu umřela. Prostě to bylo emočně příliš silný. Ale teď ten druhej rok už jsem tam byla těch 65 dní a celkem jsem to zvládla.
T: Tak to je dobře, že máte takový místo.
R: Mám místo, kam můžu odjet, kde vím, že jako, i když to není už moje, ale děti to berou tak, že jsme to my koupili, takže tam samozřejmě můžu kdykoliv jet.
T: Tak to je dobře. Já se podívám, co mám za druhou otázku. **Kdy jste si začala připadat stará a jak to pokračovalo, jak se to vyvíjelo?**
R: V 70 jsem byla ještě úplně fit. To si pamatuju, že v 68 jsem ještě jela s vnučkou jednou do Francie pod stan. Syn mi říkal, mami, snad už toho bylo dost. A já jsem říkala, nebylo, protože zájezd do hotelu byl na tejden, na tejden do Bretaně, no to mi přišla bláznivina. To je daleko strašně. Tak jsem si vybrala zájezd, 14-denní pod stan. No, tak to skousli, že jsem jela pod stan. V tu doby to bylo ještě úplně výborný. V 80… Tahle ta fotka je, když mi bylo 80.
T: To je krásná fotka. To je váš manžel?
R: To je můj manžel, bejvalej, teda, nebo jak to mám říct, že jo, už nežije. To jsme byli na svatbě jedný vnučky a tancovali jsme tam a vůbec jsme ani nevěděli, já jsem nevěděla vůbec, že nás někdo fotí. Prostě jsme tancovali, jo, a někdo to vyblejsknul. A pak jsem si tu fotku sem dala, protože se mi líbila. V 85 jsem si uvědomila, že jako mám míň sil. Že už prostě...
T: Fyzických teda?
R: Fyzických, jo. O fyzický síly jde. Nebo vůbec budu mluvit o fyzických, jo. Ale, jako ještě jsem, ještě jako s kloubama docela intenzivně teda se léčím od roku 2006. Tak to je 2006, mě bylo 80, ne, 1933 jsem se narodila. V 2003 mi bylo 70. A v 73 teda jsem opět, ty moje klouby mě začaly obtěžovat, protože předtím jsem byla v lázních a udělalo mi to strašně dobře, 15 let jsem měla úplně pokoj. A šla jsem k naší doktorce a říkám napište mi lázně, mě už to zase bolí. A ona mi řekla, že to už bylo po revoluci, že už to bylo prostě všechno se tak jako, už to nebylo tak jednoduchý jako za totáče. Za totáče dostat lázně nebyl problém, jo. A potom v roce 2000 byl problém, tak mě nedala a řekla, já vás pošlu do revmatologickýho ústavu a od tý doby tam docházím a každýho půl roku prodělám takovou kůru elektroléčby, aby zase ty klouby se trochu jako zmátořily.
T: A cítíte, že vám to tedy pomáhá?
R: Jo, jo, vždycky na nějakou dobu.
T: Na nějakou dobu.
R: Na nějakou dobu, tři, čtyři měsíce je to lepší, pak se to zase zhorší. To musím doklepat zase do toho, protože to je vždycky jednou za půl roku jenom. Tak ty poslední měsíce doklepu. Letos jsem, no teď už loni, v říjnu jsem byla v lázních, v Bechyni, to mi taky pomohlo, jo. Prostě tak jako ty klouby pořád udržuju, abych tak řekla. A od tý doby tam docházím a klepu to, tak jako jde to, ale v těch 85 mě tak začalo, jako už jsem neměla energii jít třeba na celej půl den někam.
T: Takže vlastně teda v těch 85 byste teď řekla, že jste si začala připadat teda stará.
R: Jo, jo.
T: A jaký to pro vás bylo?
R: No, bylo…
T: Cítila jste… jak jste se cítila, to uvědomění?
R: Že už prostě tolik nevydržím, no.
T: A bylo to doprovázený nějakou emocí, jako naštvání, smutek…?
R: Ne, ne, prostě jsem to tak vzala, že už prostě. Moji rodiče umřeli, tatínkovi bylo 68 a mamince 77. Takže já jsem považovala i v těch 85, že vlastně to je výhra, že jsem tu takhle dlouho. No pak, když, počkejte, manžel umřel, mně bylo 88. No, ono to šlo asi taky souběžně s tím, že můj manžel, když jemu bylo 86, čili mně bylo 85, prodělal těžkej zápal plic. A vlastně od tý doby začal bejt na mně víc závislej, abych tak řekla, jo. Sice ještě rok, dva chodil, ale už o holi, pak už nakonec byl na vozejčku, nejdřív měl chodítko, pak vozejk, pak teda to pojízdné křeslo. Ten konec byl hodně náročnej, on měl několik těžkých nemocí a já jsem musela se mu věnovat prostě. Takže jsem byla i mnohem

víc unavená z toho, jo. A ke konci, poslední rok, on už vůbec nechtěl, abych kamkoliv chodila. On měl strach, zřejmě, tu zůstat sám, jako bejt tady sám. Ačkoliv nahoře je vnuk, tak to jako pro něj bylo nepřekonatelný nějak. Nahoru by vůbec nedošel, to vůbec nepadalo v úvahu. Ale ani jako moc nechtěl, chtěl mě prostě, abych já se o něj starala. Takže já, když pak zemřel, já jsem byla hodně utahaná, hodně, hodně. Teď jsem se z toho zase už vzpamatovala, už zas jako, to je dobrý. No, já bych řekla těch 85, že byl zlom. Vím, že jsem si říkala, to si pamatuju, že jsem na nějaký přednášce slyšela, že od 85 se počítá opravdu stáří. A já jsem to na sobě tak nějak cejtila.
T: A na jaké přednášky chodíte? Vy máte i dneska teda přednášku.
R: No, to je ta, oni tomu teď říkaj Centrum celoživotního vzdělávání. Je to ta bývalá univerzita třetího věku. A já jsem tam chodívala, když jsem šla do důchodu, od těch 60 do těch 65, intenzivně. A pak nějak, já nevím jestli to bylo s tím, já nevím už proč, jo, oni se přestěhovali. Ono to původně bylo v elektrických podnicích. A to je jako jednoduchý, že jo, dopravně metrem, vystoupíte na Vltavský a jste tam. A pak to přestěhovali někam do Ládví a říkali, že tam jsou nekomfortní podmínky. A já jsem si říkala, tak to mám jezdit takhle daleko a ještě nějaký, že tam je zima, já nevím co, tak jsem se na to vykašlala. Chodila jsem pořád cvičit, já jsem furt chodila cvičit, to jsme ale chodili do Tyršáku, to jsem si teda nenechala vzít, jo, ale na ty přednášky jsem přestala pak chodit. A začala jsem až loni, protože nějak jsem neměla kontakt a nešlo to, když ten Ivo (manžel) byl nemocnej, já jsem nemohla odejít na půl dne, prostě to bylo nemožný. A když pak Ivo umřel, tak jsem se zase domluvila s ženskýma, který tam choděj, řekly mi, kdy se přihlašuje, no tak jsem to zase obnovila.
T: To je dobře, že máte teda takhle…
R: Já v pondělí mám cvičení, v úterý mám volno, takže chodím po doktorech, ve středu mám přednášky, ve čtvrtek chodím na trénování paměti a v pátek sem za mnou chodí jedna paní už, byla to slečna, teď je to paní, tak původně myslela, že se mnou bude cvičit fyzicky a když zjistila, že chodím cvičit, tak řekla, to je zbytečný a spíš na hlavu se koncentruje se mnou, že mě dává takový různý úkoly.
T: To jste dobrá fakt, to je úžasný.
R: No, je mi teprve 90, slečno, ještě mi není 100.
T: No, ale ne, tak to je krásný, jak já chodím právě, už to bude rok a půl, do domova důchodců a je hrozně pro mě zajímavý vidět, jak každej je na tom jinak.
R: Víte, já jsem chodila za sestřenicí do domova důchodců, v Pišelích to bylo, ten domov důchodců byl v Pišelích. A můžu vám říct, že já jsem měla z toho pocit, že tam ty lidi blbnou. Úplně jako systematicky, že jim dávaj prášky na uklidnění, aby zblbly vlastně. Ta naše sestřenice, to byla manželova sestřenice, to byla velmi chytrá ženská. A v tom domově důchodců, i když si udržovala, jako tu svojí kondici, četla, poslouchala rádio, jako snažila se, stejně jsem měla pocit, že je taková mírně utlumená. A ty lidi, když jsem tam viděla, jak tam sedějí, sedějí a nic. Tam běžela ohromná televize a tím to končilo.
T: No, to je každej důchoďák od důchoďáku, ale bohužel takovýhle přesně, jak popisujete, jsou taky. Já naštěstí mám zkušenost s dobrým, ale chápu vás.
R: No, tak to jako... a doktor tam byl k ničemu. Úplně opravdu k ničemu.
T: No, ale právě teda oproti tady těm důchodcům, tak **do toho výzkumu byly vybrány ženy, které si uchovaly do vysokého věku dobré zdraví a aktivitu. A čím to podle vás je, že jste stále tak zdravá a aktivní?**
R: No, zaprvé jsem měla velmi moudrou maminku, jo. Já jsem přežila válku, že jo. Já jsem židovka, takže ty represe jsem prožila. Nebyla jsem v koncentráku, to je pravda, ale nesměla jsem chodit do školy, nesměla jsem mezi lidi. Prostě to omezení bylo už jenom to, že jsem nesměla chodit do školy. Nebo do kina, do parku, nebo prostě neměli jsme lístky potravinový, víte? A to myslím si, že to mě zocelilo na tolik, nebo jak bych to vyjádřila, že prostě jsem od mlada věděla podvědomě, že prostě nemusí bejt vždycky dobře a že si člověk musí vážit toho, co má. A podvědomě, jo, protože mladá holka o tomhle nepřemejšlí, že jo. Druhá věc, která mě asi hodně zocelila, my jsme sami postavili tenhle dům. Sami, já sama jsem prostě cihly podávala a hlavně tahala nahoru, my jsme neměli žádnou mechanizaci, protože to byl rok 1967 a tehdy nebylo nic, sehnat materiál byl neuvěřitelnej problém. To sháněl manžel, to jsem nesháněla já. Ale já jsem, protože nebyli lidi taky, tak já jsem dělala předavačku, normální předavačku, jo. Manžel pak už to nevydržel, když už stál dům, odjel do Itálie, služebně teda na rok a já jsem tu zůstala. Porodila jsem dítě v tu dobu a když už bylo klukovi půl roku, tak jsem přidávala maltu, teda míchala maltu, to jsem si půjčila už míchačku, předtím jsme míchali v ruce všechno. A míchačku a zedníkům jsem dělala maltu a vytahovala nahoru, jo. A sháněl pak už, jak Ivo odjel, tak já jsem musela i shánět řemeslníky. Víte, takový úkoly člověka jako zocelí.
T: Takže si myslíte, že třeba tahle ta vlastně jako nutnost k soběstačnosti, tak že to vám teda pomohlo i vlastně doteď zůstat teda zdravá a aktivní.
R: No, já si to myslím, že to mělo vliv. Já jsem měla tři děti už ve škole a mimino, jo.

T: Tak jste toho zvládla takhle naráz opravdu hodně.
R: A trvalo to rok, jo. Manžel přijel a byly omítnutý dvě stěny a on na to koukal, nechtěl tomu věřit, jo. Protože my jsme byli původně s těma zeďníky domluvený, že se to začne dělat, až on přijede.
T: A vy jste to popohnala.
R: Já ne, oni. Oni řekli, že přece nebudeme dělat omítky v Říjnu, to je pozdě, to nejde, to musí bejt v Září. Já jsem říkala, no hele, já jsem tu sama. No, to zvládnete, paninko.
T: A jaké je to pro vás je teda ve vysokém věku mít stále tak dobrou paměť?
R: To nevím, jestli je klad nebo zápor. Protože moje děti, kterým je 60, když si na něco nemůžou vzpomenout, tak řeknou, zeptáme se babičky, ta to ví. Tak nevím…
T: Takže v tom vidíte i klady, i zápory.
R: Ale zápor snad ne. Zápor snad ne, já nevím.
T: No, a **co byste řekla, že vám dává chuť do života?**
R: No… tohleto. Ten spolek můj, teď mně bylo 90, všichni přijeli. Nejsou z Prahy, vůbec. Jedna vnučka žije v Paříži, jeden vnuk žije v Plzni, jedna vnučka žije v Mikulově. Ostatní jsou tak jako blíž ku Praze, abych tak řekla. A všichni přijeli. Měla jsem hroznou radost.
T: To věřím.
R: A všichni si, vymyslela to snacha. To se chlubím, ale to je, že si všichni vezmou nějakej klobouk. Tak pro legraci, a byly to nejrůznější. Jiná snacha, druhá snacha, měla vietnamskej klobouk, takovej tenhle. Vnuk měl africkou helmu, když se jde lovit lvy. Jeden vnuk měl takovej maškarní klobouček na gumičku takhle. Bohužel jsme to nevyfotili.
T: A jakej jste měla vy?
R: Já jsem neměla, mně neřekli.
T: Jo, takže to bylo překvapení.
R: Mně jenom řekli, ten jeden syn mně kupuje klobouky. Ví, že mám ráda klobouky. A řekl mi, mami, vem si taky klobouk. A jsem si říkala, no tak proč bych si nevzala. Vzala jsem si ten, co mi dal poslední, protože jsem si myslela, že jako... Vůbec mi neřekli tohle. Jedna snacha měla takovej ten anglickej klobouček, kdy jenom taková kytka takhle. No, nejrůznější klobouky. A v jeden moment vstal syn, bylo nás 40. Vstal syn a řek, teď všichni vstanem, vezmeme si klobouky a smekneme je před naší maminkou.
T: To musel bejt silnej moment.
R: Prosím?
T: Že to musel bejt silnej moment.
R: Silnej moment. A já, abych nezačala brečet, protože mě to dojalo samozřejmě. A do toho zeťák vzal rádio nebo prostě hudbu a spustil hudbu. A já jsem začala tancovat. Prostě, abych nezačala brečet. A z toho je támhle ta fotka.
T: Takže vlastně znova se potvrdilo, že vám nějak ta aktivita fyzická pomohla? Když si to tak vezmete, že jste se teda obrátila na tanec?
R: No jasně! Protože hrála hudba, tak já jsem začala. A dcera se mnou a syn, oni už nemaj ty klobouky, ale já ho furt ještě mám na hlavě, protože já jsem ho nesmekla, že jo, když oni ho smekli.
T: No a to navazuje vlastně na otázku, **co je teda pro vás v životě důležité a jestli máte nějaké životní motto?**
R: Motto…? Nevím, jestli je to motto, jako celoživotně, já jsem vždycky byla dost pracovitá a ráda jsem učila. Ráda jsem dělala svoji práci. A nevím, jestli to je motto, jestli se to může nazvat mottem. Že jsem se jako chtěla uplatnit. Že jsem chtěla bejt jako aktivní, nebo já nevím, jak bych to vyjádřila. Že jsem se chtěla jako pro tu společnost něco vytvářet. Tohle třeba je fotka, na to nevidíte asi.
T: Jo jo, s růžema.
R: Vidíte to, jo? Tu kytku sto růží mně přines můj žák. Měli sraz, udělali sraz. Oni se ty, v uvozovkách, děti, jim bylo padesát, a oni se domluvili, že tu padesátku oslavějí spolu. Takže se sešli v hospodě, mě pozvali. Já jsem to nevěděla, že to je motto toho setkání, že byli ročník 1973, to jsem věděla, protože jsem je učila, že jo. Ale prostě mně to nesepnulo. Až tam se to řeklo a já jsem jim kdysi řekla, že jsem přesně o 40 let starší než oni. A on na to někdo asi si vzpomněl. A ten největší rošťák, s kterym jsem měla dost starostí, mně přines kytku 100 takhle dlouhejch růží. A já jsem mu říkala, Robine, proč to děláš, ty jsi se zbláznil. A on mi povídá, paní učitelko, 100 růží bylo levnějších než 90. A já jsem to takhle držela, to bylo těžký hrozně. Přišla jsem domů, mám dvě velký vázy, tam se to nevešlo. Tak do tří, prostě.
T: Takže byste řekla, že je teda pro vás důležitý, vím, že jste zmiňovala hodně rodinu a to, že vlastně teda zanecháváte takhle i v ostatních lidech nějaký dojem silný.
R: Ano, já jsem učila češtinu a některý děti, který šly na vysokou, potom mi říkaly, my jsme s Vaší češtinou vyštudovali vysokou školu. To je zadostiučinění.
T: To je, určitě, takže i ten pocit zadostiučinění.
R: Ten pocit zadostiučinění, že jako jsem něco dobře odvedla.

T: A pokud teda se takhle dostaneme od toho, co je pro vás v životě důležité, tak **je naopak něco v životě, co vás trápí?**
R: … Jo, je… Už deset let se mnou nemluví jedna dcera. Prostě si, má pocit, že jsme jí neměli rádi. Já to nechápu, sourozenci to nechápou. Její syn bydlí tady nahoře a říká, babi, netrap se tím, máma je nemocná. Jo, nevím do jaký míry to nějak jako, nevím, nevím. Prostě si vymyslela, nebo já to vůbec nechápu, jak na to přišla, že jsme měli radši tu mladší dceru než jí, ona byla nejstarší. A samozřejmě, když máte tolik dětí, tak na to nejstarší dítě je nejmíň času. To je dáno, to prostě. Ona byla velmi chytrá, naprosto samostatná. Nepotřebovala žádný vedení v tom smyslu jako tohle můžeš dělat, tohle nemůžeš dělat. Ona to nepotřebovala. Ona od malička četla hodně, vystudovala vysokou školu, je PhD. Prostě je to velmi inteligentní holka. No, holka… dneska jí je 66, jo. No, začalo to, když jí bylo kolem 50. Jí vyhodili, ona si zkomplikovala život, protože jak je hodně chytrá, tak si myslela, že může, jak bych to řekla, že se může postavit svojí ředitelce a kandidovat na ředitelku ústavu, jo. A ta ředitelka byla velmi ambiciózní a prostě jí odrovnala, abych tak řekla, za to, že se proti ní postavila. A v ten moment se moje dcera úplně změnila, vyhodila jí z práce ta ředitelka, dala takovej posudek, že nemohla najít jiný místo, přestože je PhD, jo. Prostě se jí strašně za to pomstila.
T: Takže se jí vlastně změnil úplně diametrálně život.
R: Úplně se jí změnilo všechno a mám pocit, že prostě, jak se říká, že jako jí ruplo. A místo, aby se obrátila k rodině, tak se úplně uzavřela do sebe. Svýho muže, kterej je nemocnej, kterej má Parkinsona, nechce o něj pečovat, dala ho do takovýho domova. Nestýká se v podstatě se svými dvěma syny. Stýká se jenom se svou dcerou. Prostě úplně… a je to moje dítě, pořád je to moje dítě. A to mě strašně... To mě hrozně jako…
T: Rozumím. To vás tíží.
R: Naštěstí se stýkám s jejíma dětma, jo. Jednak ten tady bydlí a i ta dcera z Paříže přijela s dvěma malejma dětma. Má dvouletý děti. Přijela na tu moji oslavu. Ten druhej její syn přijel z Plzně. S těma dětma se stýkám.
T: Ale s tou dcerou ne.
R: Ta odmítá, nechce, nešla tátovi na pohřeb. Víte, to jsou takový momenty.
T: Ono to možná navazuje na další otázku. **Jaké situace ve svém životě považujete za nejtěžší?** Zařadila byste tam i tohle?
R: Jo.
T: A potom teda jste zmiňovala i smrt manžela? Nebo je ještě něco?
R: Ne, ne. To mě tolik nesebralo. Mě sebralo hrozně, když nám bylo... Mně bylo 49 a jemu 50. A on od nás odešel. Prostě, zase, usmyslel si, že ho doma nikdo nemá rád. A odešel.
T: A jaký to pro vás bylo, jak jste se cítila?
R: To bylo… jako lítost. Příšernou lítost. Příšernou lítost. Já jsem na něj ani neměla vztek. Mně to jenom bylo strašně líto, protože on ten dům postavil. Máme spolu čtyři děti. A on odešel. Rozumíte tomu? No, já jsem to nemohla pochopit. My jsme se nikdy nehádali. To vůbec nebyla otázka nějakých rozporů. Prostě on... Já jsem nevěděla, co mám dělat dřív. Byla jsem v přechodu, což je doba...
T: Už sama o sobě náročná.
R: Už sama o sobě náročná. Chodila jsem do školy a vedla jsem všechno tady. Manžel mi nikdy nepomáhal. Postavil ten dům, to je pravda, ale jako o domácnost...
T: Tam to skončilo.
R: Byl vědec a hlavu ve hvězdách, doslova. A najednou odešel. Nic mi neřekl. Neřekl mi to! Tady v tomhle pokoji bydlela jeho matka v tu dobu. On najednou prostě nechal tady na židli kabát a víc nepřišel. Já jsem vůbec nevěděla, kde je, co je. Volala jsem na fakultu, protože on byl vedoucí katedry a ta kádrovačka mi řekla, vzal si dovolenou, co s tím uděláme? Já jsem řekla vy nic. A práskla jsem s telefonem. Nevěděla jsem vůbec, kde je. Šla jsem tady... Pod náma bydlel policajt jeden, tak jsem za ním šla a ten mi zjistil, že je v lázních. Takže jsem věděla, že žije. Ale víc vůbec ne.
T: A **kdo nebo co vám pomohlo se s tím vyrovnat?**
R: No, s tím jsem se vyrovnávala hodně dlouho. Hodně dlouho.
T: A vzpomněla byste si teda, co vám nebo kdo vám pomohl to nějak překonat?
R: Děti.
T: Děti vaše.
R: Děti. Právě ta Zuzka. Právě ta dcera, která...
T: Ta nejstarší?
R: Ta nejstarší, která se mnou teď nekomunikuje. Mě sebrala a jely jsme na týden prostě na puťák. Ona taky byla taková, jako chodila hodně ven, do lesa a tak. Tak mě sebrala a šly jsme na puťák. Synové se ke mně výborně chovali oba taky. A ta mladší dcera taky. Děti mě z toho v podstatě dostaly. A já jsem si uvědomila, tomu nejmenšímu klukovi bylo třináct a já jsem si uvědomila, že já musím fungovat. Že prostě nemůžu. Já jsem uvažovala tehdy, že bych se tady na to vykašlala a šla do hor, jako dělat chatařku, nebo jo, abych přišla do jinýho prostředí. Ale protože kluk chodil na jazykovou školu, jeho

jsem tady nechat nemohla. Musela jsem fungovat. No a... No a po letech se manžel zase vrátil, protože pochopil, že prostě tady má tu základnu, tu rodinu. No a vidíte, dalších třicet let jsme žili docela dobře.
T: No a vlastně **zažila jste teda nějaký konkrétní okamžik, kdy jste si uvědomila, že jste odolnější nebo silnější, než jste si myslela**? Myslíte, že byste tam zařadila i...
R: Tohleto!
T: ...o čem teď mluvíme?
R: No, tohleto. To byl pro mě strašnej šok.
T: Takže teda takhle ten odchod náhlý, nečekaný, úplně nevysvětlitelný...
R: Nevysvětlitelný, nečekaný, nepochopitelný pro mě. To byl nejhorší... to byl nejhorší... jako moment v mém životě.
T: A existuje něco konkrétního, **co vám pomáhá zůstat pozitivní a silná i v náročných situacích**?
R: To je otázka…
T: No, nějaký jsou takový víc obecný.
R: No, moje maminka byla nesmírně statečná. Za války to nebyla žádná sranda. Za války celá rodina mýho muže skončila v Osvětimi. Teda mýho tatínka, pardon, mýho tatínka. Tatínek sám byl v Terezíně. My jsme neměli vůbec jako co jíst. My jsme byly děti. Když skončila válka, mně bylo jedenáct, bratrovi dvanáct. Takže v tu dobu, že jo dejme tomu od mých osmi let, bratrovi devíti let, to byla otázka, jak nás uživit.
T: A tam bylo něco konkrétního, co vám pomohlo zůstat silná a pozitivní, pokud teda můžeme vůbec slovo pozitivní tam použít?
R: Já jsem si to v tu dobu neuvědomovala, že je to takový tragický. Protože měli jsme jedny pekaře, my jsme nežili v Praze naštěstí, protože, kdybychom žili v Praze, tak jsme museli do nějakých těch táborů. Ale my jsme žili ve městě Tábor. A tam byli takový hodný pekaři a ty nám vždycky dali chleba, když bylo nejhůř. Takže já jsem nezažila hlad, jako opravdovej hlad. Ale zpětně strašně obdivuju tu svojí maminku.
T: Takže vlastně teda i nějaká síla té vaší maminky vám pomohla? Vás ovlivnila?
R: Ovlivnila. Určitě mě ovlivnila.
T: A tady se opět vracíme teda k tématu, který tady zaznělo. Jakou roli hraje podpora vašich blízkých ve vaší schopnosti překonávat obtížné chvíle?
R: Ještě jednou. Jakou roli?
T: **Jakou roli hraje podpora vašich blízkých v tom, že máte schopnost překonávat obtížné chvíle?**
R: No, ta maminka mě strašně ovlivnila, ona umřela, když mně bylo 44. Takže jako... a od té doby spíš já jsem... já nevím…
T: Ta podpora pro ostatní?
R: Spíš, myslím.
T: A třeba nějaké... ještě tady znívá téma rodiny a třeba nějaký přátelé byste nazvala? Byste nazvala ještě nějaký blízký osoby mimo třeba rodinný kruh?
R: Jo, jo. Měla jsem výbornou přítelkyni, která bohužel už zemřela. Ta mě... ta mě několikrát v životě podržela.
T: Takže dlouholeté přátelství.
R: Dlouholetý přátelství. Já jsem ji znala od roku 1953 a umřela před dvěma lety. A vždycky jako dvakrát v životě mě skutečně jako...
T: A při kterých, pokud teda vám nevadí to sdílet, určitě nemusíte, ale při kterých... když jste uvedla přímo to konkrétní číslo dvakrát, tak jestli se můžu doptat?
R: Když jsem byla strašně chudá, tak mně koupila teplej kostým třeba. Jo, víte, zdá se, že to je maličkost.
T: Rozumím vám, rozumím vám.
R: Jo, ale v tu chvíli to bylo pro mě velký gesto. A po druhý, já jsem prostě intuitivně cejtila, protože můj dědeček i tatínek umřeli na rakovinu, tak já jsem v určitým... V 89. roce to bylo, než přišla revoluce. Já jsem cítila, že ji v sobě mám. Prostě tak intuitivně. A shodou náhod jsem se dozvěděla o léčiteli, kterej jako tohle to uměl najít, tak jsem k němu šla a on mi řekl, ano, je to pravda, máte ji a musíte si sehnat červenou řepu, mrkev a zelí. Dneska je zelí běžně k dostání, vůbec žádnej problém s tím není. Ale tehdy nebylo zelí. Jo, zdá se to dneska nemožný. Sehnala jsem mrkev, sehnala jsem řepu a neměla jsem zelí. A ona, já nevím, jestli kvůli mně nebo shodou náhod, jela do Berlína a přivezla mi hlávku zelí. A pro mě to bylo strašně důležitý. Já jsem skutečně šest neděl pila jenom šťávu z řepy, z mrkve a ze zelí. To je metoda. A já jsem přesvědčena, že díky tomu jsem tady.
T: Takže v tom vlastně sehrála opravdu důležitou roli.
R: Velmi důležitou. A třeba jsem jí rok neviděla. Ne, že bychom se stýkaly každejch 14 dní. Ona bydlela na kopci tady vedle, ale prostě každá jsme měly svoje starosti. Svůj život. Teď od její dcery jsem dostala tenhle, tenhle brambořík. Protože ona už zemřela, ale já se s ní taky stýkám. Tak jsou, to byly takový momenty. Ona vždycky říkala, ty jsi jako moje sestra. Protože ona byla jedináček. A tak jako měly jsme, spolu jsme učily,

stejně se nám narodily první děti. Prostě jsme měly spolu takový, jako důležitý životní situace jsme prožívaly spolu. Já jsem jim byla na svatbě za svědka, ona byla nám na svatbě za svědka. Tak se to prostě prolínalo.
T: Takže tam byl opravdu silný vztah.
R: Silnej vztah, no, z obou stran.
T: No a **co podle vás pomáhá ostatním seniorům zvládat těžkosti**?
R: Třeba z doslechu nebo co…? To já nevím. Já se spíš, jako, já už moc vrstevníků nemám. Já se třeba stýkám s mladšíma lidma. Já mám to štěstí. A jednak děti jsou mladší, že jo, o generaci a i teď třeba mám kolegyni, tý je teda 72, to je mladá ženská, že jo, pro mě. No a s tou se dost stýkám a ta, já nevím, co jí pomáhá, ta má spíš trápení, protože má jedinýho syna a ten se nechce oženit. Protože je moc bohatej a myslí si, že by ho každá ženská chtěla jenom pro ty peníze a není ochotnej přijmou myšlenku, že to nemusej bejt jenom ty peníze, který by tu holku jako přitahovaly.
T: Takže nějak obecně…
R: Pak mám kamarádku, dobrou známou, no skoro… dobrou známou, tý je 91, ta je obdivuhodná v tom, jakou má pořád energii, protože má rakovinu. No, ale… jí drží to, že má taky svobodnýho 65 letýho syna o kterýho se jakoby stará, no, stará je špatný slovo, ale jako, že…
T: Dává tu energii do soustředění vlastně na…
R: Do soustředění na jeho život, na toho syna. Jo, bydlej spolu, takže…
T: Takže byste řekla, že třeba mohly bychom to nazvat, že třeba ostatním seniorům může pomáhat vlastně to přesměrování tý pozornosti někam jinam?
R: Jo, to myslím, že by se takhle dalo vyjádřit, protože pak mám kolegyně, který jsou o 10 let, o 15 let mladší a jsou ufňukaný a prostě furt je všechno špatně a… těch je teda víc, než těch pozitivních, to vám musím říct.
T: Takže tam u nich nevidíte, že maj něco, co…
R: Taková, no já nevím, taková jako, má… Třeba ta jedna, má dva syny, ty maj dohromady 5 dětí, tak by se měla radovat z těch vnoučat! Ne… ten je takovej, ten je makovej, ten se nechce ženit… Teď má jednu vnučku, pravnučku, tak to doufám, že jí nerozmazlí, teda, úplně, jo.
T: Že by přesunula až moc pozornost na ní.
R: Jo, to víte, zase když je jeden člověk a tolik dospělejch, jeden človíček, myslím, jo a tolik dospělejch, to je taky na nic. No a jako spíš mám kolem sebe ty lidi starší, kolem, necelejch 80, to je taková celá parta mejch známejch, kterejm je 78, 79… a jsou takoví méně aktivní, abych tak řekla. Nevím, prostě neprožili asi tolik, co já a neuměj si najít asi tady ty světlejší body.
T: A **když se ohlédnete zpátky na svůj život, tak je něco, co byste na tom životě změnila, kdybyste mohla?**
R: (smích) Kdybych… Lituju toho, že jsem si neudělala státnici z němčiny, toho jsem litovala teda už jako 40 letá. Protože to bylo v době, kdy jsem měla furt ty děti malý a prostě jsem to ňák, časově jsem to prostě všechno nezvládla, jo. Tak to lituju.
T: Takže to byste změnila, kdyby to šlo.
R: (smích) Kdyby to šlo, tak bych to změnila. A kor pak po revoluci, že jo, to bych bejvala pak mohla tu němčinu učit, kdybych měla státnici, no tak takhle jsem…
T: A učila jste češtinu, teda, jste říkala?
R: Češtinu a tělocvik.
T: Jo takže takhle se podepisuje i ta fyzická aktivita, aha.
R: To víte, no.
T: Už mi to dává smysl!
R: Takže to spolu souvisí, samozřejmě, protože já jsem teda aktivně učila tělocvik, já jsem honila děti po schodech a sama jsem je musela taky vyběhnout, že jo.
T: Teďko to je zase z úplně jiného soudku otázka, ale už jsme na to taky narazily, **za Váš život se svět kolem Vás proměnil celkem významně. A jaké to pro Vás je?** Jo, takže, jak se třeba vyrovnáváte se změnami ve světě, jo a tim určitě myslim třeba i ten internet, telefony a tak. Jak se s tím vyrovnáváte a jaký to pro Vás je?
R: (smích) No, špatně, špatně se s tim vyrovnávám!
T: Zároveň jste ale říkala, že ten počítač ovládáte… na můj názor dobře…
R: Ale no tak jo, s bídou, občas se u toho rozčiluju, jo, ale nic jako prostě jako já mnohem víc třeba koukám na televizi než do počítače. Já mám ten počítač tak na to, abych zjistila, jestli mi někdo píše, jestli řeknou nějaký konkrétní počasí, to se tam kouknu. Někdy se koukám na zprávy, ale na zprávy většinou koukám na televizi.
T: Spíš na té televizi… A pak jste ještě říkala, že máte teda chytrý telefon…
R: Jo! To mi daly, to je k vzteku, to mi daly děti na loňský Vánoce, no takže je to rok, dejme tomu, jo. Tak, stále s tim bojuju, já vám ho schválně ukážu. (jde pro telefon, následně ho ukazuje)
T: To je rozdíl od tlačítkovýho.

R: Jo. To je fantastickej rozdíl. Hlavně v tom, jak se u toho furt rozčiluju. Tak ale já jsem to chtěla kvůli fotkám. To já se přiznám, jo a kvůli Whatsappu.
T: Jo, Vy jste říkala, že jste měla problém s přendaváním fotek z foťáku do počítače…
R: Jo, no
T: A teďko s tim telefonem, zvládáte to?
R: To zvládám, protože chodim rovnou do laborky na Budějárně a tam mi to z telefonu rovnou udělají papír, takže to pominulo. Umim, mám tu záchranku, kterou jsem teda zatim nepotřebovala, Whatsapp, to umim, foťák, to umim, fotky, to umim, počkejte…
T: (vidím ikonu Mapy) A nějaký mapy třeba? Používáte?
R: Mapy, jo, to taky umim, jo. Já ještě koukám, co umim, víte? Pak umim Můj Albert, jako, to mi tam dal vnuk.
T: Taky koukám, že tam máte jízdní řády.
R: No, já to, já jsem se s tim ještě jako nezkamarádila. A to je všechno. Pak je tu všechno možný další a to neumim.
T: A na ten email třeba umíte přes telefon? Nebo na email chodíte přes počítač jenom?
R: Ne, to umim přes telefon, to umim, no.
T: A takže, řekla byste, že teďko teda víc používáte telefon než počítač?
R: Jo.
T: Jo, ale nejvíc pořád tu televizi.
R: Ale nejvíc pořád tu, no, já si vybírám programy, já se nekoukám…
T: No to i s Vašim programem dne si neumim představit, že byste koukala, vysedávala…
R: Není to možný, koukám, když náhodně něco chytnu, já si kupuju programy, abych viděla dopoledne, co je, protože některý programy jsou dopoledne. Tuhle jsem náhodou odpoledne chytla tu Gruzii, to byl moc pěknej pořad, ale to byla náhoda.
T: Takže třeba cestopisy, koukáte?
R: Prosim?
T: Koukáte třeba v televizi na cestopisy nebo co tam tak vyhledáváte?
R: Jo, cestopisy a dokumenty.
T: A v tom teda byste popsala, že teda ve světě se už vyskytujou takový vymoženosti pozitivně nebo kdybyste třeba měla říct svůj pohled na to, že dneska už jsou ten internet, chytrý telefony, počítač, všechno možný, tak vidíte to spíš pozitivně nebo negativně?
R: Má to dvě stránky, všichni to víme, že jo. Sociální sítě absolutně teda ne, to jsem úplně vynechala, jo. A to právě, ty sociální sítě, si myslim, že to je negativní. Já to posuzuju negativně, teda. Pozitivně posuzuju tu informovanost. A zase nevyhledávám negativní ňáký to, nekoukám zásadně na žádný kriminálky, na žádný detektivky, ty ňák moc nestíhám sledovat, když jsou moc jako to, to vůbec ne a vyhledávám takový jako pozitivní programy, bych řekla.
T: Takže vlastně vy si utužujete tu svojí pozitivitu i třeba tady tím, že nevyhledáváte ňák negativní…
R: Jo. Nesnášim to, jo. Nemůžu pak usnout třeba jo. Třeba včera jsem koukala na toho Zátopka, jo, to mě zajímalo, to mě zajímalo i proto, že to je doba, kterou já jsem prožila, jo, já jsem taky dělala atletiku v tu dobu a prostě Zátopek, Zátopková, Standa Jungvirt, to byli pro mě jména, který jsem furt měla v hlavě, abych tak řekla.
T: Líbilo se vám to? Ten film?
R: Líbil. Víceméně líbil. Protože je mně líto, jak s tim Zátopkem zametli, to mě teda tak jako dost rozladilo, já jsem to věděla, já jsem to samozřejmě věděla, ale když to pak člověk vidí na tý obrazovce…
T: Taková rekapitulace nešťastná.
R: Taková nešťastná, jo, no. A že ta Dana byla, já nevim, jestli jste to viděla…
T: Viděla.
R: Jo. Že ta Dana byla taková rebelka, to se vědělo.
T: Je to tam hezky vyzobrazený.
R: Hezky to tam jako, jo, že ona jako si nenechala foukat, to teda. Ona opravdu byla osobnost, teda. A on byl Moravák a takovej ejchuchu, to tam ukázali, to bylo hezký, no.
T: A to je, zase se dostáváme trochu k jinýmu soudku, ale taky to zaznělo, mě by zajímalo, jestli **je něco**, **co byste chtěla vzkázat lidem**, **které stáří čeká?** … Napadlo by Vás něco k tomu, co byste jim vzkázala?
R: Aby nebyli smutný, jo, starý lidi, bohužel, jsou často smutný a aby si našli nebo aby spíš jako mysleli pozitivně. Já si myslim, že to dělá strašně moc. Psychika. Psychika dělá strašně moc, jo. On většinou člověk, když je mladej, vůbec nepřemejšlí o stáří, i když vedle sebe vidíte toho starýho člověka, tak o tom ňák nepřemějšlí.
T: Že bychom mohli být ve stejné situaci.
R: Jo! Že jako je to taky čeká, taky budou staří.
T: Ono taky hodně ve společnosti padá, že maj lidi strach z toho stáří.
R: Strach. Protože se bojí o sebe, jo. Já jsem 35 let tady žila s manželovou maminkou. Manžel tu nebyl a já jsem tady s ní žila. On si přál, aby tady bydlela, to jsem řekla

dobře, bude tu bydlet. Já jsem se dívala, jak umřela, bylo jí 92, jo. Takže já jsem se na ní, já jsem tu s ní žila celých těch 35 let, jo. A viděla jsem, ona byla poměrně dost pozitivní, až poslední rok a půl, zlomila si, nejdřív začalo to rukou, pak to pokračovalo krčkem a pak teda to bylo těžký. Konec byl hrozně těžkej. Ale předtím jako chodila ven pořád a tak jako, já jsem se koukala na to stáří, proto to zmiňuju, jo. A ona ke konci pak, nebo, tak jako když jí bylo 80, tak pořád to jako šlo a pořád jako byla taková, nebyla negativní, jo. Nebyla ňák obzvlášť pozitivní, ale nebyla negativní.
T: Takže taky z ní byla vlastně cítit nějaká síla osobnostní.
R: A pak, když se Ivo vrátil, to rozkvetla úplně, pochopitelně. Ona, ačkoliv nikdy nebyla věřící, vždycky jako se zlobila, tak když on tu nebyl, tak chodila do kostela a modlila se, aby se vrátil. Ale jako ona měla hrozně ráda naše děti a myslim si, že jako jak teď to pozoruju, ty lidi kolem sebe, kolem tý osmdesátky, tak, že mají málo pozitivního myšlení.
T: Takže byste jim poradila teda tady to pozitivní myšlení nějak utužovat, nějak v sobě ho budovat?
R: ňák ho, ano, ale už v mládí! To člověk nemůže začít, když ho začne všechno bolet, že jo. A taky v mládí málo dbaj lidi na svý zdraví. Málo.
T: Takže byste doporučila i, mimo teďka tady tu otázku nebo vlastně ne, ono to…
R: Už od mládí, aby… Moje maminka byla hrozně moudrá, mi řekla, Věro, svoje zdraví si musíš hlídat ty, to nikdo za tebe neudělá a to je strašně důležitá věta, jo. To nemůže nikdo udělat, to každej si to musí hlídat a když na sobě něco cejtí, musí za tím jít a musí to řešit. Zkušenosti jsou nepřenosný, jo a ony ty rady málokdy padaj na úrodnou půdu, takže, to je moje dlouholetá zkušenost.
T: No a mě vlastně teďko napadá, jak tady byla otázka, k začátku, jestli máte nějaké moto, tak teďko jste vyzdvihla tu větu od té maminky… Tak mě to tam napadá.
R: No, jistě, to je, já jsem říkala na začátku, měla jsem hrozně moudrou maminku
T: Ano, to tady padlo několikrát, je vidět, že jste měla silný vztah k ní.
R: Já nevim, kde jako, jestli její táta, děda můj takhle, jako…
T: Ten přenos, kde byl…
R: Kde to jako… Ona ve 22 letech odešla z Prahy do Vídně učit. Ona byla učitelka. Protože československá vláda vyzvala tehdy učitele, že je ve Vídni málo českých učitelů, kdo jako má chuť, ať jde učit do Vídně. Maminka se sebrala, nikoho tam neznala, neznala německy a šla do Vídně.
T: To je úžasný.
R: No, to byla ohromně taková samostatná a říkala mi, ale pak, později, říkala, že hodně jako večerů plakala, když tam byla tak sama. No a pak se seznámila s mým tatínkem, takže se to všechno v dobré obrátilo, no. No a pak jak za tý války, no já si to vůbec neumím představit.
T: To já už vůbec ne, ale cítím z Vás, že jste tu sílu po mamince krásně zdědila, přebrala. No a mám tady úplně poslední otázku a to je, jestli **je něco, na co jsem se Vás nezeptala, nějaká oblast ve Vašem životě, která je pro Vás významná a já jí opomněla?**
R: (dlouhá odmlka) … Ráda cestuju. Ráda cestuju, bohužel už teďka moc nemůžu, ale za totáče, když ještě se mohlo jenom do lido-demo, tak jsem vyprovokovala svýho muže, že jsme jezdili do Maďarska, do Polska, on pak byl na Litvě, tak já jsem za ním jela na Litvu. Já jsem pak ještě jela do středoasijskejch republik, jako s Čedokem…
T: Takže jste toho viděla teda opravdu hodně.
R: No a když potom, když po tom 89. jsem šla do důchodu a učila jsem, tak jsem všechny peníze procestovala. Proto tady všude na nás kouká socialismus ze všech koutů, protože jsem všechny peníze procestovala. Byla jsem, no, všude.
T: A kde se Vám nejvíc líbilo? Je nějaké místo, které Vám utkvělo v paměti, že jako opravdu tam jste cítila něco zvláštního?
R: No, žít bych dobře mohla v Rakousku a jinak se mně líbily severský země, jo, tam je teda nádherná krajina.
T: Jo a řekla byste teda krajina nebo třeba mentalita lidí?
R: V Norsku krajina, já neumím anglicky, takže já jsem se s nima vůbec nemohla bavit, jo, ale krajina v Norsku, Anglie mě ňák neoslovila, v Portugalsku je taková, jak bych to řekla, taková mentalita žít a nechat žít, což je strašně příjemný. Ve Španělsku, tam se mně jako zalíbilo to míchání kultur, to je úplně, to čiší z toho Španělska, jak tam, že jo byli ty Maurové, to tam je na každym rohu vidět, jo. Ty lidi jsou taková jako živí, protože je to Jih, jo. V Itálii tam prej je dobře, když má člověk hodně peněz.
T: No, to jo. (smích)
R: (smích) Ale, no, nic moc. Já jsem byla v Itálii několikrát, i na Jihu, i na Severu, ale nikdy jsem ty peníze neměla! (smích) A Řecko, tam mě tak jako oslovily ty památky. Já jsem zásadně jezdívala na poznávací zájezdy, nikdy jsem nejezdila jako lehnout si u moře, to prostě pro mě nebylo. Vykoupat se, to jo, zaplavat, ale jet dál a poznávat.
T: Tak teďko vlastně místa, který už jste nestihla procestovat, tak aspoň můžete třeba cestopisy stihnout…

R: No, právě, já třeba, mě hrozně lákala Albánie, tam jsem nebyla. No, prostě už… Černá Hora, to by mě taky bavilo, no. A dcera mě s tím mým tlakem nechce pustit do letadla…
T: Jo, to se nedivím.
R: No, už to je takový omezení, už můžu jezdit po Čechách akorát.
T: No, tak máte tu chatu na tý Šumavě, tak…
R: No, to je jedno místo, to mě nebaví. Já chci jezdit.
T: Chcete být stále v pohybu.
R: Jo, já jsem taková. Tak, musíme skončit.
T: Určitě, určitě. Já Vám mockrát děkuju, jsem moc ráda, že jste si na mě udělala čas a přeju Vám pevný zdravý, i s těma kloubama, i s tlakem, obecně.
R: Děkuju! Děkuju.
T: A ať Vám dělá radost i rodina a jste pořád tak pozitivní. Je to inspirující vidět, takže já Vám mockrát děkuju a opravdu jsem ráda, že jsme se takhle dneska sešly.

Příloha č.5: Přepis rozhovoru č.2

DATUM ROZHOVORU: 5.1.2024
STOPÁŽ: 126 minut
TAZATEL: Kristýna Draxlerová
RESPONDENT: Julie, 82 let

T: Jednou za čas budu kontrolovat, jestli nám to pořád nahrává. Takže jdeme na to. Tak, **Můžete mi, prosím, říct, jak se vám žije v posledních letech a pokud tomu věku, ve kterém teď jste, budeme říkat stáří, tak jaké to stáří pro vás je?**
R: (smích) Stáří má jednu úžasnou výhodu, že nemůžete nic, ale můžete všechno. Ale já mám teda to štěstí, že jsem zdravá. A to je opravdu velká výhoda, protože já sice lítám po doktorech, ale to si dělám takový ty preventivní prohlídky, to já si hlídám, ale jinak jako… a hejbám se. Myslím, že to je strašně důležitý. Potom taky, že pohyb, hrozně jsem venku. A myslím si, že od narození jsem v podstatě optimista. To je taky strašně důležitý. Já jako, jak znám, mám lidi kolem sebe, je to přesně ten klišé příběh, že tu sklenici nevidíte z poloviny prázdnou, ale z poloviny plnou.
T: No, jo, to vnímám na vás.
R: A je to strašně důležitý a je to pravda. Měla jsem přítele léta, léta, léta, kterej najednou začal mít nějaký deprese a absolutně se to svezlo už se všema možnýma zdravotníma problémama. Je to opravdu pravda, je to v hlavě.
T: Rozhodně, souhlasím.
R: Je to hlava, já nevím, asi to jsou taky geny určitě, já si myslím, jo, že člověk se tak nějak narodí, nebo já nevím jestli to, já nemůžu říct, že to bylo prostředím, protože já jsem zažila, já jsem válečný dítě de facto a zažila jsem docela drsný s rodinou 50. léta, kdy tatínek musel jít jako do výroby, no, což mu ani tak nevadilo, on byl naštěstí v tomhle výbornej, ale všecko nám sebrali, byly to různý stěhování a tak dále, a tak dále. Potom byly chvíle nějaký lepší, pak zase byly horší, pochopitelně různý moje problémy s manželama, nebo manželem jedním, teda, a s dalšíma přítelama, no, ale to je jedno. Ale to se nějak vždycky zvládlo, no, já si myslím pořád, že to byla opravdu záležitost genu, že to člověk bral tak nějak, byly chvíle špatný, ale bral to v podstatě sportovně a myslím si, že jsem se vždycky ze všeho docela rychle otřepala.
T: Ono určitě ty genetický predispozice tam roli hrajou, ale hlavně i pro ty děti, že jo, že se naučí přístup k životu odkoukáváním od rodičů, jaký oni mají přístup k životu. Takže prostředí určitě chápu, že jste měla náročný při tom dětství.
R: Já vím, že ty naši, jako brali velice sportovně tu blbou dobu těch 50. let.
T: Tak to je taky ono, to se podepíše.
R: A já mám takovej pocit, že v tý době jako já, jako dítě, jsem si tyhle problémy moc neuvědomovala. Že jsem v podstatě doma měla takový zázemí, že mně bylo dobře, i když byla blbá doba.
T: Tak to si myslím, že tam taky určitě ten pozitivní přístup může proměnit.
R: Jsme taková generace, která zažila takový různý období až do teďka.
T: No, k tomu se taky dostaneme, tahleta doba, jak na vás působí. Takže, a kdybyste třeba měla jenom shrnout, ono je těžký uchopit konce "v posledních letech", tak třeba dejme tomu pět let. Tak jak se vám žije, jak třeba vypadá váš den běžnej, nějakej prototypální?
R: No tak díky tomu, že už teda jako nemám žádnou pracovní povinnost jako do práce, myslím jako zaměstnání, no tak si to dělám podle toho, jak se mi chce a jak můžu. Takže já si myslím, že je to docela v pohodě. Trošku mě někdy vadí, že když si uvědomím, co jsem dřív, v těch dřívějších letech, všechno stihla za ten den, zaměstnání, dítě, rodiče, takhle záhradu obrovskou a zavařování a nevím, co všechno, tak teď v tomhle věku člověk trochu hazarduje s časem. A to mě někdy vadí, protože to je jako, tak si tady čtu u snídaně, tak si tady nějakej telefon, pak si támhle něco vyluštím a prsk, ono je poledne. Což teda neexistuje většinou v létě. A já, protože jsem medvěd a trpím zimním spánkem, tak tohle se hlavně projevuje v lednu. Takže já jsem schopná se vzbudit třeba v půl devátý. Ale to už teďka brzy přejde, přijde jaro.
T: Půl devátý? To je pro mě ještě půlnoc, takže…
R: To je dobře, ale to já si ještě... To já se vrhnu, protože ráno toho nejvíc přečtu v posteli. A to je bezvadný. Takže pokud člověk nemá takový ty zaměstnanecký povinnosti, tak je to na jednu stranu fajn. Na druhou stranu zase někdy mi to docela chybí.
T: Ta rutina?
R: Nějaký závazky. Takže jsem si to třeba zpestřila tím, že chodím aspoň jednou v týdnu na Němčinu. A nebo mám určitý nějaký závazky, jsou vždycky někde. Nebo mám třeba kamarádku, který chodím nakupovat občas, protože ta už nemůže chodit. A nebo za ní chodíme, abysme si s ní pokecaly, když už nemůže z bytu. Ale je to jako určitá povinnost. Víte, že se musíte oblíknout, musíte se, přesně v určitou hodinu někde.

T: Ta struktura časová…
R: Člověk pořád by měl mít nějaký povinnosti, si myslím.
T: Takže na jednu stranu vám to vyhovuje, že máte čas na to, si dělat, co chcete, ale na druhu vám trošku schází ta struktura časová.
R: Co se týče domácích prací, je asi jedno, jestli já tady vyluxuju za tejden nebo včera, jakože kvůli vám jsem teda vyluxovala. A že zase taková lešti-klička nejsem, i když nemám ráda kolem sebe velkej nepořádek. Ale zahrada ta obnáší dennodenní v podstatě povinnost. Protože jste závislá na počasí. Takže najednou, když vidím teďko, panebože, že je teplo, než začne zase sněžit, no tak jdu aspoň támhle nasekat dřevo nebo ostříhat strom. A musí se využít to počasí, nebo že musím tohle zasadit, že musím posekat trávu, i když toho tady zase tolik není (ukazuje na menší, krásně upravenou zahradu). Ono se řekne, ono je to celkem malej prostor, ale je to neverending story, abych pravdu řekla. Protože to furt musíte něco. Akorát ten leden je právě takovej jako spací.
T: A vy tady zmiňujete, že děláte i hodně teda aktivit takhle, jako třeba na tý zahradě okolo domu. Vy tady bydlíte sama teďko? Žijete sama?
R: Ano, protože syna mám s vnučkama na Moravě a ty přijedou jednou za čas.
T: Dobře.
R: A jinak se starám o všechno já. Taky samozřejmě nikdo mi to tak dobře neudělá, jako si to udělám já.
T: Ano, ano. Rozumím.
R: A jako já to zařídím. I když někdy bych tady docela, nadávám "do prčic, potřebuju tady někdo, aby mi pomohl". No ale to je jedno. A naštěstí mám zase tady partu sousedů, který jako... mi vždycky, protože to jsou chlapi, takže ty mi vždycky, když je nejhůř, tak mně s něčím pomůžou.
T: Jo, tak to je dobře.
R: Nebo poraděj.
T: Protože věřím, že jste víc než plně soběstačná, ale někdy je fajn mít i záložní plán.
R: Jako kdyby mi to nebavilo, jako, že rozhodně... mi to támhle baví víc stříhat strom, než tady držet lux v ruce.
T: To chápu, to souzním. **A kdy jste si začala připadat stará a jak to pokračovalo, jak se to vyvíjelo?** Pokud si stará připadáte.
R: No, já se snažím moc stará si nepřipadat. Někdy mám pocit... a mám jako strach z toho, abych nějak nemrckovala, jako tyhle ty některý starší ženský. Ale já nevím, já si myslím, že od takovýho 80. roku. Pro mě, jako pro moji osobu, nejvýraznější obraz stárnutí je to, že začnete najednou myslet na to, že můžete kdykoliv umřít a Ježíši Kriste, ještě tohle musím udělat a tohle jsem nestihla.
T: A pro vás tady ty myšlenky začaly třeba kdy?
R: No já bych řekla, že to může bejt takový... To už bude pomalu dva roky, jo. Že najednou začnete myslet Ježíši Kriste, jak ten kluk jednou to tady bude dělat, tohle nikdo neudělá, on to vlastně neví. A pak mi všichni říkaj, no to se vykašli, to už tím může bejt jedno, ať si s tím tady jednou dělaj, co chtěj. A pak tady mám ještě, to jsem dostala od své kamarádky, jsem dostala knihu, to se prodává. *Babičko, vyprávěj*.
T: Jo, vím, znám!
R: To jsem začala, je to asi dva roky, a doteďka jsem na to znova nešáhla.
T: Tak to zkuste.
R: To mě úplně drtí, protože chtěla bych to dát dohromady a vždycky ještě ke každý tý stránce přiložit nějakou fotografii, to je hrozně důležitý. A člověk se tomu ale hrozně musí věnovat, začít a nesmí přestat, protože pak už se vám do toho znova nechce.
T: Tak vidíte, tak ještě využijte, že je třeba ten únor, ale je to určitě obrovský bohatství, který můžete zanechat třeba takhle těm vnučkám, to je fakt super. My jsme to taky koupili babičce, a myslím, že se k tomu ještě nedostala.
R: Protože já jsem z rodiny, kde se dělají rodokmeny a já je mám, protože moje babička byla ze slavný pražský, takový staropražský rodiny, takže tam existují i genealogické listy, jako oficiálně a tak dále, protože to byly docela významný třeba tady pražský rodiny. Takže já to mám podchycený všecko. Já kdybych vám ukázala rodokmen…
T: A kam až jste se dostali? Do jakýho století třeba?
R: No, 1600 možná.
T: Fakt, jo? Tyjo, to je úžasný.
R: Třeba až potom vám to můžu ukázat.
T: Určitě, to budu moc ráda.
R: Já nevím, jestli vám říká něco rodina Fritschů. To byli J.V.Fritsch.
T: Já se moc neorientuju.
R: Další byl zakladatel hvězdárny Ondřejova. Další byli různý obchodníci tady po Praze. A jedna větev je cestovatel Fritsch, kterej končí režisérem Fritschem. Matt Fritsch.
T: Aha. A to teda byla rodina vaší babičky.
R: A navíc ještě moje prababička byla Rottová. A to vám nic neříká? Karolina Světlá byla z Rottový rodiny a měli obrovský železářství na Malém náměstí v Praze, přeci. Tam je

ještě pořád ten dům s tím *Rott*, nádherně vymalovanej, ten štít tam. (Volá jí přítelkyně Věra na telefon, respondentka vstává a telefonát přijímá. Po chvíli se vrací.) … Věra Formanová, jo, já tam jdu k ní ve středu na návštěvu. A to je taky případ, ta Věra, jo. Ta je taky jako… jinak, ta tak strašně ztloustla. Tak strašně, to byla tak nádherná ženská. No nic, no.
T: To se potom taky může odrážet na tom fyzickym zdraví. Je to škoda, když to člověk nechá zajít tak daleko.
R: Ona teda strašně trpěla, protože po těch dvojčatech, po Formanovic klukách, že jo, ona měla hrozný problémy s páteří. No a to ona právě měla hrozný bolestí, nemohla chodit. Teď má operovaný tady koleno a tady kyčel, no furt něco, furt jezdí po lázních, no nic, no. Tak jedeme dál.
T: Takže jenom teda bych zrekapitulovala, že teda, dejme tomu, když použijeme to slovo - mě to fakt k vám teda vůbec nesedí - ale stará. Tak když jste si začala připadat stará, tak to teda byste přisoudila třeba tomu osmdesátýmu roku života. Jste říkala, že dva roky teď.
R: Já nevím, jako jestli to je určitý, určitej znak stáří tohle? Já nevím, že si člověk najednou začíná uvědomovat, že tu nemusí dlouho být. A že jako Ježíši Kriste a co bude, až já umřu, nebo já nevím, nebo případně i, co bude, když najednou nebudu moct chodit, nebo najednou onemocnim těžce, kdo se o mě bude starat. A teď nevím, mám se na to vykašlat? Nebo mám se snažit nějak to zařídit, abych měla kam jít, jo. Já si pořád říkám, že, i když tady mám ty schody, tak že to budu muset zvládat, i kdybych měla lézt po zadku. A v nejhorším prostě, jako to má moje kamarádka, která prostě nemůže už vůbec z bytu, ale má garsonku, takže nechodí někde po schodech, jezdí na vozejku a má sociální pracovnici, která každej den k ní chodí.
T: No, to si myslím, že je jako ideální řešení, když člověk...
R: Když člověk chce bejt v domácím prostředí.
T: Jo, přesně tak, přesně tak, ale už to nemůže zvládat sám.
R: Jako pakli-že, už prostě ta hlava pak tak nefunguje, tak je to člověku úplně jedno, já si myslím, jo.
T: Jo, jo, je to tak. No, víte co, sice teda, když se takhle teda jako tážete, jak byste to teda měla zařídit, jestli se na to teda vyprdnout, nebo jestli si to zkusit nějak zařídit, tak já si myslím, že prostě to, co vám přinese nějakej klid, abyste se třeba nemusela tim tolik zaobírat, tou otázkou a to potom už záleží, no. Buďto to zkusit začít řešit, uvidět, jak se v tom cítíte…
R: Udělat si rezervaci v nějakym zařízení asi, no to já nevím, co jinýho.
T: Víte co, tak ono potom to člověk může taky zrušit a prostě se to místo uvolní někomu jinýmu.
R: No to já vím, no.
T: Takže to si myslím, že je vždycky jako možnost.
R: No jo, ale tak, Pane Bože, do kdy tady člověk může bejt?
T: To byste se divila.
R: Tak jako když budu 100 letá, tak budu někde v nějakym zařízení, i kdybych byla náhodou 100 letá.
T: No abyste pořád ještě nelezla na štafle ještě, uvidíte.
R: To víte, no, tak ještě k tomu, no. Ale tak ideální by bylo, no, kdyby to člověka kleplo a je po něm. V nejlepším věku. Koho Bozi milují, zemře mlád, se říkalo, že?
T: No, a teďka ale co je mládí, že jo, co je mlád, a co je stáří? To je zajímavá otázka. Každopádně, já myslím, že to je hodně subjektivně určený taky. Ale **do, teda, tady toho výzkumu byly vybrány ženy, které si uchovaly do vysokého věku dobré zdraví a aktivitu. Čím podle vás je, že jste stále tak zdravá a aktivní?**
R: Já nevím. Já nevím, no jsem jako, asi dobře narozená a byla jsem, i myslím si, jako dítě dobře živená. A já si myslím, že na tom strašně dobře záleží, protože jsem byla živená domácí stravou.
T: A vy jste uváděla taky, že jste si moc, vlastně nemusela nebo nemohla vybírat, že jste jedla všechno, takže třeba byste řekla, že...
R: To byla výchova, to byla výchovou samozřejmě.
T: Jo, takže byste řekla, že ta nutrice, že třeba i to, si myslíte, že přidává do toho, že...
R: my jsme v tý době, jako mýho dětství, žili v podstatě v Jižních Čechách.
T: Kde?
R: V Blatný.
T: Jo.
R: A protože můj tatínek nechtěl jít z Jižních Čech, protože jeho rodina byla z Jindřichova Hradce, tak jako, původně z Prahy, pak v Jindřichově Hradci a on miloval lesy, takže nechtěl jít z Jižních Čech a moje máma z Prahy prostě za ním přišla, když se za něj vdala. A takže já byla neustále v přírodě, v lese. Můj tatínek navíc tím, že

chodil občas střílet, tak jsme se živili hodně zvěřinou. To je strašně zdravý jídlo. No a co: domácí mlíko, vejce, všechno bylo od těch sedláků.
T: Takže to bylo takový zdravý.
R: Maminka vařila, to neexistovalo, nic jiného, a měla jsem teda přísnej režim u toho stolu. Moje sestra, která nejedla špenát, tak ta u toho špenátu seděla půl dne. A teď už ho nenávidí samozřejmě. (smích)
T: To já se nedivím. No… a **jaké to je, mít ve vysokém věku stále tak dobrou paměť?**
R: Jo, tak to já nevím, jestli mám dobrou. Já si myslím, že nemám dobrou paměť.
T: A podle čeho usuzujete?
R: Mně vždycky dělalo problém učit se cizí jazyky a já mám pocit, že to je záležitost paměti.
T: No ale teďko, pokud se teda nemýlim, tak zítra jste říkala, že jdete na Němčinu?
R: No.
T: No… takže na tom ale pracujete takhle usilovně.
R: No a jestli půjdete na toaletu, tak tam mám furt papír jeden se slovíčkama a furt do toho čumim.
T: (smích) Jo, tak se člověk naučí nejlíp, to je supr. Ale, no tak, a to vám nepřijde…
R: To už mi teďko přijde, že si už nic nepamatuju skoro, jo. Moc ne, teda. A i dřív mám pocit, že jsem měla... Já jsem byla třeba školní recitátor, já jsem milovala básničky a dokonce jsem chtěla bejt i hérečkou jednou chvíli. A já nebyla schopná pořádně si to zapamatovat.
T: A myslíte, že třeba…
R: Já nevím, měla jsem na to nějakej blbej systém, nebo nevím. Ale přitom určitý věci zase, já nevím, proč jsem se cpala do umění, protože já jsem dělala celej život v televizi.
T: To jsem právě se chtěla zeptat, že jste to zmiňovala, tak co to tam bylo za práci?
R: Jak jsem vždycky říkala, proč jsem se cpala tady do umění nějakýho, když já jsem v podstatě milovala matematiku. A matematika je prostě... Tu jsem se totiž nemusela moc učit. Matematika je logický myšlení.
T: A pro vás přirozený?
R: Přirozený asi. A proto já taky miluju všechny možný úlohy matematický. Od sudoku, je nejjednodušší, počínaje až teda... Samozřejmě jsem se, ale bohužel, až jako stará jsem se dala na Bridge. A to je prostě logická hra úžasně. A já vím, že oni dokonce mi tam říkali, ty tam naše… Nebo někdo, kdo nás tam učil, tak říkali, že to zaváděj teďko i na vysokejch školách, protože to podporuje logické myšlení.
T: Určitě, určitě.
R: Je to úžasná hra. Úžasná. Těžká, složitá.
T: Já jsem to vždycky chtěla zkusit a plánujeme to s kamarádem.
R: Zkuste, protože když tak vám můžu doporučit úžasnou madam, která na Vinohradech v tom klubu Bridgeovym dělá ty semináře. Mám k tomu úžasný i skripta, který... Ono se to zaplatí, samozřejmě. Takže já jsem s tím bohužel začala... To bylo těsně nějak před covidem, takže to není dlouho. A taky já jsem vlastně mě do tohohle výzkumu nahnala naše lektorka z Bridge. A ta, já si myslím, že do toho nahnala víc těch dam, který tam choděj, protože všichni, kdo choděj na ty turnaje Bridgeový, to jsou starý ženský, starý lidi. Každej druhej má francouzský hole nebo hůl nebo něco. A dřív to samozřejmě většinou hráli Bridge židi, který potom, když je pomlátili v koncentrákách, tak teprv to postupně tady začalo se to znova jako zabíhat, i když svym způsobem to bylo asi něco jako golf a tenis, taková trošku moc buržoazní hra. Protože lidi to hodně hráli doma, takhle po nedělích, že se scházeli, to musíte hrát ve čtyřech. Takže hodně se to hrávalo i doma.
T: Takže to si třeba taky myslíte, že vám udržuje, ale nějakou jako tu ostrost.
R: Jo, to určitě, bohužel tím covidem se to trochu přerušilo, tak chodíme na takový speciální, ještě taková jako hra spojená i s takovym menším seminářem. Ale na počítači si to zahraju občas. A ještě jsem se to tak úplně dobře nenaučila. Jako ty základy se naučíte rychle poměrně, jako v čem to spočívá, co smíte, co nesmíte, protože tam jsou přísný regule, co se nesmí a vůbec mluvit u toho se nesmí. Všecko se naznačuje kartama. A to je právě to úžasný, jo. To se hraje v partnerství dvou, tak když mu chcete něco naznačit, tak to naznačíte jedně kartou a to se naučit, to taky není jednoduchý.
T: To je fascinující.
R: A sehrát se s tim hráčem, samozřejmě.
T: A to chodíte jak často teďko?
R: Teď právě nechodim.
T: Teďko nechodíte, jo.
R: Teď začneme zase na jaře mít takový něco, takovejch jako 10 turnajů. Mohla bych chodit, ale mně bohužel hlavně spoluhráčka, s kterou jsem nejvíc hrála, se mi odstěhovala z Prahy, takže já mám jednu a ta se spíš věnuje jinejm aktivitám, než tomu Bridgi, protože ta mi tam moc nechce na ty turnaje chodit.

T: Dobře. A já bych možná ještě před další otázkou jenom se vás zeptala, protože teda zmínili jsme Němčinu, Bridge a četbu, tak je ještě třeba nějakej koníček, kterej vás baví, kterej praktikujete?
R: Já jsem vlastně nikdy žádnej koníček neměla. Tak akorát, co tady... Tak jako lítám tady kolem baráku a ta zahrada to mi spotřebuje docela dost času. Koníček mám akorát tak, že mám hodně kamarádů, kamarádek hlavně, protože to jsou většinou samý vdovy a že se pravidelně scházíme, dáme si vínečko, pokecáme, a nebo si jezdím v létě do lesa. To miluju. I třeba sama
T: A do těch jižních Čech nebo někam jinam?
R: Ne, tady kousek na to vyjedu, tady kousek za Prahou.
T: No a to nám ale hezky navazuje na otázku, **co vám dává chuť do života?**
R: (odmlka) Pocit, že se dožiju zejtřka (smích). Ne, vůbec, jako třeba dneska, když najednou začalo svítit sluníčko, tak to je okamžitě veselejší. Počasí strašně ovlivňuje náladu a vůbec všecko. Bohužel docela dost. A to, že asi já si myslím, že něco musíte udělat, jo? Jako abych ležela, já nevím, dva dni, jako znám takový, dva dni v posteli a nejsou schopný vstát z tý postele, protože já nevím proč, no. Ale prostě já vím třeba dneska, že vy musíte přijít, zejtra vím, že musím na Němčinu, ve středu vím, že musím jet něco sehnat. Prostě každej den mít, si myslím, trošku ňákou povinnost.
T: Jo, rozumím.
R: A jako neviděť to fakt černě, protože jako já, když se ráno probudím a řeknu Ježíši Kriste, je už zase další den, no to nejde.
T: Dobře. **Co je pro vás v životě důležité? Máte nějaké motto?**
R: No, tak důležitá je dobrá nálada. To je furt to stejný, jo. Samozřejmě dost důležitý je zázemí, který si člověk udělá. A když máte, když vám někdy něco, jako já jsem třeba teď trošku rozhádaná se synem, a to mě docela drtí. Jako nemám to ráda. Ale nepřipouštím si to zase až tak. Já mám úžasnou rodinu, mý sestry, která má tři dcery a se všema jsme velký kamarádi, jo. Já jsem vlastně s každým kamarád.
T: Takže řekla byste třeba, že i motto vaše je být zadobře, nebo jste zmiňovala taky třeba ty povinnosti každý den? Jestli byste to mohla nějak zformulovat?
R: Je to fakt dobrá nálada. Je to, je to, asi pořád člověk musí mít pro něco žít, pro třeba pro maličkost ňákou jenom jako. Jako to, že najednou vidím támhle, že mi začínaj kvést sněženky. A teď vidím, že tam mám vedle toho uschlej keř a že ho musím vykopat. A furt prostě, já nevím, nebo se třeba těším, že jdu vedle na cigáro k sousedům. Jenom třeba tak.
T: Jo, že se radovat z maličkostí. No tak to jste shrnula krásně.
R: Máme kolem sebe, mám naštěstí poměrně dost ještě kamarádek, žijících tedy. Jedna už mi teda umřela, ale jinak jako to ještě pořád jde a my se pořád scházíme. Včera jsme třeba z jednou byly a s jejím psem tady na procházku kolem dokola. Nebylo teda moc krásně, byl hnusnej vítr, no, ale tak jako. Pak jsme si tady daly kafíčko, pokecaly, dobrý, ne?
T: Výborný, to zní idilicky.
R: Já bych řekla strašně důležitý pro ty starý lidi je komunikace, sociální kontakt. Mluvím tak jako klišé, jo? Všeobecně známý věci to jsou.
T: No ale klišé to jsou z nějakýho důvodu, že jo? Protože to tak je.
R: Opravdu, když vidím, já mám kamarádku v Londýně, s kterou si neustále telefonujeme a to je tragédie, je to strašný. A ona tam už nikoho ne... Jedna kamarádka ji umřela, ona tam nikoho nemá. A ona jenom... Prostě už je na tom zoufale, to se projevuje ve všem. Už v jejích názorech, ve zdravotních problémech, všecko je špatně, pak ona se dá na nějaký takový záhadný, ezoterický věci, aby si jako nějakým způsobem pomáhala, nebo zblbne úplně, jo?
T: Jo, k tomu se hodně lidí uchyluje, no.
R: To, když ji posloucháte, tak to je teda někdy strašný. A pak ještě, když mi vykládá o příšernym britskym zdravotnictví, jak to tam vypadá, jak se nikam nemůže propracovat. Že všecko je přes telefony, že kam zavoláte, tak buď se nedovoláte, nebo je tam někdo, kdo neumí ani pořádně anglicky, nebo vám vůbec neporadí, nebo vás objednaj k doktorovi až za rok. No, to, když já poslouchám, tak říkám, pane Bože, zlatý Česko s naším zdravotnictvím.
T: To jo, to rozhodně, no. To jsme na tom hodně dobře tady.
R: Já teda nemám problémy, jo. Tak dobře, někdy čekám, nebo... Já jsem... Když jsem potřebovala toho ortopeda, tak mi řekli, no jedině musíte ty dva dni v tejdnu, kdy nejsou objednaní pacienti a musíte tu bejt v sedm ráno. V sedm ráno jsem tam byla a byla jsem šestnáctá.
T: Fakt, jo?
R: Ano. No, tak dobře, tak během asi půl hodiny mě poslali na rentgen, to šlo rychle. Pak jsem teda šla k okínku, že mám už ten rentgen a mně říká "paní H, prosím Vás, ale Vy přijdete na řadu tak nejmíň za tři hodiny, tak si klidně…" no tak jsem šla domů se nasnídat, přišla jsem tam za tři hodiny, no tak co?

T: Takže prostě se s tím popasujete a nejste takovej ten typ, kterej se stěžuje.
R: Občas ano.
T: Občas je to potřeba.
R: Občas je to potřeba.
T: Ale jakože nepodléháte úplně tomu negativismu.
R: Jednou jsem tam řekla na očním, že už mě to přijde, že máme oční jak v Británii. (smích) Ale okamžitě, hned mi druhej den volali, dali mi termín.
T: Tak ještě dobře jim tak. No, ale... **Je naopak něco, co vás v životě trápí?**
R: No jako kdybych mluvila, jako úplně, prostě jako mluví teďka každý, jak ten svět se zbláznil, tak to je jako asi ano. Ale já se snažím si to nepřipouštět a i třeba, já si nepřipustím vůbec, že mi furt někdo posílá příšerný videa, který jsou, já nevím, na vládu, na prezidenta, všecko špatně, jo. Já to okamžitě mažu. Já jsem prostě, já už dokonce nekoukám snad ani na zprávy, jo. A trápí mě, já nevím, třeba mě trápí, když se v rodině, samozřejmě, když v rodině je nějakej problém, no.
T: Takže třeba teďka jste i zmiňovala život nějakou tu nepohodu se synem.
R: To mě docela trápí, vnučky to vynahraděj, i když já je hrozně málo vidím, jo. Já jsem tam, no, to je rodina, bohužel problém, protože já jsem tam jeden čas hodně jezdila do Olomouce, oni jsou v Prostějově a v Olomouci. A jezdila jsem tam skoro každý víkend a to jsem byla zaměstnaná, takže jsem mohla většinou jenom na ten víkend, nebo to maximálně pondělí, ale bohužel můj syn se rozešel s matkou svojich dětí a to dost tak ošklivě, že tam je taková nenávist a mě to strašně trápí. To mě trápí nejvíc.
T: A vy jste s ní vycházela?
R: Ano. Je to jinej šálek čaje, jo, je to úplně jiná výchova, jiná rodina, ale vůbec mi to nevadilo, já jsem si myslela, že ona je šikovná holka, která jako svým způsobem máma byla velice dobrá, ona už měla dvě dcery teda jako předtim, jo, takže to byl nervák a holky obě jsou už na vysoký nebo po vysoký a jsou bezvadný, ale prostě já se o těch problémech nechci bavit, tam jsou nějaký problémy, oni si přehazujou ty děti a prostě no a bohužel můj syn tam teďko si musel rychle pronajmout takovou jenom v podstatě garsonku, kterou jenom zařídil prostě pro holky, když je tam má, by tam mohly spát, no a já už se tam nevejdu, takže já tam ani nejezdím. Oni musí sem a bohužel jezdí málokdy, protože samy už maj spoustu aktivit a oni když sportujou, tak maj po víkendech většinou turnaje nějaký nebo zápasy teda takže se sem málo kdy dostanou. No a jinak jsem s nima v kontaktu, v telefonnim, jsou bezvadný holčičky, píšou mně, jak mě milujou, no, tak si myslím, že to všechno bude chtít trošku svůj čas, no… Třeba mě teď trápí, když jsem tady říkala, že moje sestra předevčírem upadla a zlomila si rameno, no.
T: Jasný, jasný.
R: A to znamená navíc, že, ač má teda tři dcery, tak zrovna oni ta jedna, co s ní bydlí a stará se nejvíc o ni, ta jede na dovolenou do Thajska. Takže musíme holt všichni zabrat, no.
T: Takže vlastně Vás teda trápí, když mezi Vašimi blízkými je nějaká nepohoda, ať už to je prostě třeba ve formě nějaký jako neshody nebo třeba takhle zdravotní.
R: Samozřejmě, no, já jako, já jsem právě, protože s tou sestrou, jak máme stejnou výchovu, jak u nás, i stejně, jsou to holky, že jo, ona má tři holky, takže to je zase něco jinýho, když máte kluka. A ty holky jsou prostě, je to systém naší rodiny, na kterej já jsem zvyklá, takže já s nima trávím Vánoce všechno, že jo. Protože děti jsou samozřejmě u mámy a u táty doma, že jo. Ty sem nepojedou na Vánoce. A akorát letos jsme to měli se zpožděním, protože měli covid, takže jsme odložili Vánoce o dva dny, jo. Ale holky jako tam jsou tak bezvadný a všichni maj výborný rodiny a všechno je tam tak v pohodě, že to je radost, jo. Ale občas se holt něco nechomejtne, jako, že tu ten její manžel má něco, takže jde na operaci nebo se zhroutí, nebo já nevím, nebo vždycky se tam něco naskytne. Ale to, jak říkám, aspoň pro mě, já jako nejsem zase úplně zasvěcená do jejich dalších soukromejch věcí, ale jsou to většinou jenom zdravotní problémy, no.
T: Dobře. A ještě teda chvíli zůstaneme u těch věcí na negativnější škále. Otázka: **Jaké situace ve svém životě považujete za nejtěžší?** A jak jste se při nich cítila? Jestli byste třeba nějakou konkrétní situaci, může to být jako v dávný minulosti nebo teďko ňák v současnosti, nějakou konkrétní situaci, která pro vás byla nejtěžší?
R: Hmm. Já nevím, no to víte, že takovejhle situací bylo víc, většinou to bylo ve spojení s chlapama, no a s partnerama.
T: Vy jste zmiňovala teda manžela.
R: S manželem to nebylo jednoduché, protože to byl jako docela vzdělanej, bezvadnej, vtipnej, bylo to všecko výborný, bohužel začal trošku víc se věnovat alkoholu. Byly to takový někdy situace, který byly jako opravdu drsný. A to jsem navíc bydlela s rodičema, že jo. Takže i oni to museli sdílet, protože my jsme bydleli u nich, takže jako to, jako my jsme, jako já po svatbě, jsem měla dítě až za tři roky a myslela jsem, že to všecko vyřeší, no nevyřešilo bohužel, no. A když bylo dítěti, když bylo synovy dva roky, tak já ho vyhodila z domova. Naštěstí jsem mohla, když to byl náš dům. A protože jinak snad je to, jak se to těžko řeší, potom s tím bydlením hlavně. A protože jsem si říkala, já se

nechci na to koukat, nechci, aby se dítě moje koukalo na to, když tatínek přijde vožralej. A skončil třeba na uhlí ve sklepě, nebo já nemůžu udělat, nebo se vyčůral ve prostředku místnosti. To byly už opravdu takový stavy, jako...
T: Takový to echt alkoholický.
R: A on potom taky zdravotně šel strašně do háje. A teď on měl takový, znáte, já to nebudu tady líčit, alkoholika, to byly typický stavy, kdy on vám ráno, dopoledne slibuje hory doly, já už to nikdy neudělám, klečí před váma a je úžasnej. A večer to znova začne. To jsou typický stavy. Já jsem tenkrát, jsme zrovna v televizi točili takovej jako seriál, kterej byl napůl dokument s lékaři a napůl to byly tam hraný scénky o takovejch různejch rodinnejch problémech a záležitostech. Jedna z nich byla toto a měli jsme tam tenkrát docela, jako dneska ještě pořád jako významnýho psychologa a já jsem se s ním tenkrát radila a on říkal, pokud se nebude chtít léčit, tak jděte od toho. Což nechtěl, tak jsem šla od toho. Sice jsme se rozváděli asi až za dva roky, teda.
T: Takže syn byl malej ještě.
R: Ano, dva roky, když jsem mu řekla, že musí jít k mamince zpátky a ta mi to měla samozřejmě za zlý velice, že jo, takže tam ještě vznikly další problémy s ní. Ale takovej jako příklad, když tím to zakončím, protože moji rodiče, všechny tetičky, všichni ho měli rádi. Moje ségra ho milovala, její dcera, s kterou on chodil na procházky, ho milovaly. A tenkrát, když jsem ho vyhodila, tak všichni přišli a říkali, vždyť to s nim ještě zkus, třeba to půjde. A jsem řekla, tak dobře, na jejich všech přání jsem řekla, tak dobře, tak měl přijet domů, tak jsme ho čekali s obědem, furt se nic nedělo, nikdo nejel a najednou byl telefon a zavolali mi ze záchytky, že ho tam máme. On se z radosti tak vožral, že skončil na záchytce večer předtím. No a tím jsem řekla, tím je to vyřešeno.
T: Takže takhle tahleta konkrétní situace. No a je to taková stereotypní...
R: No a jiná, máte další, takový stereotypní pak, když máte, já nevím, vážnou známost a zjistíte nějaký nevěry nebo takovýhle věci, že se prostě najednou je to všechno úplně jinak.
T: A jak jste se třeba takhle při tady těžkých situacích cítila, kdybyste měla třeba heslovitě popsat nějaký emoce?
R: Co se týká mého manželství, na jednu stranu to člověka třeba mrzí, ale já naštěstí jsem nemusela absolutně řešit bydlení. Pak ten kluk byl tak malej, že celkem si to ještě neuvědomoval a on potom, jako my jsme byli domluvený, že občas samozřejmě přišel za ním, to samozřejmě mezi náma bylo naprosto v pohodě. Pokud byl schopnej, tak přišel kdykoliv mohl, kdykoliv chtěl, nebo si ho kdykoliv vzal na chalupu k babičce a takže jako to fungovalo naprosto v pohodě. Pak měl takový blbý období, pak ovšem zase už se dal dohromady, tak už to zase bylo lepší, no, ale takový ty situace jako mně se v podstatě, když jsem tohle pak vyřešila, ulevilo. To berete nakonec tak, já už to mám. No, bohužel začal takovej trošku, najednou jsem měla pocit, že jsem strašně svobodná, tak jsem trošku zlobila, no, ale...
T: To je pochopitelný.
R: No, ale někdy jsem brala těžko nějakej rozchod s někým, když já jsem za to, alespoň jsem si myslela, že za to nemůžu a to mi docela nějakou chvíli trápilo asi. Ale já se tak, jak říkám, já jsem se docela vždycky naštěstí z toho docela oklepala, jo.
T: To přesně navazuje na další otázku **kdo, nebo co vám pomohlo se s tím vyrovnat?** Jo, takže třeba, dejme tomu, když jste obdržela ten telefonát…
R: Opět zase práce a povinnosti. Měla jsem doma rodiče, třeba, o který jsem se pak už taky musela starat. A měla jsem dítě, o který jsem se musela starat. No a pak jsem měla ty kamarády, měla jsem tu práci v televizi, která mě velice bavila.
T: A co jste dělala?
R: No, já jsem nastoupila do televize hodně jako mladá a vlastně jsem tam nastoupila jako sekretářka hlavní redakce zábavných pořadů. Což bylo úžasný, to byl začátek 60. let a tam byla děsná sranda, to bylo bezvadný, všechno bylo skvělý. No, pak přišel 68. a já jsem v tý době se rozešla právě taky vlastně to byla moje první vážná známost vůbec. A jsme se tak rozešli a já jsem se sebrala a ke známejm prostě na pozvání jsem odjela do Ameriky a tím pádem, jo a no to je strašně dlouhý povídání, složitý, to vám ani nebudu říkat. Prostě já jsem chtěla neplacenou dovolenou v televizi, tenkrát náš pan šéfredaktor Vladimír Dvořák, s kterým jsme nebyli v přátelském svazku, tak mi to zatajil tu a oni mi dali výpověď, takže, ale já tam byla jenom tři měsíce a přijela jsem a byla jsem bez zaměstnání a ale tenkrát mi řekli ale můžete dělat externě. No, tak jsem šla do produce, dělala jsem například asistentku produkce, pak postupně, jak bych to řekla, potom se, když v televizi vzniknul druhý program, což bylo takovej 70. rok asi, tak jsem šla do redakce druhýho programu a dělala jsem asistentku režie i skriptku, klapku, všechno takovýhleho, všichni jsme hráli, všichni ve všem, protože jsme potřebovali komparz, tak jsme hráli ve všem. A pak si mě vyhlíd, pak se utvořila nová redakce, jedna, která se odtrhla od dětský redakce a byla to takzvaná vzdělávací. Tenkrát vzdělávací redakce kromě toho, že se dělalo stranický vzdělávání a pro zemědělce nějaký

takovýhle pořady, tak se hlavně dělalo vysílání pro školy. Pro školy se dělalo vysílání každej den, školám pouštěli vysílání pro školy, byla čeština, byly já nevím, zeměpis, bylo všechno možné a to bylo vysílání, který pouštěli oni ve školách.
T: To je hrozně progresivní, to jsem nevěděla.
R: Bylo vysílání pro školy a my jsme byli vlastně jedna část tý redakce, bylo vysílání pro školy jenom. A jazykový kurzy se tam dělali. A tam jsem tenkrát, když tahle redakce vznikla, tak mě znal tam prostě z doby, kdy jsme točili, tak mě tam znal ten, co šel dělat šéfredaktora a řekl, jestli tam nechci jít s nima, tak jsem tam šla. A to už byl trvalej poměr zase zpátky, ale nesměla jsem dělat v realizaci, musela jsem být jako technicky-hospodářskej pracovník, ale byla jsem v produkci, jako prostě ňákej, já nevím, produkční dispečer a já nevím, co všechno, jo. A tam jsem skončila až do doby, když se utvářela úplně nová televize, to znamená, že se přecházelo na Kavčí hory. My jsme předtím celou dobu seděli v Jindřišský, v Jindřišský proti Palác Hotelu, byla celej ten barák rohovej, byla televize, kde byly všechny tyhle redakce, fotooddělení a tak dále, tak dále. A pak to koupila banka, myslím, že tam byla, když to televize prodala, protože se to pak všechno stěhovalo. A pak byly ještě na burze televize, no, televize byla roztrkaná všude ve Vladislavce, kde jsme pak byli s Novou, jo. Ale pak se to mohli odstěhovat na Kavky a my jsme šli na Kavky, jsem šla s mojí bejvalou šéfkou právě vedoucí produkce na Kavky a dělali jsme celý oddělení realizační, to znamená, od režisérů, architektů, kameramanů, všechno dohromady, což bylo asi 800 pracovníků. A protože se nově, jaksi, ta televize se reorganizovala, jako, jo, na úplně nový redakce atd. atd. Takže, no. A pak mě napadlo, asi po dvou letech, že nastala nová doba a že bych měla taky zkusit dělat něco jiného. A protože ta moje kolegyně a šéfka říkala, že půjde do důchodu a že se odstěhuje na Šumavu a mně se tady naskyt od kamarádů takovej jako jinej biznis a ona říká, jděte a navíc mi tam nabízeli asi o nebo o tři tisíce víc peněz. Takže jsem říkala, že to zkusím. A bylo to samozřejmě američan s takovou českou asistentkou, který tu chtěli zakládat golfový klub a golfové hřiště. Teď v kanceláři byli zase u těch mejch známejch ve vile na Hanspaulce a já jezdila z Modřan na Hanspaulku. To byla zima, to bylo hrozný. Ještě bylo spousta sněhu. S nimi nebyla řeč, oni vás k ničemu nepustili. Já jsem tam skoro neměla co dělat, abych pravdu řekla. Přitom bazírovali na kravinách, že když se něco otisklo a tady byl trošku ten okraj nějakej blbej, tak prostě z toho udělali vědu. Hrozný to bylo. Já jsem tam trpěla jako zvíře, ale to mě tam nahnali, právě moje kamarádka, u kterejch ve vile to bylo, oni tam pronajímali ty kanceláře. Každopádně po půl roce američan s asistentkou sbalili ty peníze, který jsme vybrali od různejch společností na ty taxy, který se dávaly na to jako členství klubu. Do tý doby nikde, na támhle vozily na jednoho hřiště, že tam se to bude dělat. Nakonec sbalili prachy od všech těhlech firem a odjeli. A tím skončila moje podnikatelská kariéra. A ještě mi dlužej dva platy. Já jsem si řekla, ševče drž se svého kopyta a jdeš zpátky do televize. A v ten rok se utvářela Nova. Tak jsem šla za známejma, kteří říkali, jasně, okamžitě tě berem, protože brali samozřejmě lidi i z dřívější televize, to už byla Prima, ale v té době taky.
T: Jo a Nova teď má 30 let, takže to bylo nějak před těmi 30 lety.
R: Já jsem měla číslo 8, já nastupila do Novy jako 8.
T: Aha, ty jo.
R: A hned mě vzali do dabingu. Takže já celou dobu v Nově byla v dabingu, ale s tím, že než začali chodit, vůbec se, než to všechno zařídilo, zkonsolidovalo, než začaly chodit ze zahraničí firmy, vůbec na dabování, tak jsem třeba dělala v PR a zařizovali jsme takový pro Železnýho první mejdany.
T: Aha.
R: Zařizovala jsem první kanceláře, který byly taky na Hanspaulce. Pak jsme se stěhovali na letnou do Technického muzea, tam jsme měli půjčený další kanceláře a jedno studio, tam se natočil celej MASH na týhle.
T: Aha, fakt?
R: Tam bylo nějaký rádio a on to prodával, už to nechtěl provozovat a měl tam studio, tak jsme tam měli pár kanceláří, tam jsme seděli celej dabing a v tom studiu se natočil celej MASH, dabing.
T: Ty jo, to je úžasný.
R: No a potom, když se udělala Vladislavka, tak jsme se nastěhovali do Vladislavky samozřejmě. No a potom, když se nepohodl s Američanama, tak jsme se stěhovali na Barrandov, tam už jsem nebyla tak dlouho, tam už jsem byla asi jenom dva roky, když jsem šla do penze, protože jsem si blbec zažádala o penzi…
T: Do předčasný?
R: Ne, ne, ne, do normální. A to už jsem dva roky napracovávala. Já jsem šla do penze, mohla jsem jít v šedesáti, šla jsem až ve dva a šedesáti a prostě, a oni nám tenkrát mazaně na tom Barrandově udělali termínovaný smlouvy, takže já jsem si zažádal o penzi, oni tenkrát tam museli propouštět nějaký lidi, tak my, co jsme si zažádali o penzi, jsme museli odejít. Byla jsem doma tak dlouho měsíc a už jsem se začala nudit, tak jsem

řekla, co můžeš dělat? Půjdeš do supermarketu. A tady se utvořil nově, ten už tam taky není teďko, tam už místo toho Penny, tam se utvořil novej Albert, tak jsem šla, a že brali lidi, no tak jsem šla do Alberta.
T: To máte bohatý, různorodý zkušenosti teda.
R: No tak to není moc, já jsem celý jinak život byla jenom v tý televizi, jo.
T: No ale tam jste měla hrozně různorodý povinnosti, že jo?
R: No a v Albertu jsem měla na starosti mléčné výrobky, což je nejsložitější, protože tam musíte hlídat datum, a na jedný straně jsou másla, a na druhý jsou zase sejry a něco a jogurty nebo co, něco, a to furt jsem přebíhala z jednoho do druhýho. Měla jsem dvě takový ty chladírenský, takový ty kóje, nebo místnosti, kde jsem to měla uskladněný, kde jsem to musela dodávat to zboží a všude hlídat datumy a když byl někde, to dřív se dávalo takový jako 30% slevy nebo 60% slevy nebo co já vim. A teď já jsem si to jednou nalepila na čelo, jo. A tam ty důchodci, který už v 7 hodin ráno, tam už všichni důchodci už stojí jenom, aby otevřeli super, já nevím, co na tom maj, v 7 hodin ráno jít nakupovat. A ty se hrozně bavili, jenže přišel šéf a říkal, okamžitě to sundejte, ty neměli smysl pro humor žádnej velkej.
T: A dala jste si 30% slevu nebo 60% slevu?
R: To já už nevím. (smích) No ale nicméně, já byla všude zavřená v tý chladírně a furt jsem, já celej den jsem jedla jogurty a sejry tam, to jsem mohla sníst, co jsem chtěla, tam někde vzadu, jinak jsme tam měli, jinak to bylo, opravdu tam byla péče úžasná, jo. Plat byl takovej, no, tenkrát takovej ňákej nic moc, dostávali jsme ale potravinový lístky a navíc, to už teďko nemaj holky v supermarketech, jsem zjistila, když byla prošlá lhůta, tak jsme si za korunu to mohli koupit tam. A já zásobovala celou ulici jogurtama. Já měla na Vánoce plnej mrazák másla, třeba. Protože oni, jak udělali novou prodejnu, tak ji abnormálně zásobili. Já jsem tam třeba jednou vylejvala snad 300 litrů mlíka do výlevky. Protože bylo datum už a oni tam udělali zbytečně velkou objednávku, zbytečně velký všechno, takže já jsem si tam prostě kupovala věci, to nám dovolili a tahla jsem to domů. Říkám, já jsem měla plnej mrazák másla.
T: To se hodí na Vánoční pečení.
R: No, a po měsíci mi zavolal kamarád, ten říkal, hele, jeden můj kamarád, kterej má nakladatelství tady, a je to kousek od tebe, jenom v Hodkovičkách, a shání tam někoho, zajdi za ním. Tak jsem tam za ním zašla, on říkal, že mě okamžitě bere, protože navíc to byl famák (student FAMU) bývalej, kterej emigroval do Ameriky a přišel a byl to bývalej spolužák mýho manžela, to byl taky famák, on dělal taky v televizi a jenom, že dělal v zahraničním oddělení. Protože on byl němčinář, takže celej život dělal tam v Telexportu a v zahraničním nějakým oddělení a staral se tady o takový ty, co tu byly akreditovaný štáby. No a tenhle ten prostě zemigroval, a to je, že zjistil, že jsem (příjmení), že zná mýho bývalýho muže a tak dále. No takže okamžitě mě vezme, tak já dala výpověď tady v Albertu. I toho se hluboce litovali. Já jsem říkala, ty blbá, že jsi tam nezůstala, dneska jsi mohla dělat šéfku, nebo možná, jo, nevím. No, každopádně jsem šla do nakladatelství, což byla ale škola života, kdybych vám to vykládala. To byl magor šílenej, ten šéf. Šílenej magor. To bylo, vyžadoval neuvěřitelný. Tam se střídali lidi, že tam nikdo, buď je vyhodil, nebo oni to nevydrželi. A já to vydržela šest let.
T: No vidíte, tak to možná navazuje taky na další otázku. **Zažila jste nějaký konkrétní okamžik, kdy jste si uvědomila, že jste odolnější a nebo silnější, než jste si myslela?**
R: Ano a to bylo přesně v tom nakladatelství. Protože tam on jednou i vzteky prorazil dveře pěstí, jo. Tam dělal neuvěřitelný věci. Byl nesmírně, upozorňuju, že to bylo nakladatelství, kde on vydělal miliony. Nesmírně do dneška bohatej. Protože tady začal vydávat věci, který znal z Ameriky. Věci, který tu nikdy nevycházely. Osho, Dalai Lama, Kiyosaki, pak různý takový, jako *Miluj svůj život*, jo. Pak *Čtyři dohody* třeba. To všechno šlo přes něj.
T: No, tak tady ale je vidět, že peníze nejsou všechno. Teda na charakteru pána.
R: On byl velmi schopnej. On nebyl zlej. To nemůžu říct, jako že by byl hajzl nějakej, jak bych to řekla, podrazák. To říct nemůžu. On byl příšerně vzteklej a když mu něco nevyhovovalo, to bylo něco neuvěřitelnýho. Teď měl ke všemu byt nahoře nad těma kancelářema a každou chvíli třeba si vzpomněl, přišel pro někoho ze zaměstnanců, ať mu jde hlídat maso nahoře v troubě. On byl neskutečnej. Já mu jeden čas jezdila pro syna do školy. A my jsme zároveň, protože on vydal tu... Jak se to jmenuje, do prčic? Vagínu! Tak z toho se udělala... Udělali jsme z toho divadelní představení. A to se hrálo na Smíchově. Mají tu scénu, jak jsou Sokolové. Tam je scéna taková malá. Tam jsme to hráli. A on mi to dal na starost. Takže já jsem aspoň čuchla si k tomuhle, že jsem se tam starala o ty tři hérečky, o lístky, o předplatný. A když se hrálo, ono se nehrálo pravidelně, jenom třikrát od týdne, pak už třeba jednou. Takže jsem musela tam bejt samozřejmě u toho všeho. A zavřít to, otevřít to, zavřít to. Kontrolovat místa a tak dále. Takže o tohle jsem se jeden čas taky starala. A jinak potom prostě jsem, naštěstí, on vydával takovej časopisy, kromě těch knížek, jedinej časopis. A do toho já jsem se zainteresovala s kolegou, kterej dělal. Teda jedna dělala samozřejmě redaktorku, on

dělal faktury a já mu pomáhala s fakturama a hlavně s předplatným. Dělala jsem předplatný a brala jsem to, co lidi potřebovali předplatný a přes ty distributory, každej měsíc, co se muselo dát, a přes tiskárnu a tak dále. Takže tohle. A pak jsem dělala objednávky pro e-shop. Ale my jsme to posílali, no přes poštu samozřejmě, co lidi si objednávali knížky. Tak už jsem tam byla jenom dva dni v tejdnu.
T: Tak to zní, že jste měla hodně fakt jako různorodejch zodpovědností.
R: No, tak jako docela jo. A tohle mi tam potom bavilo s tím časopisem. To mi docela bavilo, protože to šlo trošku mimo něj. Ale on bohužel pak ten časopis zrušil. Tak už jsem dělala jenom ty objednávky knížek a jezdila jsem s nima na poštu. A pak jsem řekla, že si beru dovolenou a že jedu na Zanzibar. A on říkal, tak už nechoďte!
T: Takže vlastně podobná situace.
R: On se nasral, protože jsem řekla, že jedu na dovolenou. Že jako si dovolím prostě jet pryč. Ale nicméně to bylo z toho důvodu, že on to hned na to prodával. Takže to nakladatelství už neexistuje.
T: Akorát teda si všímám jenom, že to teda je docela podobná situace, jako tehdy, když jste vlastně odletěla do tý Ameriky a za zády vám dali, že jo, výpověď. Takže se opakuje ten scénář.
R: To bylo normální, že lidi, který si mysleli, že emigrujou, pustili. Ale já jsem tam byla na vízum, který jsem jako já neprotáhla vízum. Já jsem si ho tam teda prodloužila. Bohužel mi ho prodloužil jenom o měsíc. Protože já jsem tam měla domluvenou angličtinu na univerzitě, že tam budu soukromě docházet na angličtinu a oni mi už dál vízum neprodloužili. Tak já před Vánocema jsem se vlastně vrátila. Což bylo hrozný, protože uvědomujete si, že předvánoční doba v Americe, co to bylo, tý výzdoby toho všeho, kterou jsem v životě nezažila. A přiletěla jsem do Prahy a tady byl tunel. Černej tunel. To bylo hrozný. Já nemohla 14 dní vylézt z domova.
T: To věřím, že to je úplně jinej svět. **Existuje něco konkrétního, co vám pomáhá zůstat pozitivní a silná i v náročných situacích?**
R: Můžu říct jedině rodina, no. Rodina, přátelé. (odmlka) Že pořád ještě můžu někam jít. V podstatě i bych řekla, že i vzhledem k této ekonomické situaci, kdy já jako nemůžu říct, že bych byla nějaká bohatá, ale i v této blbý ekonomický situaci musím říct, že ať si, lidi si strašně stěžujou, ale nemyslím si, že důchodci by umírali hlady. Je pravda, že oni nám tady teď poslední dobu trošku přidali. Teď už zas ne teda, ale jako není to na nějaký velký vyskakování, ale vím, že se s tím uživím. Blbý pro mě je to, že já žiju z jednoho důchodu, když jsou dva důchodci a mají dva důchody, no tak jeden důchod, oni si za něj jezděj po světě. Vždyť kam já přijedu, tam všude jsou důchodci na dovolených. Já nemůžu říct, že by se měli tady špatně. A většina z nich ještě, jako je pravda, jsou takový pochopitelně, že jo nějak s bydlením nebo co, já vím. Ale prostě, když se na ně podíváte, já kamkoliv jdu na výstavu nebo kamkoliv, tak všude vidíte důchodce.
T: Takže byste vlastně řekla, že vás jako uklidňuje vědět, že prostě jste zajištěná, že jako neživořite.
R: Určitě, ano, určitě. Já si myslím, že ano. Samozřejmě mám kamarádky, který mají daleko větší majetek, ale… je mi to hrozně líto, ale peníze skutečně vám dávaj klid.
T: Je to tak, je to tak, dávaj větší svobodu.
R: Peníze, jisté zázemí a přátelé, bych řekla.
T: Takže tady ty vlastně, dá se říct, jistoty nějaký, který dávají pocit bezpečí, vám pomáhají.
R: Určitě.
T: A jakou roli hraje podpora vašich blízkých ve vaší schopnosti překonávat obtížné chvíle? Takže blízkými rozumějme, jak rodinu, o které jste teda se zmínila, tak přátelé. (Zde delší odmlka ze strany respondentky, proto doplňuji) Jakou roli v tom mají? Obracíte se na ně, když máte náročnou situaci, nebo se s tím poperete sama?
R: Ano, tak já mám spoustu kamarádek. Je zajímavý, že s každou řešíte třeba něco jinýho, že jo?
T: Přesně tak, je to tak.
R: Tak jedna je na tohle, jedna je na tamto. Jedný bych třeba si netroufla říct takový opravdu třeba intimní věci. Ta druhá zase to řešíme ty chlapy a to jako, jo? Tam můžeme jít do detailu přímo. Ale... Tak já nevím, co mám na to říct ještě.
T: To je v pořádku. Já se můžu snažit pokusit třeba jenom zrekapitulovat, že si všímám teda z toho, co říkáte, že zvládáte hodně obtížných situací sama, že se s tím dokážete popasovat, ale že pro vás je důležitá třeba i ve volnym čase ta vaše síť známých.
R: Určitě.
T: Takže třeba dejme tomu, že to, že třeba máte kamarádku, jak jste zmiňovala, že s každou můžete řešit něco jinýho, tak třeba je tam teda nějaká kamarádka, se kterou třeba sdílíte tady ty, já nevím, teď jsem se nepohodla se synem, nějaká, který se...
R: Já můžu to říct, ale abych vám pravdu řekla, tohle já tolik neventiluju, ale já vlastně si moc nestěžuju. Já se snažím si nestěžovat, protože vidím to, že to nikomu, že si s tím moc nepomůžete a když si někomu furt stěžujete nebo nařikáte, tak to toho

druhého strašně otráví za chvíli, jo. To nemá vůbec smysl. Já bohužel si myslím, to je taky vada, protože když jsem si nikdy... Vždycky jsem si snažila všetko si dělat sama a ty chlapi viděli, jak jsem soběstačná a vyprdli se na mě, jo. Kdežto mám kamarádku, která furt naříká, furt si prosí a tohle a oni kolem ní poskakujou jak diví, jo.
T: To je úskalí, no.
R: No, to je úskalí, přesně.
T: Najít rovnováhu, ukázat se jako silná, soběstačná žena, ale zároveň… s tím taky bojuju.
R: A taky jako, ještě když jsem byla mladší, teda podstatně, tak oni kvůli tomu se mi chlapi báli.
T: To víte, že jo, to je jasný, to je ohrožující.
R: Myslím, že třeba dovedu říct svůj názor, nebo... Já nevím, no.
T: No, je to pro ně ohrožující.
R: Měli ze mě strach, oni se mi kolikrát přiznali, že mají ze mě strach. Já jsem většinou jim to oplácela vždycky rovnou, no. A teď už se krotím, jo. No. Teď už se držím prostě, teď už jsem taková tolerantní hrozně, no.
T: Chtěla bych vás podpořit v tom, abyste tady toho svýho bojovnýho ducha neztratila, protože, myslím si, že i to může pomáhat tahle ta v jistým smyslu, jako průbojnost může pomáhat i tomu, že prostě jste takhle soběstačná.
R: Jako, že když se člověk naštve opravdu, jo, takže se vybije takovej nějakej stres, nebo…
T: To nutně ne, ale už jenom jako to, že opravdu, že jste silná osobnost, tak to vám taky určitě, že jo, pomáhá zvládat prostě každodenní tady činnosti, protože kdybyste byla nějaká, jak to říct, no, jako ufňukaná prostě puťka, že jo, tak mužskýho, tak si tady prostě nebudete zařizovat sama plot a nebudete se tady starat o všechno.
R: Je jedinej problém, že když bych tady měla ve vaně na Vánoce živýho kapra, tak já ho nezabiju.
T: To se vám nedivím. (smích)
R: Já nemůžu zabít zvíře. Moje máma, pražská, z dobré rodiny, vychovaná v penzionátě, přišla do Jižních Čech, tam byli ve vaně tři ty kapři a ona je byla schopná každej rok zabít! Já nevím, kde k tomu přišla. Já to nedokážu, ale pozor po tátovi, jsem schopná střelit srnu. Střílet můžu cokoliv.
T: Jo, ale vlastní rukou ne. To je mnohem těžší.
R: Vlastní rukou ne, střílet můžu cokoliv. Protože můj tatínek, jednou nám přinesli nějakýho králíka, ať si ho zabijem. A máma ho s ním zavřela na záchodě, on tam měl nějakej klacek, kterým ho měl šmiknout po hlavě a on to nedokázal. Tak pak vzal vzduchovku a střílel po něm. Ale než k tomu došlo, tak celej záchod byl od krve a jako i králík furt žil.
T: No to muselo bejt.
R: Přitom on je z lesnické rodiny. Takže tady nebyl problém zastřelit třeba i jelena nádhernýho.
T: Tak kapra bych taky asi nezvládla zabít, to ne.
R: Ale hele, zvládl by to člověk, kdyby šlo o život.
T: Jo, tak to je jasný.
R: Teď támhle někde bůhvíkde v divočině a půjde o život, tak se člověk fakt bude snažit. A to je taky hrozně důležitý. Akorát teda musím říct, že opravdu tvrdě ničím mouchy. Ty jsem schopná zabít.
T: To naprosto chápu.
R: A slimáky.
T: A solíte je nebo?
R: Solím, jo. Dělám jim lázeň.
T: Dobře jim tak. A **co podle vás pomáhá ostatním seniorům zvládat těžkosti?**
R: Já myslím, že vždycky je to ta účast tý rodiny určitě. Když máte úplně opuštěný lidi, tak ty si myslím, že už ani nemají moc chuť žít.
T: Takže nějaký sociální zázemí.
R: Určitě sociální kontakty.
T: A **když se ohlédnete zpátky, je něco, co byste na svém životě změnila, kdybyste mohla?**
R: A jé je. Člověk by toho změnil. Jé je. To víte, že by změnil, vždycky. A vždycky zase děláte to stejný.
T: No ale zároveň ono potom... Zase člověk by potom nebyl tam, kde je. Že jo. To je potom taková spekulace.
R: Nevím, že by byl na tom líp.
T: A nebo taky hůř.
R: A nebo taky ale hůř, to je pravda. Ale vždycky si někdy říkáte, že Ježíš, tohle jsem měla udělat jinak.
T: A užírá vás to potom? Nebo si prostě řeknete, ne, tak jsem to už udělala, tak s tím prostě jedu dál.

R: Tak někdy na to člověk docela myslí, ale já se nechci nechat dát užírat ničím.
T: Chápu. No ale kdybychom se měly užírat ještě pár sekund, tak je něco teda konkrétního na tom vašem životě, co jako fakt víte na první dobrou, že byste změnila, že byste mi teď tady mohla vypíchnout? Nějakou hlavní věc.
R: No tak jednu mojí známost, no.
T: Jo?
R: Myslím, že by byla asi daleko líp, ale…
T: A že byste ji vůbec nenavázala, nebo že byste...
R: Ne, ne, že bych jí bývala neopustila. (odmlka) Blbost jsem udělala samozřejmě. Ale byly takový dvě dokonce, no ale to je jedno…
T: A teď už teda, to jsou trošku mimo tady to moje téma otázky, takový obecnější, tahle je zajímavá. Už to tady taky padlo. **Za váš život se svět kolem vás proměnil celkem významně. Jaké to pro vás je?** Takže třeba, jaké pro vás je jako vyrovnávat se se změnami ve světě typu internet, mobily?
R: No, tak člověk se snaží a já si myslím, že v podstatě na svůj věk, když používám internet, používám interbanking třeba, ale dokonce jsem si založila Facebook a pak mě to tak nebavilo, že jsem se na to vykašlala. Ale prostě jako internet člověk normálně používá, dokonce jako už jsem schopná i přes e-shop si něco objednat, i když to nedělám moc ráda, ale tak jako myslím, že s tím já se docela vyrovnávám, protože nevím, proč jsem se nedala na bankovnictví, protože to by mě hrozně bavilo. Takže já jsem schopná jako obhospodařovávat i moje finance, jako co se týká různej fondů.
T: No ta finanční gramotnost je úplně stěžejní.
R: A já jsem schopná dokonce, protože to neustále můžu sledovat pořád ve svý bance, na počítači, takže to já i přehazuju z jednoho do druhýho různě.
T: Takže to využíváte ve svůj prospěch, nebojíte se toho…
R: Nebojím se toho. Jako samozřejmě jsou určitý věci, který neznám, a nejsem v tomhle nějak vzdělaná nebo honěná příliš, ale kdyžtak se radím a já nebo si zařídím, prostě přes tady mojí pobočku banky, že ona mi sjedná třeba... Jednou v tejdnu sem třeba chodí nějakej odborník, kterej je přes různý fondy nebo přes hospodaření s nějakejma penězma.
T: Přímo k vám domů chodí?
R: A já jsem si tam s ním smluvila schůzku, jakože ty moje fondy, že mě to přijde na prd, protože jsem v podstatě za ty léta na tom ani moc neviděla. Je teda pravda, že jsem tam vydělala, ale ty už jsem vybrala. Ale teď za poslední dobu… a on vám třeba poradí jako důležitou věc. Protože teď státní banka snižovala úroky a když snižuje banka úroky, tak na tom vydělávají dluhopisy. A ty jdou závratně nahoru. No takže všechny fondy jsme přehodili na dluhopisy.
T: Takže nebojíte se říct si třeba o pomoc tady v tom přiučení se novým věcem?
R: No samozřejmě!
T: To je super.
R: A to já totiž, já když někam jdu a něco potřebuju, tak já takzvaně nasadím lampu vyšetřovatelku. A to si já pamatuju, nebo v nejhorším si to napíšu, že co všechno se potřebuju zeptat a co chci vědět. No, tak na to musím dostat odpověď a tvrdě to vyžaduju.
T: Výborný. Dokážete se o sebe dobře postarat.
R: Co se týká, já nevím, kdyby měla nějaký potíže a byla u doktora a já říkám, a co ti říkal? No já nevím. Říkám, to se máš, když jsi člověk, tak se máš pořádně vyptat. O co jde, co je, v čem to je, to já se jich vyptám, já to musím všechno vědět do detailu, abych byla v klidu.
T: A je něco, nebo respektive, **co byste chtěla vzkázat lidem, které stáří čeká?**
R: Není to žádná prča na jednu stranu, jo? (smích) Protože, víte, je to hrozný, já to teda nesnáším, ty řeči. Já každou chvíli třeba s někým mluvím a někdo mi, jako má třeba nějakej zrovna problém a řekne mi, stáří je svině, a to je furt. Já jdu tady vedle, naštěstí se spíš kamarádím s těma mladejma, ale starej soused, to je už hrozný, to je strašný, to má... Cokoliv řeknete, tak on řekne, no co chceš, jseš stará, a to je furt. No já to vím, no. A pak mě třeba potěší, když jsem přišla nedávno někde na nějakou výstavu a řekla jsem, že chci, co jsem to řekla, důchodcovskej lístek, nebo něco takovýho a ta pani v pokladně taková, madam, řekla, to je seniorskej. Nesnášela slovo důchodce.
T: Aha, jo jo, rozumím. Dobře, takže, že to není teda prča, byste vzkázala.
R: No neni, no, tak co si budeme povídat, no.
T: Jo, takže to by byla taková vaše...
R: Musíte se docela snažit, no, tak se snaží člověk celý život, když jste mladá, se snažíte o jiný věci. Tam je toho ještě víc, že jo, na konec. Ale... Tak na jednu stranu je to fajn, nemusím do práce.
T: To zní dobře, to zní parádně. Dobře.
R: Tady si můžu sednout tady s cigárem, s vínečkem a koukat do záhrady.
T: To zní naprosto idilicky.

R: A pak vyskočím, řeknu, ježišmarja, ještě tohle. Tady támhle vidím plevel. Jé! A už letím.
T: Tak a úplně finálně, **na co jsem se vás nezeptala. Je nějaká oblast, která je významná a já ji opomněla?**
R: Možná nějaký studium. Já nesměla jít do školy. Já jsem byla z buržoazní rodiny, mi nedovolili, ale posléze, když už jsem pracovala, mi tenkrát nabízeli v televizi, že můžu jít na FAMU, na produkci. A mně už se nechtělo.
T: Chápu.
R: Nevím proč, jak to, začal takovej, to bylo zrovna v době, kdy byl takovej krásnej život a samej mejdan a samý tohle a už se mi nechtělo. A pak mě strašně mrzí, že byla jsem v rodině, kde tatínek byl naprosto němčina, nebo rakouština, byla pro něj druhým jazykem, protože jeho matka byla Rakušanka, a že mě do toho nehnal už od dětství.
T: Takže to vás mrzí.
R: Že jsem se neučila, já jsem začala s jazyky až dost pozdě a už to blbě leze do hlavy. Začala jsem se všema možnejma, všechny mám na začátku, všechny umím trochu, a žádnej pořádně. Ale... A pak mě strašně mrzí, že mě nechytla hra na piano. Hudební nějakej nástroj. Naši mi nutili, samozřejmě to byla tenkrát, to byla nutnost hrát na piano. Jednak to záleží, jakého máte lektora nebo učitele, na tom strašně záleží, což bylo v háji. No, tak mě to nebavilo a vůbec mi to nešlo.
T: Takže jste od toho odešla.
R: A dneska vidím, že nejvíc, kdybych se měla věnovat nějaký hudbě, že by mi šel foukací nějakej nástroj. A hlavně já jsem chtěla zpívat. A tenkrát moje teta mě vzala k nějaký učitelce zpěvu, nějaká madam, nějaká profesorka to byla možná dokonce z konzervatoře. A ta tenkrát řekla, já tam jsem jí něco musela přezpívat, řekla, ale napřed musíte jít foniatrovi, já chci vidět vaše… asi jsem měla něco s hlasivkama. A já už jsem, nebo naši se o to nestarali, já nevím, já už jsem to neabsolvovala a tím skončila moje výuka zpěvu. A nesmírně jsem dlouho zpívala, až na to, protože jediný, co já jsem měla operaci štítný žlázy. A oni mi při tý operaci trochu hlasivky poničili a už nemůžu zpívat do vejšky vůbec. Ale tak to nevadí, zatím mluvím normálně, no tak už jsem to přežila, no tak prostě nezpívám. Když jdu nahoru, tak... Já už nezpívám dole hrozně všecko.
T: Jo, to já mám podobně, já mám taky takovej hlubokej.
R: Takže jako mě docela mrzí tohle, že se člověk nevěnoval jako od dětství nějaký výuce, jako víc. Jako nejvíc mě mrzí to, že ten táta mi nehnal do tý němčiny. Pak jeho sestra, ta se mě ujala, takže jsem začala tu němčinu s ní trošku, chodit k ní na němčinu, no.
T: A myslíte, že teďko si to nějak kompenzuje tím, že jste si zrovna vybrala němčinu, že jí máte zítra?
R: Asi, no. Protože takhle, protože mám příbuzný v Rakousku, mám tam bratrance, se kterýma se občas scházíme, buď jezdíme do Tyrolska, nebo oni se scházíme v tom Jindřichově Hradci většinou, ale takže to člověk i by potřeboval. Pak jsem si říkala, no nakonec, jako jsem jí uměla kdysi nejlíp, protože když jsem přijela do Ameriky, tak jsem skoro neuměla nic. A tam jsem měla nějakou bezvadnou holku, ke který jsem občas chodila na hodiny, ta byla úžasná, Moravačka to byla, která tam studovala, byla úžasná učitelka, taky takovej byl to příběh, no to jsou příběhy několikrát. A já jsem právě, když jsem někam přišla, nějaký do těch, a já jsem se tam hodně stýkala s evropskýma lidma, který tam byli třeba, buď už natrvalo, nebo třeba jenom na určitou dobu, nějakou na vyučení, nebo u nějaký firmy, tak jsme tam hodně měli Italy a Francouze a takovouhle partu lidí, a nebo i Židy, a já vždycky, takže jsem tam v podstatě v tý době našla, to bylo ještě v tom Texasu, jedinou, jednu nějakou maminku v nějaký rodině, která se mnou mluvila trochu německy. No a jinak já jsem dělala totiž, začala jsem úplně s francouzštinou, kterou miluju, a tam jsem ji využívala, protože tam jsme měli hodně kamarádů Francouzů třeba, jo, a hlavně jsem tam měla přítele francouzskýho, se kterým si píšu do dneška.
T: Jo, to je krásný.
R: To taky to bylo, že v 89. to zkrachlo, no, když jsem se nemohla ven. To nic. No, tak co, no, tak jako já nevím, tak já si myslím, že člověk prošvihl nějaký věci, no, třeba i nějaký vztahy prošvihl, vykašlal se na lepší vzdělání, možná, že i když jsem tady dělala, tenhle barák opravovala, tak, že jsem to měla udělat jinak. Jo?
T: Takže na vás napadají takhle konkrétní věci, který byste udělala jinak, ale...
R: No, ale já už si s tím nechci dělat starosti. Já se snažím opravdu, já si vždycky říkám, když mě někdo zahlcuje nějakejma takovejma šílenostma, tak já řeknu, já už se tím nechci zaobejvat, mám do smrti pár let, třeba. Já se nechci zaobejvat všema těma videama, kde mi nadávaj na vládu, na tohle, na prezidenta. Já to nesnáším, a navíc nevím, kdo tohle vyrábí, takovýhle srágory.
T: No, důchodci, který se nudí, často.
R: Já myslím… že to dělají důchodci, tyhle příšernosti?
T: Já myslím, že takový ty mladší důchodci, jo, no, dost. Takový ty ještě třeba zarputilí komunisti. Každopádně je teda vidět, že se o sebe dokážete jako postarat tady

v tom, že se dokážete od těch věcí oprostit, říct si ne, tohle to nechci poslouchat a to nebudu poslouchat. Tak to je určitě jako hrozně důležitá dovednost.
R: A to já už i s tou mojí kamarádkou, která má pořád špatné myšlenky a pořád zaufalý a pořád. S tou mluvíte a ona něco vykládá. No, možná, že bych šla támhle tak bych, no, pokud ještě budu žít. A to řekne za každou větou pomalu. Já jí vždycky setřu a říkám, Ivano, ti už do pr… já to nechci slyšet. A ona taky neustále prostě vždycky říká, já ti to tak závidím, ty seš plná energie a ty tohle a stíháš tohle a stíháš támhleto a tak dále, tak dále, jo. A já jsem říkala, hele, to nikdy nevíš, třeba mě ještě přežiješ.
T: To záleží, já si myslím, že ten pozitivismus je zvlášť…
R: Mě klepne pepka najednou a co? Jsou lidi zdraví, nic jim není a najednou, a to by bylo ideální.
T: No, jak jste říkala, v nejlepším.
R: To se vybourají v autě.
T: A vy řídíte teda ještě, koukala jsem, že máte auto, takže řídíte?
R: No, právě teďka čekám, protože já jsem prošvihla tu technickou, jo.

Příloha č.6: Přepis rozhovoru č.3

DATUM ROZHOVORU: 16.2.2024
STOPÁŽ: 90 minut
TAZATEL: Kristýna Draxlerová
RESPONDENT: Barbora, 84 let

T: Jo, tak super, děkuju. Tak jo, no, takže máme, já vám teda ještě jenom vysvětlim, že já jsem teda studentka psychologie na bakalářském studiu. Teď jsem ve třeťáku a píšu si na tadyto téma bakalářskou práci.
R: Na jaký téma?
T: No právě, to téma, jsou tam cizí slova, jmenuje se to Resilience a coping u žen z projektu Superaging. A takže vlastně jenom teda dá se říct…
R: Jo, to už mi něco říká, to už mi říkala ta paní kolegyně, nebo slečna, jsou to ty, já tomu říkám Superbaba.
T: (smích) Jo, přesně tak, přesně Superbaby. A konkrétně ta Resilience a ty coping mechanismy, tak to je vlastně vaše psychická odolnost, dá se říct. A jak se vypořádáváte jako s věcmi. Takže tam na to zazní otázky a těch otázek je dohromady 17 a s tím, že první ty otázky jsou takový jako obecnější a potom se dostaneme tady k tý psychický odolnosti, jo?
R: Ano.
T: Tak jo, takže první otázka. **Můžete mi prosím říct, jak se vám žije v posledních letech a pokud tomu věku, ve kterém teď jste, budeme říkat stáří, tak jaké pro vás to stáří je?**
R: Tak v posledních letech se mi v podstatě žije úplně dobře. Zdravotní problémy víceméně žádný nemám. Cítím se dobře, zdravá, spím, jím, vyměšuju, všechno v pořádku. A mám rodinu, která se o mě stará, mám sestru, mám vnučky a mám vnučku jako nejmilejší Lenku, která tady se mnou žije a která se stará teda jako opravdu pečlivě. Teď jsem měla narozeniny, tak přesně jsem si musela nalakovat nehty, abych na ty narozeniny byla krásná.
T: Ukažte, to máte krásný.
R: A prostě dělají se mnou kulturu. Jestli se chcete podívat, tady to první.
T: To je ona?
R: To je ona, to je můj syn.
T: A tý je kolik let, ta bude taková jako já, ne?
R: Jí bude letos 30, je rok 94.
T: Jo aha, tak to vypadá mladší, mně je 23.
R: Tady jsou právě takový, jak mě berou. Tady jsme byli v létě na kampě, tam byl nějakej Uhlíř, tam měl nějaký povídání. Tady mě vyfotili na žlutejch lázních, kde mám takovou partu stejně starejch labutí, si říkáme, plaveme ve Vltavě a prostě trávíme tam celý léto, protože ty žlutý lázně jsou tady jednu stanici, žejo, takže my máme permanentku a jsme tam. Takže na tu otázku, teď se mám, řekla bych, řekla bych, že se mám tak nějak dobře, velmi dobře, tak můžu říct.
T: Takže tady teda žijete s vnučkou?
R: A s jejím partnerem, manželem.
T: Jo, jo. A ta vám teda i nějak pomáhá s nějakýma každodenníma záležitostma?
R: Ano, tak pomáhá, máme to rozdělený tak, že pak se na ten byt podíváte, že mě nechali kuchyň milostivě, jako k používání (smích) a tenhle ten pokoj, kde teda mám já to, co potřebuji, televizi, knížky, postel a křeslo a oni mají prostě vzadu tři místnosti pro sebe, takže my když vlastně nechcem, tak se ani nevidíme, neslyšíme. My jako máme soukromí, všichni máme svoje soukromí, když potřebujeme. No a jinak samozřejmě tady hrajeme karty a koukáme někdy na televizi a rozdělený povinnosti máme tak, že já jim dělám v noci, protože já chodím spát až tak kolem půlnoci.
T: Jste noční sova.
R: No, bohužel, no. Tak já jim dělám ještě o půlnoci svačinu do práce a oni si ráno udělají snídani a já si pak teda dělám sama oběd, nebo většinou to je tak, že Lenka je něco jakoby prostě a když dostanou na tom obědě porci, plnej talíř, tak ona to nesní, takže mi to přinese v krabičce a já v podstatě mám druhej den oběd, že jo. Protože já zase se snažím jíst málo, abych netloustla, to je můj celoživotní problém, no a ona, takže takhle je to. No a večeři, večeři já se snažím, aby se tedy oni naučili trochu vařit, protože neumí z nich nikdo, že jo, neuměl. Tak je tak jako, buď jim to předpřipravím a oni si to dodělaj a nebo jim to vyloženě si to udělaj sami, nebo s mou pomocí. Je to teda legrace, je to o nervy, ale jde to, učej se, učej se. No někdy, a v neděli mám volno, jako Mary má volnost, a nevařím, koukám na politiku a oni teda musej udělat ňákej oběd, což skončí většinou špagetama, no. (smích) No, ale jo, tudle udělali, tudle upekli stehna a předtím taky, snažej se, snažej se, snažej se jako oba dva. Musím říct, že on Petr velice rád, to nevím teda, jestli velice rád, ale pomáhá, pomáhá a v tý

kuchyni se má opravdu dobře, dobře se k tomu staví, ona maminka, když byl malej, mladej, tak trošku ho taky k tý kuchyni přidržela, takže dneska už udělá knedlíky třeba, nebo prostě, no, maso mi nakrájí, obalí, no prostě oba se snažej, no. No a takže to máme takhle rozdělený, já teda, a velkej nákup dělaj oni, samozřejmě, to já už od třetího patra, to chápete, že to nemůžu tahat.
T: No to jo, to já jsem se taky zapotila (smích).
R: No a takže oni dělaj tak jednou za čtrnáct dní takovej velkej nákup, skutečně prostě a ten drobnej nákup jako pečivo a takový, co máme tady dole, takovej obchůdek, tak tam já dojdu, tam prostě nakupuju ty drobnosti. A, no a takže oni mají na starosti ten nákup a teda jako úklid, no což je teda trochu problém, protože oni mají plno aktivit, takže vlastně mají na všechno čas, jenom ne na ten úklid, no ale když už holt prostě to opravdu hoří, tak jo, tak. Když si udělají to volno mezi těma lyžema a já nevím čím vším možným prostě sportem a vejletama, no na vejlety mě taky berou, do divadla, na konzerty, na kulturu mě berou, jako nemůžu si stěžovat. Teď jsem dostala k narozeninám na voucher, pojedeme v červnu do Černý hory na dovolenou, zaplatili mi 10 dní, pojedeme všichni, bude nás 6, bude legrace, takže říkám jako opravdu nemůžu si stěžovat, starají se o mě velice dobře, no.
T: A když řeknete, že pojedete všichni, tak teda, Vy jste říkala, že máte sestru a potom teda děti, to máte syna.
R: Děti mám syna a dceru, takže pojede dcera se svým přítelem Petr s Lenkou a já s jeho maminkou Petrovou, která má letos 60. narozeniny a ještě nikdy neletěla a u moře byla kdysi dávno, ještě snad za komančů, od podniků, oni jsou z Vysočiny, z Vysočiny pocházejí, tak byla v Chorvatsku právě snad s Petrem, no a autobusem samozřejmě, tak jak se jezdilo, že jo, a vyprávěj, Petr má vzpomínku, že si v poledne vařili polívku z pytlíku, takže si natočili teplou vodu do toho hrnku s tou polívkou prostě a zamíchali to a to jedli, no. Tak teď to bude mít all inclusive a myslím, že bude nadšená. Ona jako toužila po tom podívat se ven, no a jestli letadlem, to nevím, ale ona je taková, jako bych řekla, odvážná, no, takže myslím, že to všechno zvládne. No a původně jsme měly jet my dvě, jenomže já jsem říkala, heleďte se, podívejte se, mně je 85, něco se mi stane, to jako je nabíledni, že se mi může něco stát. A ona neumí žádnou řeč, neumí nic, nikde nebyla, žádný zkušenosti nemá, že jo, má, tady to prostě, co my máme, co jsme procestovali, toho spoustu, no, takže jako co ona by si tam počla, no, tak jsme právě tu dceru s tím přítelem.
T: To je lepší.
R: A potom zase, ještě Lenka, že ona zase, ta maminka jeho, bude zase klidnější, když tam bude mít syna, že jo, no, tak nakonec je nás šest, takhle to prostě dopadlo, no. Takže jsem spokojená, ano, je to jedno z mých nejhezčích životních období.
T: Tak to je krásný, to je moc hezká věta. A takže zdravotně žádnej problém?
R: Zdravotně žádný problémy, jsem pod kontrolou všeho, měla jsem, měla jsem tady ucpanou věnčitou tepnu, že jo, takže to mám sten, to mi pročistili. Takhle, do sedmdesáti let jsem byla úplně zdravá. V podstatě jednou jsem měla zlomenou nohu, tady na těch pitomejch schodech. A v sedmdesáti letech přišla taková série, za sebou tří, nejdřív gynekologická operace, prostě jsem najednou na prádle uviděla takový ťupky nějaký hnědý, tak jsem nevěděla, co to je. No, ne, že nevěděla, ale tušila, že měsíčky to nejsou samozřejmě v sedmdesáti, tak jsem běžela na gyndu, protože jsem ještě pracovala a hned vedle jsme měli paní doktorku gyndu. No a ona si mě prohlídla a říkala, hele, to se mi nejlíbí, prostě dělala mi ultrazvuk, ta sliznice v děloze je nějaká zdůřelá. Poslali mě na UPMD, že jo, my tam patříme, tady do toho ústavu mateřství. No a tam mi udělali prostě nějakou tu hloubkovou prohlídku a odebrali vzorek a řekli, že jsou tam rakovinový buňky, ale jako v prekardia, jako prostě že jsem přišla strašně brzo a že to je hrozně dobře. A odoperovali mě sakumpikum, všechno mi vyndali, prostě vykuchali mě jak husu, včetně mízních uzlin, včetně slepýho střeva, protože říkali, že to slepý střevo, jak se to tam zjizví, takže ono jim, kolikrát se to slepý střevo se tam prostě někde zamotá.
T: A hlavně ono je úplně k ničemu, to slepý střevo.
R: No právě, ono snad má sbírat nějaký ty škodlivý látky.
T: To jo, ale zase, když jich nasbírá moc, tak oni se tam usazujou a potom může zduřet a už je problém, takže to je úplně taková nevysvětlitelná věc v těle.
R: No právě, takže to mi taky vzali a ty mízní uzliny mi taky vzali. No a čekala jsem tam týden na výsledek. Hezký je, že tam tu onkologii dělá nějakej pan doktor Petr, no to je jedno, kterej bydlí tady kousek nad náma. S jeho matkou jsem hrála tenis léta a jeho znám, když jezdil, když začal skateboard se to jmenuje, že jo, tak tady z kopečka jezdil jako desetiletej kluk na tom skateboardu, jeden z prvních. A přišel právě na ten můj pokoj a přišel usmíval se od dveří, jak prostě to měsíček na hnůj a přišel a třásl mi rukou a říkal, je to, Irenko, je to úplně všecko bezvadný, prostě nic mi nikde nenašli, je to bezvadný. No takže mě ještě potom asi dva roky jsem tam chodila na kontrolu a už je to dneska 14 let.
T: Takže teďko se těšíte dobrýmu zdraví?

R: No pak jsem měla ten sten, ten tu ucpanou věnčitou a pak jsem měla kataraktu. A pak jsem měla, najednou mi začala bolet noha a hrozně a zjistili mi, že mám, že se mi šestej, tuším, obratel zarůstá a že mi utiskuje tam nerv ten sedací. No a že teda mi to musí pročistit, takže jsem byla týden na Vinohradech, pročistili bezvadně, noha a mi okamžitě přestala bolet, ale z pilnosti mi tam zastrčili nějakou povystrčenou plotýnku zpátky a mě od tý doby bolej záda. V životě mě záda nebolely. V životě, jak ty kolegyně, sestry zdravotní říkaly, jak je bolej záda, mě nikdy záda nebolely a teď mě teda bolej. Ne, že by to bylo nesnesitelný, ale když někam jdu nebo něco, tak si musím vzít prášek prostě.
T: Jo, takže teďko teda ty záda jsou taková jako jedna věc.
R: To je jediný, že mě trochu ty záda, no. No a od tý doby se to všechno zklidnilo, nebylo nic, akorát máme celá rodina, všechny ženský v rodině, máme problémy se štítnicí, máme ten autoimunitní zánět a ona, paní doktorka, jak je taková pečlivá a pilná, tak mě zajela prostě s tím sono i na ty krkavice a řekla, že se jí to tady nelíbí, že by to potřebovalo líp vyšetřit, tak jsem šla na neurologii a na to cévní, no a zjistili, že jí mám asi na 80% ucpanou tu jednu krkavici, takže jsem se ocitla na Homolce, tam mně jí vyčistili, taky řekli, že jsem přišla včas, no a teď tam chodím na kontroly, teď už až za rok a tak je to všechno dobrý, no.
T: Dobře. Tak to jsem ráda, že teď už to je dobrý.
R: Takže díky tomu, že pečuju o své zdraví, no, tak chodím na tu, na kardio, chodím na tu endokrinologii a no a to je tak všechno. A na oční, no.
T: Dobře. Tak jo. **A kdy jste si začala připadat stará a jak to pokračovalo? Jak se to vyvíjelo?**
R: Já si ještě vůbec nepřipadám stará. Já jsem asi v pět, počkejte, já vám to řeknu, asi řekněme v šedesáti letech, bylo tady, jak to máme z toho kopce, tak bylo náledí v zimě a já jsem prostě pospíchala do práce, do 72 let jsem pracovala, teda asi 18 let po odchodu do důchodu, protože my jsme šli ještě brzo, že jo. Já jsem šla v 54 letech, no a odešla jsem do důchodu, jenom kvůli těm nemocem, jinak bych pracovala. No a upadla jsem, praštila jsem se do hlavy a holky hned prostě v ordinaci "neblázni, to může být spodina lebeční a na rentgen" a no tak jsem šla na rentgen. (povzdech) No a tam zase vyběhla paní doktorka, ošahávala mi hlavu, jestli nemám nějakou sponku, že tam mám nějakou něco a jestli jsem neměla někdy, jestli jsem nebyla v cizině, že bych tam měla nějaký červy, že jo, nebo něco a já jsem si pak vzpomněla, že asi ve 35 letech, jednou před Vánoci, prostě byl takovej nějakej fofr strašnej, já jsem tenkrát sloužila na lékařský pohotovosti, noční služby a po tý službě jsem šla nějaký dárky, něco vyřizovat kolem Vánoc a nahoře na Pankráci, najednou prostě jak jsem čekala na autobus, tak mi tak jako šlehlo v hlavě, takovej šlech a začala se mi prostě točit tak jako hlava a oči a tak jsem se takhle tam opřela, přišla jsem domů, no a volala jsem jednoho známýho, ten mě odvezl na neurologii, do tam, do vojenský nemocnice, no a tam teda mě prošetřovali komplet sakumpikum, chtěli mě tam nechat, já jsem nechtěla ani náhodou, nic mi nebylo, nic mi nebylo, když jsem ležela, tak mi bylo krásně, když jsem se postavila, tak se mi točila hlava.
T: A takže to potom teda v těch 60 letech, když jste spadla, tak to se, jako znovu…?
R: No a prostě se to uzavřelo tenkrát, že tam nějaká cévka, malinkatá prdla a vylilo se tam trošku krve, ale naštěstí do mozkovejch plen, takže to neudělalo žádnou tu, mě od tý doby prostě, já už dávno na to zapomněla, no a ona to tam teď objevila, takže mi poslala na EEG, no a ta paní doktorka přišla a říkala "Vy máte mozek jak 25 letá", proto vám říkám, že já se ještě tedy opravdu jako stará necejtim. Nepřipouštim si to.
T: Rozumím. Takže v tom případě dovětek, jak jste to zvládla, co vám pomohlo, tak to můžeme teda vynechat. Každopádně…
R: Pokud mě, říkám, ta fyzická, k tomu můžu říct, že fyzická, jako trošku mě opouští, jako kondice fyzická, že jo, ale plavu, chodím na procházky s trekovejma hůlkama prostě.
T: Takže tu fyzičku vlastně, sice teda vy jí vnímáte jako, že je omezená oproti minulosti…
R: Omezená, ano, ano.
T: Každopádně furt to není takový na takový úrovni, že byste si řekla, že si připadáte prostě stará.
R: Ne, to určitě ne, to určitě ne. Já jsem taky hodně sportovala, takže sportem k trvalé invaliditě, takže prostě občas ramena, já jsem hrála tenis asi 25 let, skoro denně, takže ramena občas, no a nohy samozřejmě občas, ale jako to všecko se zvládne bez nějakejch drastickejch léků.
T: Jo, takže jste říkala, že vlastně teda jako asi nejvíc vás limituje ta bolest zad, že to je takový jako...
R: No, jo. Ano.
T: Dobře, tak jo. A **do tohoto výzkumu byly vybrány ženy, které si uchovaly do vysokého věku dobré zdraví a aktivitu. A čím je podle vás to, že jste stále tak zdravá a aktivní?**
R: No, tak zaprvé jsem zdravotní sestra, takže… můžu si zapálit?

T: No, to víte, že jo.
R: Nekouříte?
T: Klidně si…
R: Jednu se mnou?
T: Jo. (smích)
R: Takže samozřejmě, vida, v ordinaci ty případy toho prostě, jak ty lidi zacházejí s tím svým zdravím. Hrozně a nepoučitelně. Tak samozřejmě jsem se snažila, snažila zaprvé po matce v genech mám, že bych teda se spravovala.
(Respondentka mi zapaluje cigaretu) **T:** Mhm. Děkuju.
R: Takže vlastně od porodů držím více méně dietu, nebo ne, nedržím dietu, ale snažím se jíst málo, tak. Nedržím dietu. No a vyhýbám se. Nepiju alkohol, vůbec mně nechutná, prostě minimálně, jestli já vypiju půl litru vína za rok, jo.
T: Aha, tak to je opravdu hodně minimální.
R: A tvrdej alkohol vůbec ne. No a Petr, když si dá k obědu pivo něco, je maso, tak mi daj taky trošku.
T: Na trávení.
R: Skutečně, skutečně, jako minimálně, no. Takže se snažím, vzhledem k svýmu povolání, zdravě jíst, zdravě jíst zeleninu, ovoce, málo masa, to mi nikdy moc nechutnalo, oproti mojí sestře, která zase maso velice ráda, moje dcera taky. To je zajímavý. A můj syn a já zase na to maso nejsme, no.
T: Takže si myslíte, že třeba i jako ta zdravá strava, nebo to, že si nějak kontrolujete stravu?
R: Jo, určitě. A zdravej styl, no. Takhle, pan doktor, to je náš rodinnej přítel, kardiolog, pan doktor Bejšovec, nic mám to neříká? Richard, no. Tak on říká prostě, že je to tím, že mám dobrý geny, že jsem prostě založena zdravě v podstatě, jak mi dělá vždycky laboratoř a vyšetření, že jo. A říkal synovi, že jsem mu ty geny předala, že on teda jako je taky zdravej. Je mu šedesát teďko a je v podstatě taky zdravej.
T: A vaše rodiče se dožili taky vysokého…?
R: Moje maminka se dožila osmdesáti. A dožila by se víc, jenom, že právě ona teda s tou dietou, s tím zdravým způsobem života, jídla, velice teda zápasila, protože jednak to byli lidi, který prožili válku, že jo. A byli zvyklí šetřit, tak ona prostě šetřila, takový ty marmeláda nahoře, plesnivá. "Ale to nic není, to se stáhne a vyhodí." Já říkám, mami, to je prolezlý ze spoda. Ta marmeláda nenarostla nahoře, ta plíseň ta šla ze spoda. "Ale prosím tě, prdel si to všechno přebere", nebo třeba kyselý, nebo ty, když se peče maso nebo něco a ty příškvarky černý, že jo, prostě to si vzala chleba a hezky si to... Nejez to, mami, nejez to, prosím tě. "Ale ty s tím naděláš".
T: Takže myslíte, že i třeba tohle, co jste viděla, dá se říct tady v tom odstrašující případ u matky, takže u vás to teda podpořilo, že se takhle kontrolujete.
R: No, jasně. A taky zemřela CA střev, konečníku, jater, no přesně typicky.
T: Přesně to, co se tam dostalo.
R: No a jinak byla zdravá. Jinak byla zdravá. Ona kdyby tu dietu, kdyby tohle nejedla, prostě tak se mohla dožít o kolika let víc.
T: A tatínek?
R: Tatínek... No můj otec byl poměrně dost starej, on mě měl asi ve 38 nebo tak nějak.
T: To na tu dobu teda pozdě.
R: No a proto vám říkám, to je na povídání. Můj otec byl celej život nemocnej. On nemohl pracovat. On nemohl pracovat. On mohl chodit, vstávat ve tři ráno a jet támhle někam na Míšek, na houby, mohl prosedět celý dny a noci u vody a chytat ryby.
T: Takže nějak hypochondricky jako? Nebo výmluvy?
R: No, on, ne hypochondr. To byly jenom odůvodňování, proč nepracuje. On byl, bohužel se narodil ve špatný době, protože on byl velice dobře obchodnicky založenej. Dneska by určitě, kdyby byl, tak by byl vypracovanej. On třeba, x příkladů, ale jeden třeba po válce se začaly sbírat, vykupovat lahve za korunu, skleněný. No a on s kamarádem, ten měl nějakej starej náklaďák, tak si tady nahoře prostě v Braníku pronajali nějakou ohradu a tam posadili dvě babky s kádí, s vodou, se štětkou, sbírali, chodili po hospodách, po všech možnejch těch, sbírali ty lahve špinavých, vyhozený, tam byly báby, aby je umyli a oni to odvezli do sběrny třeba za 70 tisíc za den.
T: Ty jo.
R: No, když si vemete..
T: Tak to byl prozíravej.
R: No jenom, že to bylo za komunistů, už jim na to přišli, auťák jim sebrali, zabavili, ještě jim dali pokutu nějakou a tak to šlo se vším. On vždycky vymyslel dobrou věc a takhle ztroskotala. Takže matka s ním byla 17 let a rozvedla se s ním, protože to šlo ode zdi ke zdi. Jednou jsme měli plnej byt všeho, psací stroje, já nevím co, knihy a prostě já ne... A po druhý jsme neměli co dát do hrnce. Takže jí to strašně lezlo na nervy a ona zase byla ze statku, kde se šetřilo a shromažďovalo, že jo. Prostě ty geny společný měly teda úplně rozdílný, takže ona toho, zkrátka, měla dost a po 17 letech se

s ním rozvedla a právě si vzala tenhle ten byt, kterej byly původně jenom dvě místnosti, to jsme postupně se to rozšiřovalo, jak ty starý lidi umřeli, takže jsme to postupně prostě takhle. Takže otec byl zdravej, v podstatě byl zdravej, akorát, že zkrátka nepracoval. Vždycky začal pracovat, protože tenkrát byla povinnost pracovat, že jo, takže...
T: Takže to nějak táhla maminka.
R: No, takže to vlastně táhla maminka.
T: Takže jste měla i nějakej jako asi vzor teda od maminky, jestli to chápu správně, jako silný teda ženy.
R: ano, ano, ano.
T: Dobře. A aktivní ještě, já bych se vás ráda zeptala…
R: Vzor, vzor, pardon. Já jsem prostě nikdy neměla tendence nepracovat. Ani moje sestra. My jsme jako pracovaly celej život.
T: No a ještě k tomu právě teda udáváte, že jste hrála takhle ten tenis, tak mě by třeba zajímalo. Vy jste říkala teda, že jste se soustřílila na ten tenis. A ještě se vás jenom zeptám, protože u hodně žen, se kterými dělám rozhovor, zaznívá Sokol.
R: Ano, sokol. Tady máme Sokolovnu hned dole.
T: Jo, koukala jsem, koukala jsem. Takže sokolka.
R: Já jsem cvičila na Spartakiádě třikrát, mám někde ňákou fotku.
T: To musel bejt zážitek.
R: Co?
T: Že to musel bejt zážitek.
R: No, byl to zážitek, byla to hlavně velká legrace, protože jsme blbli, byli jsme mladý, že jo. Já jsem nejdřív cvičila, co jsem ještě byla na zdrávce, tak jsme cvičili za nějaký, to už nevím za co nějaký, měli jsme takový modrý trikoty a nějaký pentle. A pak, jo, já jsem cvičila ještě na posledním Všesokolskym sletě.
T: A to bylo?
R: 48, tak bylo to asi 8 nebo 39, tak mi bylo 11?
T: No…
R: Ne, ne, ne, 49, 9 mi bylo, 9. Takže si pamatuju, že jsme měly takový, takovej sukýnku červenou s takovým jako bežovým nebo drapovým vrškem. A že to bylo z nějaký hrozně špatný látky, kousavý a nám to bylo strašně nepříjemný. No, ale byly jsme na strahově a cvičily jsme tam jako žákyně, mladší žákyně, no. A pak jsem byla teda s těma, s těma, R.O.H. to bylo nebo něco takovýho pod tou hlavičkou jsme tam cvičili. A pak jsem cvičila za ženy, no, a to už jsem měla Tomáše, dvouletýho, a toho jsem brala s sebou, protože jsem s ním byla doma. Protože jsem, on měl zánět, trpěl na zánět uší a tak jsem nemohla jako v tý době pracovat až ve třech letech šel potom do školky. No, a tak to bylo hezký. Hezký to bylo, tak samozřejmě lidi to odsuzovali, nebo, nebo, já nevím, dneska se to odsuzuje. Ale bylo to hezký a bylo to, musím vám říct, že na tom Strahově, když jsme stáli.
T: To muselo bejt velkolepý hodně.
R: Velkolepý to bylo, no. Maminka tam byla, říkala, že to celý proplakala, že to bylo prostě krásný, no.
T: To se nedivím. **A jaké to je, mít ve vysokém věku stále tak dobrou paměť?**
R: No, je to dobrý. Je to dobrý. A jako trošičku, teda, už mě malinko zlobí ta paměť, no, ale pořád to zvládám.
T: A trénujete ji nějak?
R: No, trénuju, no, tady jsem, no jo, trénuju, no, tak hlavně se zajímám o všechno možný.
T: To jste říkala, že teda třeba ta politika, tak...
R: Politiku, sleduju všechno a čtu Téma, tady vidíte, a čtu knihy a luštím křížovky.
T: Jo, takže se věnujete tomu.
R: Jo, jo, jo. V podstatě ten mozek trénuju a jako nějaký vážnější nemám, nemám. Ale byla jsem sestra zdravotní, byla jsem zvyklá rychle, přesně, spolehlivě a to už teďko zrovna až tak moc nejde, jo. Já si třeba chci něco udělat a udělám místo toho něco jinýho. Jak máme ten byt dlouhej, tak tam jdu něco udělat a udělám něco jinýho a pak se vrátim a říkám, vždyť jsem chtěla udělat tamto, ale oni se mi smějou, že to mají totéž, no.
T: No, jasně.
R: Takže jako to nepovažuju za žádnou. Jinak jako, co se týče, jako jak jsme dělali ty testy pro babičky, kde jste se narodila, kolikátýho je dneska a já nevím, jakej je den a tak dále. To mi naprosto nedělala ještě žádný. Právě když to se mnou ta kolegyně dělala, tak jsem se musela smát pod fousy, protože já jsem to dělala xkrát s těma starejma lidma, když se jednalo o nějaký domov důchodců.
T: Jo, že jste to dělala z druhý strany.
R: No, no, no, právě, no.
T: No a **co vám dává chuť do života?**

R: No, chuť do života jsem v podstatě ještě neztratila, teda těžce nesnáším zimu, jo. Ještě spíš podzim. Tam mám takový blbý, blbý takový - ráno, prostě jako, že bych snad ani nevstala. Ty mladý mě držej, ty mě držej. Kdybych tu byla sama, bylo by to horší určitě.
T: Tak teď už trošku vychází sluníčko.
R: No, už je to, už je to veselější, už je to veselější. Když jsem měla ty psy, 37 let, musíte myslet. No, tak to mě drželo, samozřejmě. Ale poslední, poslední, že Jesinka nám umřela v osmnácti a půl letech, je to tři roky, tak s tou jsem ještě chodila ven. Kardiolog jásal, že jo, že to je výborný chodit na ty procházky. No, tak se snažím chodit na procházky, ale jako...
T: Bez toho pyska to není ono.
R: No, no, no.
T: Takže vám teda dávaly hodně chuť do života ty pejsci.
R: Ty psy, ty psy.
T: A teďko teda?
R: Pak vnučka, která študovala, že jo, študovala v Anglii, tak to taky bylo takový prostě období, kdy jsme to prožívali s ní a pořád se něco dělo. Vlastně musíte myslet, do 72 jsem pracovala. Já jsem vlastně teďko deset let.
T: A vy jste dělala zdravotní sestru na jakým oddělení, u praktika nebo na něčem konkrétním?
R: Já jsem začla v Motole. V Motole jako normálně všeobecná sestra na gynekologii. A tam byla taková vrchní sestra, stará panna, která mladý holky těžce nesnášela. Protože samozřejmě jsme tam přišly osmnáctky, že jo, pěkný mladý holky. A teď já byla prsatá, pěkný nohy celkem. Já nevím, měla jsem něco, co ty mužský přitahovalo. To nevím, teda jako co. Já jsem si sama nikdy nějaká hezká nepřipadala, ale ty mužský prostě, jak se říká, po mně jeli. A ty doktoři, samozřejmě, to znáte, taky jsem se tomu bránila zuby, nehty, něco si vůbec s jakýmkoliv doktorem začít.
T: Tam je to klasika, to slyším ode všech.
R: Všem vnučkám, mám čtyři, teda ta mladá, ta nejmenší, ta ještě ne, jsem říkala, jenom ne doktory, jenom ne doktory. Herce, doktory a tyhle ty muzikanty a umělce od toho, prosím vás, pryč.
T: Rozhodně.
R: Protože jsem to viděla, viděla jsem to, když jsme měli noční služby, že jo, jak se tam střídaly ty holky a tak dále. No ale tadyhle ta samozřejmě viděla to nebezpečí. Tak mě dělala prostě, házela mi klacky tam pod nohy a prostě znepříjemňovala mi to. No a pak jsem se zamilovala do nějakýho Vladimíra, kterej byl vyhozenej ekonom. A ten přinesl, ten dělal, študoval vysokou ekonomku a přinesl jednou do školy playboy, no a někdo ho udal, takže ho vyhodili ze školy normálně kvůli tomu. A musel jít na rok dělat nějaký, stavěl nějaký zednický práce na Hradě, tam opravovali střechy. No a já jsem už nevím, kde jsem se s ním seznámila a jako líbil se mi, bylo to dobrý, ale on byl strašně žárlivej.
T: Hm, tak a když na vás takhle letěli chlapy, tak to...
R: No ale jako já jsem odolávala, já jsem prostě... Zase, jako sestra, já jsem to brzy pochopila, že 99% těch chlapů jde o prsa a o sex. No, že jo, co si budeme povídat, no. Takže jako já jsem...
T: Měla jste nadhled na to.
R: Měla jsem nadhled, ale taky jsem někdy samozřejmě neodolala. No a tenhle ten měl takový černý oči, byl černovokej, černovlasej, líbil se mi, no jenom že prostě hrozně žárlil. A jednou jsme měli nějakou strašnou scénu a já jsem prostě se ho nějak nemohla zbavit, protože jsme se furt rozcházeli, zase scházeli, zase přišel. A tak jsem šla tady, jak je Palác Adria, tam bylo vedení nějaký zdravotnický, byla tam hlavní sestra republiky. No a šla jsem za ní a řekla jsem prostě, že mám osobní důvody, proč nechci bejt v Praze, že bych chtěla jít pracovat mimo Prahu někam. A nejlepší do Tater. A ona říkala, že to bych musela do Bratislavy, že tam je pro Slovensko nějaká. No, ale že to je přeci jenom daleko a že tady byl zrovna včera, nebo kdy ředitel Karlovarský nemocnice, že potřebujou tam sestry, takže jsem šla tam. Přišla jsem domů, matka si rvala vlasy, že jo, teď on zrovna přišel se udobřovat, tak "to je vaše vina", prostě scéna jak z filmu. No a já jsem odjela do těch Varů a byla jsem tam, tušim, tři roky.
T: A kolik vám bylo?
R: No tak třeba 21, 22, třeba 23.
T: Takže to jste se jako osamostatnila dost.
R: To jsem se osamostatnila, no, tak ano. Já jsem samostatná musela bejt od deseti let, protože v deseti letech jsem si vybrečela sourozence, sestru. Furt jsem mámu otravovala, říkám "všechny holky, už mají bratříčka nebo sestřičku, jen já ne", no. Jenomže máma moje dělala tu fyzioterapii, vlastně vodoléčbu, elektroléčbu, tyhlety, tyhlety, jak se tomu dneska říká, no, fyzioterapii. A byla od rána do večera taky v práci, takže, když

se ta holka narodila, tak já jsem jí dostala komplet na krk, včetně všeho, ráno před školou do jeslí, potom, když už večer, jí vykoupat.
T: Tyjo. Takže obrovská zodpovědnost, takový dospělácký aktivity.
R: No, odpovědnost veliká, když byla nemocná, já s ní byla doma ze školy, že jo, no. Takže já jsem teda soběstačná byla od těch deseti let, jsem musela bejt soběstačná, no. Co se týče soběstačnosti, s tím jsem neměla nikdy žádný problémy. Nikdy jsem nebyla na nikom závislá.
T: Ale se sestrou si teda… máte dobré vztahy teďko?
R: No, máme dobré vztahy, ano.
T: Takže vás to nepoznamenalo nějak, jako že byste měla vůči sestře nějakou záští?
R: No, já mám takovou povahu, že jsem se nenechala poznamenat.
T: Jo. Takže taková odolnost ve vás.
R: Já jsem třeba … můj otec řekl, že než by mě dal do pionýra, že mně radši zakroutí krkem. Takže celá třída byla v pionýru, jen já prostě jsem nebyla v pionýru. Černá ovce. Učitelé se na mě koukali skrz prsty, děti se mnou nemluvily, protože nejsem pionýrka. Šly oni, šly na akce, já jsem šla vedle do třídy, prostě jako jediná, rozumíte? Tak to mi tenkrát, tenkrát jako si pamatuju, že mě to mrzelo, že prostě jsem se cítila taková, jako vyčleněná z toho kolektivu. To já jsem houby věděla, že jo, že komunisti a tak dále. To jsme byli, do pionýra, se chodilo ve třetí třídě.
T: No, takže to jste v mladém věku byla, jako docela jste měla dost těžkostí vlastně.
R: No, ve škole ještě ne, ale potom jsem chtěla... Já jsem měla strašně ráda literaturu, s tou paní učitelkou Bittnerovou jsem byla ve velmi dobrým tom, prostě literaturu. A chtěla jsem... Moje taková představa životní byla, že budu reportérka, že budu jezdit po světě a natáčet reportáže, jako o dění, o dění jako, jo? Ne, zrovna ne válečný, to teda rozhodně. Tenkrát žádný války nebyly, tak to mě ani nenapadlo, ale prostě, já nevím, Karneval v Rio de Janeiru nebo prostě takovýhle akce, co se děje po světě, to by se mi bejvalo hodně líbilo, jo? A dělali jsme ve škole takový časopis, kde jsme dělali fotky a prostě dělali zase to dění okolo tý školy nebo v tom nejbližším okolí. No, tak jako... A tam bylo právě pár nás takovejch vyvrhelů, který nebyli teda jako pionýři nebo něco takovýho, ale ten časopis nás nechali dělat, no. Ale tam se o politice samozřejmě nic moc... Ale museli jsme tam dávat ty fotky těch pionýrů, jak byli někde zpívat, třeba babičkám nebo na 1. Máje nebo něco, no. No, ale moje matka, když teda se lámal chleba v devátý třídě, říkala, cože to chceš dělat? No, v podstatě novinářku mami, v podstatě novinařinu, ale jako prostě reportérku. A ona říkala, "ale holka, vždyť tím se neuživíš, prosím tě, to jsem v životě neslyšela, aby se někdo živil takovýmhle, tímhle... Podívej, já jsem zdravotní sestra, celej život jsem byla zdravotní sestra, nikdy jsem neměla problémy o práci, budeš taky zdravotní sestra, pak si dělej, co chceš, no". No a je to pravda, já jsem teda celej život, ani jeden den neměla nouzi o tom, abych nepracovala. To je jako... To zdravotnictví má tuhletu výhodu, no.
T: A řekla byste...
R: Takže samostatnost, jako jsem já, měla v podstatě vrozenou a tyhle ty negativní věci, já jsem nějak, jako... Já jsem to neprožívala. Já jsem se třeba vybrečela, ale usnula jsem a druhej den už prostě jsem to... Měla jsem šťastnou povahu, šťastnou optimistickou, veselou povahu, to taky asi ty mužský přitahovalo, no.
T: Asi jo, k tomu ještě tam právě budou nějaký otázky. Teďka otázka, **co je pro vás v životě důležité a jestli máte nějaké životní motto**?
R: No... No, motto... No, tak motto... Tak, třeba byla otázka náboženství, že jo. Jako můj první muž byl dost nábožensky založenej. Já jsem chodila asi do dvanácti let na náboženství. Tak... Co si pamatuju, tak jsem motto měla *dodržovat desatero*, jako jo. Jako nekrást, ctít matku, otce a tak dále. Nezávidět. No, tak tím jsem se jako řídila.
T: Takže to pro vás bylo taky důležité.
R: No ano, ano. Ale jako na druhou, já jsem teda evangelík. A prostě se mi nelíbilo třeba ty přezdobený katolický kostely, kde je toho bohatství, aby ty lidi padli, aby viděli tu... tu... to bohatství. To se mi zásadně nelíbilo, protože evangelíci mají v podstatě prostej kříž, že jo, a nic. Tak to zároveň jsem odsuzovala. A jinak jako... musíte myslet, my jsme generace, který jsme se brzo vdávali. Chtěli jsme se brzo vdávat, nebo vdávali jsme se. Nebyl problém, že holka odmaturovala a už s břichem a už se vdávala. Takže já jsem taky se chtěla vdát.
T: Takže pro vás vlastně i nějaké rodinné hodnoty, nebo vztahové hodnoty? A to teda mluvíme o minulosti, co pro vás bylo důležité. A kdybyste teďko měla říct, co je pro vás teďko důležité a jestli máte teďko nějaké životní motto?
R: No, v mým věku... Já hlavně, aby byli všichni zdraví, což zrovna momentálně řešíme takhle. Ta vnučka moje, před už to bude tři, čtvrtý rok určitě, namluvila tohohle Petra přes tu seznamku, přes ten placenej. Přes tu placenou nějakou. Štěstí. Šikovnej kluk, hodnej kluk, pracovitej kluk, skromnej kluk, je z venkova, tak to není žádnej frajer, pražskej prostě, potentovanej. A nekouří, nepije, pracuje, vydělává, že jo, on je elektro, dělá automatizaci.

T: A s tou vnučkou řešíte teda teďko nějaké zdravotní problémy?
R: No, všechno bylo krásný, zalitý sluncem a mě v hlavě se dělo, kdy přijde nějakej průšvih, kdy něco tam začne a už je to tady, nemůže mít děti.
T: Tak to je velká rána.
R: Zatím mu dávaj ještě naději, má ty spermie, mrtvý, nehejbají se, prostě.
T: Tak nějaký umělý oplodnění.
R: Ale musej najít alespoň jednu živou.
T: No jasně, no.
R: Teď mu dali nějaký prášky, tak o tom se jako, on hlavně o tom nemluví.
T: Jo, to já se nedivím.
R: On mi to všechno říká, ale on o tom nemluví, protože oni jsou mužský přesvědčený, že oplodněj zeměkouli.
T: Hlavně to je pro ně důležitý.
R: A on chtěl tři děti.
T: Tak jenom, ještě se zeptám, připomenu, já nevím, jestli chcete zrekapitulovat potom na konci, že třeba témata, který byste nechtěla, abych tam teda dala do toho výpisu, kterej půjde rodině...
R: Jo, to určitě ne.
T: Jo, tak to zrekapitulujeme potom, nebo byste chtěla už teďko se ohlídnout, třeba tohle to teda ne, takže tam můžeme napsat vlastně jenom, že zdravotní problémy v rodině, tečka.
R: Tečka. Ani ne zdravotní problémy.
T: Dobře. Prostě, že dobré zdraví je pro vás důležitý, že to je důležitá hodnota.
R: Ano, u všech dětí.
T: A teda nějaké motto, kdybyste chtěla, i když samozřejmě můžete říct, že nemáte, ale...
R: No, tak, aby se jim všem dařilo dobře, že jo, aby prostě měli, co máte, moji sestře zase, má syna, jeho manželka skočila z okna třetího patra na beton, rovnou bylo po ní, nechala tady dvě děti, no, moje sestra musela nechat práci už v důchodu a stará se teďko, a ještě o třetí, no, to jsou...
T: Takže vás trápí tady ty životní…
R: No, tak, aby to všechno, aby prostě ona byla zdravá, aby ty děti nějak tak vychovali, no, aby prostě ta rodina byla funkční a pracovala, aby ty vnučky moje a ty děti, no, tak dcera, dcera, dcera má neupřesněnou schizofrenii, to nevím, kde k tomu přišla, no, to je zase...
T: Tam je víc vlivu, to vám už tak můžu potom ještě říct po rozhovoru. Tam je víc vlivu, no, to jsou...
R: No, právě, no, ono to začalo v pubertě nedozrála, v pubertě nedozrála a potom holt si namluvila, co je otec Lenky, tak ten s ní začal chodit, ona, že s náma hrát tenis nebude, s tátou, s mámou, že to je blbý a prostě ona sehnala si někde nějakýho trenéra, trénovala s ním, trénovala, až z toho byla Lenka, no, a pak teprve, jestli ona říká, že až potom se dozvěděla, že je ženatej a že má dvě děti, no, a on přišel za mnou, řekl, že se rozvést nemůže, protože jeho žena měla karcinogenní nález nějakej, že byla na operaci a že prostě on jí nemůže opustit a ty dvě děti, což jsem já chápala, že Míše, jako dceři, nabízel jako přerušení, že jí to zaplatí, ona, že nechtěla, no, tak, že prostě jí na to bude platit, že se k tomu dítě tím bude hlásit, což se teda hlásil taky celej život, no, tak tam máme právě taky fotky pak, když se budete chtít podívat. No, tak, že... A ona v tý době právě, ona byla rozmazlená od tatínka strašně, tatínek byl šťastnej, že má holčičku a hezkou, černovokou, prostě vlasatou, nosil jí na ruce a všude jí ukazoval a prostě se s ní strašně chlubil, zpíval "táto, táto, v komoře je myš", prostě slovo máma, babička, to vůbec neexistovalo, jenom táto, táto, no.
T: Že se jí takhle k sobě připoutal.
R: Co?
T: Že si jí k sobě připoutal.
R: Připoutal a rozmazlil jí strašně, Mišulka zadupala nožičkama a všechno bylo splněný, no, co jsem říkala já, to se vůbec nebralo v potaz, no, a ona prostě si myslela, že ten Jirka, ten otec toho dítěte, se taky, že ona ho prostě svým šarmem a dupáním a scénama přinutí, jenomže nepřinutí a tam vznikly ty její problémy, tam to začalo, tam to začalo, až skončila na psychiatrii a prostě tam byly hrozný scény, kdy já, nevím, chtěla skákat z okna, ale všechno to byly demonstrace.
T: A to pardon jenom, to to jste říkala, že teda ta Míša, tak to je vaše dcera?
R: Dcera, jo.
T: takže to teda zní, že to bylo taky hodně náročný období a náročná situace.
R: No, jasně, to bylo taky náročný.
T: A kdybychom se právě teda měly ještě jenom vrátit k vám, tak já mám další otázku, jestli, protože teď zazněla otázka, co je pro vás v životě důležité a mám tady otázku,

jestli **je něco, co vás v životě trápí?** Takže to vlastně tak na sebe asi navazuje, jestli to chápu správně, teďko ta konverzace.
R: No, trápí, trápí, no já se s tím nenechám trápit, já vím, že život prostě jde a že jsou to dobrý věci i špatný věci a že je to daný, že s tím nic neudělám, tak jako jestli se utrápím, tak mi nic nepomůže, že jo, prostě to beru, jak to je. Ona je teď kompenzovaná, pracuje, má důchod, k tomu pracuje, chová se slušně, dobře, má přítele, dokonce tři má přítele, ona zřejmě je na sex, ona je na sex, prostě ta holka, koukám, jak blázen teda, no. Ona to klidně zvládne během tejdne všechny tři vystřídat. (smích)
T: Tyjo. Tak to má zajímavý styl života teda, při nejmenším. Takže teda, bych to mohla říct, že vlastně Vy jste nastavená tak, že se netrápíte, ale prožíváte teda, jakoby to zdraví té rodiny.
R: Když tím nemůžu nic udělat, tak se s tím netrápim, nepřevaluju to, nenosím to v hlavě, nešpekuluju, že bych nemohla v noci spát, to jsem nikdy neměla. Jestli jste četla, jestli jste četla Jih proti severu, jak ona Scarlett O'harová tam říká, dneska na to myslet nebudu, budu na to myslet až zejtra, a lehne si a spí, tak přesně takovou jsem měla já jako teorii.
T: No, takže to je vlastně ta resilience.
R: Protože jsem věděla, že jsem, já jsem se v 37 letech rozvedla vlastně podruhý, tak jsem věděla, že mám ty dvě děti na krku a že nemůžu si dovolit nějaký nějaký prostě extempore, abych někde skončila, takže já jsem prostě na to nemyslela, věnovala jsem se dětem, sportu, práci a to mě vlastně přeneslo přes… pak jsem měla přítele 37 let, dobrýho, on byl ženatej a to mně velice vyhovovalo, protože já už jsem se nechtěla potřetí vdávat v žádným případě za prvé a za druhý, on byl vědeckej pracovník a toho se teda taky chraňte jo. Vědecký pracovníci jsou taky… za prvé byl nepoužitelnej v běžným životě prostě jako kolik stojí chleba nebo to vůbec takový běžný věci vůbec a za druhý prostě pořád měl ty svoje výzkumy on byl mikrobiolog a neurolog a tohle to prostě, takže já nevím, devadesát vědeckejch prací napsanejch, ale říkám vám pro život nepoužitelnej no. Takže ten mi ovšem, dobrý bylo, že on mě jako, on byl o 14 let starší, teď už je teda po smrti, v roce 2010 no, ale on došel k přesvědčení, že já bych mohla mít kteréhokoliv chlapa bych si vzpomněla a že je on, že je mi hrozně vděčnej, že jsem s ním, rozumíte tomu, jo, což samozřejmě nebyla pravda, že jo, protože ne, ne, ne no, zaprvé já bych nebyla s kterýmkoliv chlapem.
T: No, jasně.
R: Bohatým, tlustým, hnusným, zpoceným blbcem, to v žádným případě já jsem teda stokrát radši byla takhle solo sama i na to mám povahu, já jsem vodnář a vodnáři jsou prostě, jsou jak bych to řekla solitéři, no já nepotřebuju bejt obklopena s deseti, dvaceti, padesáti lidma jako moje nevěsta, která protelefonuje půl dne.
T: Takže spíš na kvalitu než na kvantitu.
R: Tak, určitě.
T: A jenom, paní W, já se strašně moc omlouvám, moc hezky se posloucháte, ale budeme muset trošku zrychlit a dát přednost těm otázkám, takže další je **jaké situace ve svém životě považujete za nejtěžší?** jestli byste mohla vypíchnout…
R: Tak, když mi zemřela matka, když mi zemřel otec, tak ne, protože s otcem vlastně ona se s ním rozvedla my jsme se s ním, teda já jsem se s ním stýkala, protože jsem mu vyprala a občas jsem mu uvařila a tak jako když zemřel, tak oni si tam na něj strašně stěžovali ty sestry, on byl v nějakém Heřmanovym městě v domově důchodců a říkali mi, že on byl prostě ke stáru na ně hrozně hrubej, urážel je, sprostej, prostě měl zřejmě nějakou už v hlavě… no, takže když mi zemřela maminka tak to jsem dost těžce nesla, no, ale bylo jí 80 roků.
T: A jak jste se cítila? Jak jste se cítila, jako kdybyste měla třeba heslovitě popsat emoce, kdybyste měla nějak popsat ty emoce, jak jste se cítila no to je taková otázka…
R: No, zaprvé jsem to věděla, protože jsem s ní byla na těch vyšetřeních, tak jsem věděla, že je to teda rakovina a zřejmě metastázy, protože to byly játra, mi ukazovala ta doktorka prostě ten nález tam ty už ty útvary a ten konečník ještě jí operoval konečník, měla rakovinu konečníku, ještě jí operoval profesor Pafko tenkrát byl na Vinohradech ještě v Londýnský operoval jako mladej a ještě jí teda tenkrát operoval ten konečník, ona se s tím pak vytahovala když on léčil Havla, že jo a tak dále a byl už váženej, on se pak specializoval na plíce, no takže, ano.
T: Takže tahle situace.
R: Ten den, byla jsem u ní, když umírala v nemocnici, protože samozřejmě se znám tady se všema a jeden pan doktor mi umožnil, že byla na zeleným pruhu v takový malý nemocnici interní, tak tam ležela prostě, držela jsem jí za ruku, tak to to byl skutečně těžkej, smutnej… To byl první takovej těžkej, těžkej den. A v podstatě, měli jsme ji rádi, ona nás. Měli jsme krásný vztahy spolu, takže já na ní vzpomínám v dobrým a vzpomínám si tady na ní pořád. Pořád se mi vybavuje. Ona tady taky s náma taky často byla. No, tak to byla maminka. Potom další ňáká… Trauma jsem měla veliký, když mi zastřelili psa. Měla jsem, Míša, když šel Tomáš na vojnu, tak Míša prostě tesknila, že nemá bráchu doma. "A

kdybych měla aspoň pejska, a mně se stejská". Přivedla nějakýho psa, někde ho našli na ulicích, ten nám zdrhnul. A ona teda řekla, že k Vánocům, že chce pejska a že nic jinýho, a že si na něj přidá. No prostě si vydyndala.
T: Takže vysněnej pes.
R: Jezevčíka, právě Jezevčíka. A já jsem s ním samozřejmě, přesně, klasicky tři měsíce - měsíc ji to bavilo, že jo, pak "mami, mohla by si dneska já mám tohle a tamto a já mám dneska taneční", a to byla na zdrávce, ona taky dělala zdrávku. Takže pes zůstal na mně. Fena, jmenovala se Diana z Klustinských jam. A tak já jsem s ní šla na veterinu a veterinář říkal, "to je hezká fena, děláte s ní něco?" Já říkám, a co jako pane doktore? U nás nikdy žádný zvířata nebyly. Nebyl na to čas, kočka jednou. No on říká, no tak jděte tady v Nuslích je mysliveckej svaz, prostě, tak se tam přihlašte. No a oni mi dali přihlášku do Plzně na výstavu, tam dostala výbornou, pak mi dali přihlášku na zkoušky, udělala zkoušky výborný, no a měla jsem najednou chovnou fenu a měli jsme štěňata. A bylo to v roce 90.
T: A kde se to stalo, nebo jak se to stalo?
R: A jeli jsme na dovolenou, měla bejt Spartakiáda, Spartakiáda nebyla. A měli jsme do Jizerskejch hor a tam jsem s ní šla večer. V takový chalupě od ségry, od Čokoládoven, tam měli takovou tu, jak se říká, podnikovou chatu, takže jsem s ní šla ji večer vyvenčit, děti na verandě hrály karty a najednou prostě ona tam běhala přede mnou kus a najednou rána a prostě čuba nebyla. No tak jsme ji hledali všichni, už byl večer, padla tma, nenašli jsme ji až ráno, no a prostě mrtvou, zestřelenou. A to bylo, je to teda zajímavý, protože s tou matkou jsem počítala, že zemře, že je těžce nemocná, že to je nevylečitelný, ale ten pes v plný síle, tříletej nebo tři a půl roku ji bylo, prostě všichni jsme ji milovali, že jo, prostě že mně ji takovejhle grázl jeden tam fousatej, ryšavej, já jsem dokonce věděla, kdo ji zastřelil. Tak to jsem, já jsem poprvé cítila bolest u srdce, to jsem nikdy předtím necítila vůbec, já nevěděla, kde srdce mám, ale to mě opravdu tenkrát hodně vzalo, hodně vzalo, no samozřejmě v tom klubu našim jezevčím řekli, hele jedině novýho psa, jinak se z toho nedostaneš prostě. No takže jsem dostala novýho psa, pak už to pokračovalo těch 37 let, ale tohle bylo trauma veliký, no.
T: A kdo nebo co vám pomohlo se s tím vyrovnat?
R: No, novej pes.
T: Novej pes.
R: Novej pes a rodina a děti, no, prostě, no, novej pes, no.
T: Jo, takže nějaký jakoby…
R: Novej pes a přátelé, ty myslivci a ty chovatele, ty jezevčíkové, prostě ty.
T: A u tý maminky, tak kdo nebo co vám pomohlo se s tím vyrovnat?
R: Já sama jsem se s tím vyrovnala.
T: Vy sama.
R: Já jsem na to byla připravená, že, že jako, nejsem laik.
T: Jo, takže možná teda i to vám pomohlo se s tím vyrovnat, že jste jakoby věděla, co, co bude.
R: Ano, profesně jsem věděla, že prostě je to nevyhnutelný a že, no, pro to nemůžu nic udělat.
T: Takže by se dalo právě říct, že vám vlastně pomohla i vaše profese. **Zažila jste nějaký konkrétní okamžik, kdy jste si uvědomila, že jste odolnější nebo silnější, než jste si myslela?**
R: No, tak to zrovna. Tak určitě třeba, když jsem byla na té gynekologický operaci, když mi řekli, že teda tam našli ten nález rakovinovej, nebo ty buňky, ona to byla prekanceroza, jak se říká. Tak tam jsem jako si řekla, že, prostě jsem věřila, že to dobře dopadne, jako měla jsem tu sílu, nepropadala jsem žádný beznaději, jé, teď je všechno v háji a děti sirotci a já tady umřu, prostě to v žádným případě tyhle myšlenky jsem neměla, prostě jsem pevně věřila, že jsem přišla včas, taky mi to řekli, že to bylo jediný díky tomu. Taky od tý doby to říkám holkám, já jsem ještě stará škola, nosím bavlněný bílý spoďáry, že jo. Když nosejí ty barevný, na tom poznají prd, že tam mají nějakej výtok nebo něco.
T: Takže je nabádáte k tomu, aby se taky tady o to zdraví...
R: Aby se o to staraly, aby chodily na kontroly, na gynekologický kontroly a staraly se o to, že to je opravdu zrádný a on říká právě, ženský to přehlídnou, vykašlou se na to, přijdou za rok a už je pozdě.
T: Ano. Takže to byl teda okamžik, který...
R: Tam jsem musela tu sílu v sobě najít a věřit tomu, že to dobře dopadne a taky to dobře dopadlo.
T: A **existuje něco konkrétního, co vám pomáhá zůstat pozitivní a silná i v náročných situacích?**
R: No, moje povaha.
T: Jo, Vy hodně právě zmiňujete tu povahu a tu jako nějakou vnitřní sílu.

R: Tak, tak, tak. Já jsem v šesti letech dostala takhle klíč od bytu a vlastně jsem se musela o sebe starat sama, že jo. Takže tím vlastně ta moje odolnost a takový řešit, taky jsem ty holky, jako i Míšu, i Tomáše, prostě strkala od těch patnácti let, ať si sami vyřizujou svoje věci. Žádný tatínek, maminka. Míša ne, teda za tu to řešil tatínek všechno, ale snažila jsem se, já z mý pozice, aby byly samostatný, aby prostě nebyli závislí na někom, aby si dokázali věci řešit sami.
T: Protože jste viděla, že u Vás to teda opravdu takhle zafungovalo, tak jste chtěla to předat.
R: Ano, ano a že je to opravdu potřeba, no.
T: A **jakou roli hraje podpora vašich blízkých ve vaší schopnosti překonávat obtížné chvíle?**
R: No tak držíme při sobě, že jo, prostě, když mám nějaký problémy, když teda, vlastně já mám ty zdravotní problémy, já jiný problémy nemám. Já netoužím po bohatství, netoužím po ville, po autu, po ničem prostě, protože, vím, že tady lidi to všechno zanechaj, jak se říká Rubáš nemá kapsy, ale i vím v tý ordinaci, kolik bylo případů, že prostě přišly, plakaly babičky, že jim všechno dětem přepsaly, majetek, byt jim nechaly, auto jim daly, chatu jim nechaly a oni teďko ji ani nenavštívěj, ani se za ní nepřijdou podívat, ani pohled, nebo odjeli do ciziny a vykašlali se na ní, že jo, mámu tady nechají samotnou prostě bez příbuznejch, bez nikoho a "ani ten pohled mi na Vánoce nepošlou", no. Mám takovou jednu vnučku, ta teda, jako tu druhou v pořadí nejstarší, Evu, ta se prostě, brala jsem jí na dovolený, na hory v zimě, v létě k moři, všude s touhletou Lenkou, spoustu krásnejch vzpomínek, ale prostě najednou se prostě odtrhla, odcizila a je to snad už pět let.
T: A to je od syna, nebo?
R: To je od syna, druhá jeho dcera, on má tři holky, no. Tolik jsem chtěla kluka, vnuka, mám čtyři vnučky (smích). Takže nenapíše, nezavolá, neozve se vůbec, prostě, jak když neexistuju. No, tak já zase, jiná babička, ona tohle má, ale já jsem říkala, nikdo mě k tomu nenutil, abych se o ní starala, abych jí brala na dovolený. Dělala jsem to dobrovolně, sama, ráda. No, že ona prostě ne… Možná se jí to jednou vrátí, si říkám, možná se jí to jednou vrátí. Nemá cenu se s tím trápit, prostě je taková, má takovou povahu, co já s tím nedělám, no.
T: Jasně, no. Takže byste teda řekla, že zůstat pozitivní v náročních situacích vám pomáhá teda předně vaše povaha, Váš, jako takhle, charakter, a potom teda i vlastně nějakej ten pocit sounáležitosti, ale jako s rodinou obecně. Teďko jste teda uvedla, že třeba tady s tou vnučkou to není tak úplně, ale že jako jinak pro vás ta rodina, že držíte to spolu.
R: Ano, ano, ano. No, ta sestra, no tak můj bejvalej manžel, no to je zase kapitola sama pro sebe, když jsem se s ním rozvedla, tak prostě strašně chtěl pořád udržovat vztahy a to, a pak mě prosil, pořád telefonoval, a pořád se staral, a pořád vzpomínal, a vyprávěl všem o mně, a jaká jsem byla úžasná, kde jsi, co jsi, a potom na mně chtěl, abych mu odpustila všechno, co mi udělal, tak jsem si konečně řekla, no Bože, jsme starý, co já budu, tadyhle nějaký křivdy, tak jsem řekla, no tak já ti odpouštím, Jeníčku, on je Jan, já ti teda odpouštím Jeníčku. No a od ty doby už mi ani nezavolal. Já jsem mu odpustila.
T: Jo, on potřeboval to pro sebe si uzavřít a už…
R: Od tý doby pro něj neexistuju. Je to asi dva roky nebo tři, co jsem mu odpustila a od tý doby pro něj neexistuju.
T: Takže Vy jste vlastně ještě jakoby se obětovala, že jo, pro něj a on to takhle…
R: On mně opravdu hodně ublížil, hodně mi ublížil. Ale říkám si v rámci, a hlavně, ať už mě neotravuje, prostě ať už mi neříká, furt odpusť mi a tak, tak jsem mu odpustila, no.
T: A vlastně teda ale teďko jste říkala, že Vám hodně ublížil, tak jestli teda chcete, nemusíme, ale když jsem se ptala na nějaké jako těžké situace, tak…
R: No jo, jistě, no. No já jsem myslela, no jo, ono je toho víc, že jo, musíte myslet, 85 let je dlouhá doba, strašně. Tak oba moji manželé mi ublížili teda, oba. Bohužel, bohužel jsem zjistila, že otevřeným, přátelským, hodným přístupem k mužům toho moc nezískám. Všichni byli, oba dva byli, ze začátku se mohli zbláznit, že jo, prostě nosili mě na rukách, všechno úžasné. Jakmile spadla klec prostě, tak začali bejt zlí, oškliví, protivný a ještě horší a prostě skončilo to tak, že já jsem tomu Vildovi řekla nakonec, prostě, že se musíme rozejít, protože já buď bych ho vzala válečkem někde v kuchyni jednou po hlavě a skončila bych kriminále a děti v ústavu a nebo, že prostě už to nevydržím zkrátka, no.
T: Takže jste se ale o sebe dokázala dobře postarat vlastně, že jste si potom řekla, sice po nějakým čase, ale řekla jste si a dost.
R: Já to mám i v práci, i v životě, když je nějaká situace pro mě neúnosná, tak já ji řeším, nejsem z těch, který by prostě o tom mluvili, mluvili, mluvili a neudělali nic. Já to prostě vyřeším. Já se seberu a odejdu. Kdybych měla odjet na druhej konec republiky, mně by to nevadilo. No pak jsme byli ještě taky rok a půl v Německu. Vám říkám, že to na jednoho sezení nestačí, když by vás to zajímalo. Tam to bylo taky zajímavý, no. Právě s ním to tam taky začalo. Ty dva roky, co jsem s ním chodila, s

tímhle Honzou, tak to byly nejhezčí roky mýho života. Co vám mám říkat? Pozornej, úslužnej, milej, prostě všechno pro mě dělal, vozil mě po dovolenejch. No a takhle to skončilo.
T: Já bych určitě, mě to určitě moc zajímá, ráda bych si s vámi povídala. Takže, jestli chcete, tak se můžeme domluvit.
R: Určitě.
T: Že bych sem někdy přišla na kafe.
R: Kdykoli můžete přijít na kafe.
T: No, kontakt mám, takže to je super, můžeme se takhle domluvit. Dneska to je prostě, bohužel, jako takhle hodně o tom.
R: Pracovní.
T: Přesně tak, přesně tak. Ale mám tady otázku, to už je takový jako obecnější. **Co podle Vás pomáhá ostatním seniorům zvládat těžkosti?**
R: No, to já moc nevím, protože já se s nima moc nestýkám. Oni teda jsou většinou takový dost ukňouraný. Takhle, na těch Žlutejch lázních, viděla jste ty babky. Ta jedna je se mnou stejně stará, ta jedna je o něco mladší a ta jedna je taky ještě o něco mladší. Ta jedna má jednu dceru ve Švýcarsku, emigrovala po Sametový revoluci, a ta jedna je v Americe, ta už taky tak nějak, no. Je tady taky sama, jezdila k nim, do toho Švýcarska jezdí, do tý Ameriky teda teď už nejezdí, říká, že to už je pro ní náročný. No a má nějakou sestřenici, s kterou se teda baví a chodí na ty Žlutý lázně a chodí takhle mezi ty lidi. Takže vlastně se s nima bavím. Ta druhá má nemocnýho manžela, ale taky to zvládá dobře.
T: A myslíte, že taky teda tím, jakou mají povahu?
R: Já je až tak zase blíž je neznám. Já mám jako kamarádku, už asi 60 let, nějakou Mariánku, ona teda mi říká Irečko, což já si těžce nesnáším, jo. Tak já jí zase říkám Marečko. No ale, no to je zase, to je celej příběh obrovskej. Tak ta teda, ta teda jako to dost snáší těžce, ale snaží se. No hlavně, ona je pod nějakejma, pod nějakejma antidepresívama, takže jako to víceméně snáší, no. Ale to je takovej ten člověk, taková povaha, která je ve svý podstatě zlá, ale na venek dělá hodnou. Víte, znáte to, takový ty úlisný babičky. Jak říkal, byl jeden film Letiště. A ta sekretářka, co vlastně ji pak odhalila, tu, tu, chodila tam ta babička, která asi 20 let jezdila za dcerou zadarmo. A ta říkala tomu řediteli letiště, můj otec byl právník a ten vždycky říkal, nejhorší jsou sladké, milé, staré babičky. (smích)
T: Něco skrývají.
R: (smích) Něco skrývají, no. Takže ona je takovej ten typ. "Irečko, to jsem ráda, že jsi přišla". Přitom je zlá, zlá, prostě závistivá.
T: Ale říkala, že spolu teda kamaradíte desítky let…?
R: Já s ní kamaradím, protože ona na mně visí, no, ona na mně lpí. To je jako s tím panem doktorem, kterej prostě mě miloval až za hrob a řekl, že kdyby mě neměl, že už byl dávno po smrti a já nevím, že beze mě, no tak co já mám s těma lidma dělat, no. Tak jako zase tolik práce nemám, abych se jim nemohla věnovat, tak s tím jsem hrála tenis, no.
T: Ale zároveň mi to zní, že právě v nějakejch situacích jste se o sebe dokázala jako perfektně postarat a v tomhle se tak jako rozkrajujete pro ostatní.
R: No, tak já se zase až tak nerozkrajuju.
T: No 60 let přátelství, to je...
R: No jo, no protože ona byla tady, ona tady pracovala v domě, tady bejvala dřív smaltovna, takže to bylo, no a pak bydlí na Pankráci, tak to je kousek a tak jako takhle. Já... Mně nevadí být sama, ale zase úplně sama taky by mi vadilo. Jako třeba když oni odjedou na hory, nebo na dovolenou, no tak první dva, tři dny dobrý, fajn, nemusím vařit, nemusím nic, mejt nádobí, mám ticho, klid, no a třetí den už mi to začne vadit, že jsem úplně sama. Uvědomuju si, že kdybych byla úplně sama, že by mi to teda vadilo, no. A proto je to, že já tam jednou za 14 dní za ní zajdu, ona je hluchá, takže já přijdu celá ochraptělá, protože musím na ní řvát, že jo, na tu Mariánu, no, ale...
T: Takže byste možná řekla, že třeba jí pomáhá jako se vypořádat s těžkostmi, vlastně kontakt s Vámi třeba a ty antidepresiva. A třeba nějaké...
R: No, ona si vzala vdovce se synem, takže ten syn má tři děti, no a tak prostě zase tam jsou jiný starosti, ona bydlí v bytě, kterej si myslí, že oni by už chtěli ty děti, že jo, a že má strach vůbec na den ho opustit ten byt, aby, že by jí vyhodili, což oni by jí nevyhodili samozřejmě, no, ale takže ona mi říká svoje těžkosti, no a já jí zase řeknu tadyhle, jaký máme teďko, aby viděla, že má taky nějaký, že mám taky nějaký těžkosti, no.
T: Teda, takže vy jste takovej trochu terapeut.
R: Vrba. No, takovej terapeut, no.
T: A **když se ohlídnete zpátky, je něco, co byste na svém životě změnila, kdybyste mohla?**
R: No. (odmlka) Kolikrát jsem na to myslela. Já jsem ještě v tý, v tom začátku, po tý maturitě zdravotní, přemejšlela o tom, že bych teda se pořád ještě tý novinařině nebo tomu věnovala, že, jako, to máte zrovna tak, já jsem, jako, byla zdravotní sestra, ale

nikdy jsem to nechtěla dělat. Celou školu jsem už chodila prostě, že teda si to teda ta matka přála a udělala jsem jí a nastoupila jsem a, jako, nebylo to moje vysněný povolání vůbec, to ani z daleka. Přitom jsem byla nejoblíbenější sestra. Usmívala jsem se, měla jsem ty lidi ráda, oni mě měli rádi, mě, "sestřičko, vy jste takový zlatíčko, tyhle ty, my vás nemít, vy nám to tak vysvětlíte hezky všechno, vy jste taková šikovná", no, tak dobrý, no.

T: Takže Vy byste změnila tady tu kariéru?

R: No, já bych bejvala radši, no. Ale já jsem šla, to vám řeknu, jeden takovej životní můj, jak dneska už jsem dávno za tím, ale mrzelo mi to několik let. Já jsem se teda přihlásila na filosofii, tady na tu, co se střílelo, na kunsthistorie. Já jsem tam pak přišla a furt, kunsthistorie, a mě by to tak bavilo, a obrazy, a umění, a to, no, kráva nafoukaná, mladá blbá. A tam na dveřích byly ty jednotlivý místnosti, já jsem dokonce tam měla známýho, jsem měla jednoho známýho, kterej se kvůli mně rozvedl a měl tam na tý filosofii tetu, kterej by mě tam dostal bejval. A já jsem tam chodila, koukala jsem na ty cedulky a tam byla prostě pedagogika, já nevím co, co, co, dějiny umění, a dál, a dál. A já jsem prostě nevěděla, že kunsthistorie jsou dějiny umění. Já jsem šla vedle na tu pedagogiku, no a tam chtěli seznam knih, to jsem měla, něco jsem, něco jsem, povídali jsme si o knížkách, o Čapkovi a já nevím, do dneška si pamatuju, že vybírali takový autory, který nebyly komunisticky akceptovaný. A oni, že jo, že dobrý všecko, ale že mi dají vědět, no a pak mi dali vědět, že pro moc přihlášek, zkrátka, mě nevzali. A taky to byl samozřejmě ten posudek, že já nebyla ten pionýr, ani svazák a ten otec můj jako byl v podstatě antikomunista. Asi, jestli si to někdy zjišťovali, já nevím. A hlavně tam o mně nevěděli, že mám tu tlačenku, že jo.

T: No, ale je zajímavý teda, že když se Vás jakoby ptali na ty protikomunistický...

R: Nebo oni nebyli zakázaný, ale nebyli…

T: Jo, ale že potom vlastně tam hrála roli…

R: Tak oni jako, Čapek, nemohli zakázat Čapka.

T: No jasně, no jasně. Takže vy byste teda změnila jako tu kariéru, že jo, kdybyste tím nebyla vlastně dotlačena jako od maminky, dá se říct, od toho zdravotnictví. Takže byste šla na tu novinařinu bejvala a potom ještě třeba byste změnila, pokud to chápu správně, že byste šla do správnejch dveří. (smích)

R: No, že bych šla, kdybych nebyla blbá, nebyla nafoukaná a nepřeložila si, že kunsthistorie jsou dějiny umění. No léta mě to mrzelo, léta mě to mrzelo a často jsem si představovala, jak by to bylo jinak. No ale zase na druhou stranu dnes už si říkám, zase bych neměla tu Lenku, kterou mám nejradši, tuhletu vnučku a prostě kdo ví, co by bylo, že jo. A kdo ví, jak bych se tenkrát živila v tý době, protože to nebylo zrovna na pořadu dne nějaký umění a nějaká historie, placený příšerně, mizerně. Jak říkám, já jsem neměla v životě i den, kdybych měla nouzi o zaměstnání.

T: A **za Váš život se svět kolem Vás proměnil celkem významně. Jaké to pro Vás je?** Takže jaké pro Vás je se třeba vyrovnat nebo popasovat se se změnama ve světě typu internet, mobily a tak?

R: No tak mobil jsem měla jeden z prvních, protože jsme měli pacienta, kterej pracoval v Samsungu a hned mi přines služební takovej poměrně velkej s anténou asi za pět tisíc. Stál tenkrát asi dvacet. A on jako pacient mi přinesl tenhle ten mobil. Tak s tím jsem se naučila jako dobře. No a změna režimu, samozřejmě, že to jsem přivítala prostě nadšeně osmdesátej…. Vy jste který ročník?

T: Já jsem dva tisíce (smích). Miminko.

R: No jo, takže prostě tak jako to byla euforie opravdu. Všichni jsme byli nadšený, jásali jsme. No a jako to nás trošku přešlo, protože holt se to vyvíjelo, jak se to vyvíjelo, že jo. Začal šílenej boj o koryta. Prostě komunisti převrátili kabáty. Já několik jich znám do dneška, který byli těžký komunisti a dneska jsou ředitelé podniků, majitelé firem a tak dále. Protože oni měli kontakty ve světě, oni měli peníze nebo přístup k penězům. No mohli to koupit. No zkrátka, to je jiná, ale v podstatě jsem šťastná, jak to je.

T: Takže se změnou režimu jste se popasovala krásně.

R: Krásně, výborně, nadšeně.

T: S elektronikou taky a třeba teďko využíváte elektroniku, nějakej počítač nebo telefon, vím, že máte.

R: To všechno za mě dělají mladý, já prosím mám na to lidi. (smích)

T: Máte svoje ajťáky.

R: Áno, já mám svoje ajťáky, když potřebuju něco zaplatit, to mi všechno převedli, oni bez mejch řečí tyhle ty poplatky, že jo, inkaso, a to všecko, důchod, to všechno, to já vůbec už nevím, že to existuje, prostě mám konto, převedli mi spořicí účet, převedli mi ještě něco, že kam dám tři stovky, já jsem v nějakym fondu, kde mi chodí peníze.

T: No tak super, takže to máte vystaráno.

R: Je to jenom, že už je to skoro napsaný, teda na mě i na Lenku, na obě, jako jsem opatrná, taky nevím, i když tam to, no ale nevíte nikdy, že jo.

T: Prověřuj, ale… Důvěřuj, ale prověřuj.
R: Tak, tak přesně, takže jako já mám tenhle ten prastarej mobil, a řeším to tak, že když s nima potřebuju mluvit, tak je prozvoním, protože nechci je rušit v práci, a oni mě zavolaj zpátky, až mají čas, no. Tím šetřím, nabíjí mi to na pětistovku, a to mě vydrží tři měsíce.
T: No, tak to je super.
R: No, a jako, samozřejmě mně vnucuju, mám tamten, jak se to jmenuje, no, ne, notebook, ten malej…
T: Tablet?
R: Jo, jo, tablet, no, ten jsem taky dostala k nějakým…
T: A zkoušíte třeba, já nevím, fotky na něm, nebo něco?
R: No, ano.
T: Takže se tomu nebráníte, ale aktivně to nevyžíváte?
R: No, ano. Oni mi na to přidávaj fotky, no a já se s nimi pak chlubím. U Marečky, anebo někde prostě, když jdu, tak se s nima chlubím, i když mám pořád radši ty, ty…
T: Fotoalba.
R: Ty fotky konkrétní, jako no.
T: To jo, to chápu, to já mám taky takhle. A **je něco, co byste chtěla vzkázat lidem, které stáří, čeká?**
R: No, za prvé, ať si šetřej. Ať si šetřej, to za prvé. Ať dbaj o svoje zdraví. To je druhá nejdůležitější… Vlastně snad ještě první. Pak ať si šetřej. No a pak, ať se snažej zachovat všechny dobrý vztahy s rodinou. Není nic horšího, než když ty lidi spolu nemluvěj, a pak třeba kvůli blbosti, jako ten jeho otec, toho Petra, má dva bratry a oni spolu, já nevím, dvacet nebo třicet let nemluvěj vůbec, vůbec. No to je hrozný. Takže zachovat rodinný vztahy určitě tedy, určitě tedy, no. A netrápit se blbostma, to je hlavní. Prostě snažit se, to říkám Lence, ona má tu povahu, že všechno přežvejkává tři dny, někomu něco řekla, asi to neměla. "Já jsem to neměla říkat". A "babi myslíš, že jsem to měla říkat? Neměla jsem to říkat? A ona si teď bude myslet tohle a támhleto". No já říkám, "Leni, vždyť je to blbost. Prosím tě. Tadyhle, podívej, se někdo umřel, nebo se zmrzačil. To je věc k řešení a ne, jestli si to řekla. Vykašli se na ní, když si to řekla, stůj si zatím. Jestli to byla pravda, tak se zatím stůj a dál to neřeš prostě. Jestli ona se naštve, no tak ať se naštve. Pro pravdu se lidi zloběj". A to, čili netrápit se maličkostma, blbostma, žabomyšíma těma problémama. To jsem teda nikdy neměla, no.
T: Takže to je, ale to je krásný jako poselství, takže teda dbát o svoje zdraví, šetřit, udržovat a pěstovat jako dobrý vztahy v rodině a netrápit se blbostma.
R: Maličkostma, ano.
T: Mhm, maličkostma. A poslední, finální otázka. **Na co jsem se vás nezeptala? Jestli je nějaká oblast, která je pro vás významná a já jsem ji opomněla.**
R: Opomněla?
T: No, jestli jsem se nezeptala na něco ještě, co byste chtěla k tomu všemu dodat?
R: No. Tak pokud se jedná jenom o mně, tak snad už všechno, no.
T: Jo, to se jedná o vás, to je celý o vás tohle.
R: No jo, ale jako já jsem myslela, takhle jako rodinu, no, co se týče zdraví nebo zájmů nebo tak. No, pak jsou ty děti, pak jsou ti manželé, to je samostatná oblast, no, to musíte založit další výzkum (smích).
T: No, výzkum na manžely (smích).
R: No, nebo můj pobyt v cizině, jo, no. To je další taková oblast, těch je hodně.
T: Pro vás významná?
R: No, významná… Ale tak je to kus života, no.
T: Tak pokud souhlasíte, tak já bych si s Vámi ráda popovídala.
R: Kdykoliv, kdykoliv, Kristýnko.

Příloha č.7: Přepis rozhovoru č.4

DATUM ROZHOVORU: 16.4.2024
STOPÁŽ: 75 minut
TAZATEL: Kristýna Draxlerová
RESPONDENT: Eva, 80 let

T: Tak jenom Vám vlastně představím tu práci, Vy jste vlastně teda v tom projektu Superaging a já si dělám v rámci toho projektu bakalářskou práci na téma Resilience and Coping u žen z projektu SuperAging. Takže mě vlastně zajímá, jak Vaše psychická odolnost vůči nějakým těžkostem, tak způsoby, jak se s nimi vypořádáváte.
R: No, někdy složitě. (smích)
T: Tak dobře. Jsou tam obecnější otázky a potom konkrétnější. Tak teda první otázka. **Prosím, můžete mi říct, jak se vám žije v posledních letech a pokud tomu věku, ve kterém teď jste, budeme říkat stáří, tak jaké to stáří pro vás je?**
R: Tak mohlo by bejt hůř. Žije se mi docela dobře. Fakt je, že prostě zrovna v posledním roce jsem měla dva takový, nebo jeden teda vyloženě nepříjemnej moment, kterej prostě mě trošku a nebo hodně rozhodil, a to, že jsem v srpnu byla sama na chatě, respektive naštěstí ne sama, byl tam teda manžel, byli jsme na chatě a já jsem, v noci byly vedra, já jsem si nerozsvítila a sletěla jsem ze schodů, pod, prostě my tam máme takový ty chatový schody, jestli jste to někdy zažila.
T: Jo, jo.
R: A já jsem prostě vykročila do prázdna a z těch dvou metrů, nebo dvou a půl metrů jsem sletěla na zem, zlomila jsem si ošklivě ruku, takže do gipsu, celá jsem byla potlučená a to mě teda trochu dost rozhodilo, samozřejmě mě to jako asi čtvrt roku nebo dýl omezovalo trochu pohybově. No, ale jako celkem jsem se nějak z toho vykřesala přes zimu a pak já jsem v takový partě, že chodíváme jednou týdně na nějaký takový vejlety, tak do deseti kilometrů, dejme tomu pět, osm, tak prostě jenom přiměřený. A jsem si asi před čtrnácti dny udělala nějakej blbej krok a píchlo mi někde v patě a od tý doby pajdám, takže jako zřejmě, jak člověku přibejvají ty léta a ten věk, to tělo začíná být opotřebovaný, tak prostě takovýhle momenty se opakujou, asi nějak se to zrychluje, tak jako mě to neuvádí do žádný euforie, musim říct. (smích)
T: Jo, tomu rozumim.
R: A teďka teda momentálně zrovna pajdám, takže o vejletech si můžu nechat zdát a doufám, že se to zase nějakým způsobem srovná.
T: A to jinak jste říkala, že na ty vejlety chodíte kolikrát?
R: Jednou tejdně, každej pátek chodíváme, jsme taková parta, tak teďka chodí beze mě, ale každej pátek prostě někam vyrážíme někdy prostě kousek za Prahou, třeba popojedeme vlakem a pak si uděláme kolečka a pak se zase vracíme.
T: Jo, to zní moc hezky.
R: Jo, to je dobrý, no. My jsme, to je takový, děláme sportovní, by se dal říct bridge, závodní, právě to je takovej bridgeovej kroužek, kde se dvakrát do tejdne, nebo někdo i víckrát, prostě se scházíme a hrajeme mezi sebou nějaký ty turnaje a tam právě se vytvářejí tyhle společenství, takže z toho je, na tom je odvázaná ta vejletová chata, parta, kde teda chodíme, ty vejlety společně.
T: No, tak já myslím, že možná znám vaší známou, protože jsem taky dělala rozhovor s jednou ženou, co hraje bridge a ta mi říkala, že hodně žen právě v rámci toho superagingu bylo osloveno od lektorky bridge.
R: Tak to je možný, ano, protože já jsem to teda vlastně, byla oslovena paní B a ta prostě taky asi byla u vás, takže myslím, že se mě ptala, jestli bych byla ochotná nastoupit do tohodle toho vlaku, takže ano, je nás prostě spousta.
T: Jo, ten bridge je fascinující, to vás obdivuju.
R: Bridge je dobrej, no. Člověk si říká, že aspoň trošku si trénuje paměťový prostě buňky. A jednak prostě to člověka donutí, nesedět furt doma, ale aspoň párkrát za tejden prostě se oblíknout, byť i teda ne s ňákou parádou, ale prostě vyrazit, někam dojet, tam někde tři hodiny pobejt, porozprávět a zase se vrátit. Je to takovej prostě, že to člověk bere jako svoji morální povinnost přímo. A protože je to domluvený dopředu, tak to člověk bere i opravdu jako povinnost. Když jsme domluvený s tou Janou, že prostě v pondělí budeme to, tak, ať se mi chce nebo nechce, prostě se seberu a jdu.
T: Jo. Takže pro vás snaží to takhle i vlastně dodržet a chodit tam, protože to je nějak domluvený, že už to je nějaká taky rutina?
R: Určitě je to rutina, no, samozřejmě.
T: Dobře. A jinak teda taky technická otázka. Žijete teda tady s panem manželem. Žijete tady sami nebo ještě někdo?
R: No, žijeme tady teďka momentálně už dva roky s jednou paní uteklou z Ukrajiny, který jsme přenechali nahoře jeden pokoj vybavenej. Takže žijeme tady vlastně ve třech a je to

taková hrozně milá paní a my k ní máme naprostou důvěru. Takže klidně jí tady necháme, i když můžeme odjet. A prostě taková hodná paní, taková hodná teta.
T: Tak to je od vás moc hezký teda.
R: Takže ta tady žije s námi.
T: A nějaký ještě jako zdravotní problémy vás teďka třeba v posledních letech trápily? Vy jste zmiňovala…
R: Ne, ne, zaplať pán Bůh ne, jenom prostě občas špatně spím, to holt je taky nějak s tím věkem. Takže s tím mám jedině trošku problémy, ale jinak jako.
T: Takže se spánkem a potom příležitostně nějaký takovýhle špatný došlapy.
R: Že ňák špatně člověk šlápne, pak ho bolí noha, tak je z toho rozhozenej.
T: Jasně. Tady otázka. **Kdy jste si začala připadat stará a jak to pokračovalo? Jak se to vyvíjelo?**
R: Já nevím, já bych řekla, že si opravdu začínám připadat stará vlastně až, vlastně od tý doby, jak jsem zlomila tu pitomou ruku. Takže furt mi to přišlo, že to jde a prostě jsem se nevyhejbala žádnejm aktivitám. Ale teď mám pocit, že tak posledního půl roku, že prostě už to na mě doléhá, že prostě si uvědomuju, že prostě jsem stará, že bych si měla dávat víc na sebe pozor, víc se hlídám, když jdu po schodech, což jsem dřív prostě běhala po schodech normálně, teďka prostě chodím a přidržuju se rukou nad zábradlím v metru. No, jo, bohužel, no.
T: Takže teď tak ten poslední rok?
R: Teď ten poslední, no, posledního půl roku. Já bych řekla, že opravdu od tý, že až jako do toho pádu, jsem se nebála na tý chatě bejt sama tejdny třeba, a jako vůbec mě nenapadlo, že by se něco mohlo stát. Naštěstí zrovna, když se to stalo, tak tam manžel byl, že mě zvednul ze země a dotáhl mě do nemocnice, jinak kdybych tam byla sama, a kdyby se mi to stalo, tak by to bylo asi větší problém, no.
T: A když teda teďko říkáte, že si to stáří už nějak uvědomujete, tak jaký to pro vás je, jakej to má třeba doprovod, nějaký pocity k tomu?
R: Tak nic, jenom že si člověk jako připomíná, že si musí dávat víc pozor, že jednak tohle se mi stalo, už taky shodou okolností mě zachránil manžel, ale jdeme tady přes ten Anděl, co je taková pitomá křižovatka, jestli to tam znáte, prostě tramvaj jezdí z několika směrů a já koukám po jedný tramvaji, co to je, jestli prostě je to tramvaj, která mě zajímá, a z druhý strany jela tramvaj, na kterou jsem nekoukala, manžel na mě zařval, jsem stopla, naštěstí jsem nevlítla pod ní, ale že si člověk prostě říká, hergot už zřejmě musím si dávat ještě víc pozor, než jsem si doteďka dávala, jako snažila jsem se celej život si dávat pozor, ale prostě jednou si člověk uvědomuje, že zřejmě i ten postřeh možná je trošku zpomalenej.
T: Takže si uvědomujete nějakou jako teďko vyšší zranitelnost, dá se říct?
R: Dá se to tak říct, že jsem si vědomá toho, že prostě musím bejt opatrnější, než jsem kdykoliv a že si to musím připomínat hlavně, že co mě dřív vůbec nenapadlo, tak že teď bych na takový věci měla víc myslet.
T: Rozumím, já mám tady potom ještě dovětek k týhle větě, co vám pomohlo. A zaslechla jsem tady teda už dvakrát, že manžel.
R: Jo, to se shodovalo, zrovna to je asi 14 dní nebo jak dlouho. Tak samou sebou mít vedle sebe partnera, na kterýho se člověk může spolehnout, to člověku dává pocit bezpečí, že jo.
T: My jsme už tady teda zmínily ten projekt SuperAging, tak **do tohoto výzkumu byly vybrány ženy, které si uchovaly do vysokého věku dobré zdraví a aktivitu. Čím to podle vás je, že jste stále tak zdravá a aktivní?**
R: Tak já nevím, já jsem asi, já jsem nikdy nebyla žádná vrcholová sportovkyně, ale fakt je, že jsem vyrůstala v rodině, kde oba dva bratři byli sportovci, mí rodiče byli sportovně založený. Od malička mě tahali po vejletech, po túrách a po lyžařskejch túrách. A když jsem študovala, tak jsem taky celou dobu prostě aktivně byla zapojená v různejch sportovních programech. Ať už jsem byla v nějakém lyžařskym klubu, nebo jak se to řeklo, tak jsme jezdili, dělali nějaký ty instruktoráky, to asi znáte, vodařskej, turistickej, no prostě co bylo k mání, tak toho jsem se zúčastnila a celej život vlastně svoje děti jsem k tomu vedla, na kole hrozně ráda, do nedávna vlastně jsme jezdili. Takže takhle ňák celej život jsem byla aktivní. Tak si myslím, že to je určitě, že člověk je trochu odolnější než někdo, kdo prostě jenom sedí furt na zadku.
T: Tak slyším z toho hodně takovou všestrannost opravdu, jako u toho sportu, že jste toho dělala hodně.
R: No, tak všestrannost, ale takovou jenom opravdu zážitkovou. Říkám, nikdy jsem nebyla v žádnym vrcholovym sportu, abych něco dělala závodně, vyloženě, ale ode všeho trochu.
T: Tak ono ani vlastně tolik toho by závodně nešlo dělat, že jo.
R: Tak určitě, ale tak jsou lidi, který jsou sportovci, tenisový, nebo atleti, kteří dosáhli nějakých met a nebo aspoň za nějaké oddíly reprezentovali nebo tak. Takže takhle daleko já jsem se nikdy nedostala, vždycky jsem se, ale zúčastňovala jsem se ale na

takovejch spotřebitelskejch úrovních, co se dalo. Takže ještě do nedávna jsme jezdili do Alp lyžovat s ještě jednou starší kamarádkou.
T: Takže vám to takhle vlastně ten sport předali rodiče a vy ho předáváte dál.
R: Dál. Předávám to já na všechny děti, v tom pokračuju.
T: Tak to je hezký.
R: Ty jezdějí celá rodina. (Paní má krátky rozhovor s manželem odcházejícím na nákup)
T: Tak to je hezká rodinná tradice, která se předává, ten sport.
R: Jo, tak zaklepám, zaplať pán Bůh u rodiny.
T: A nejvíc teda ty lyže u vás, jo? Myslíte, tam padaly hodně?
R: No, lyže, já jsem... Já bych řekla, no, lyže určitě, ale kolo taky já jsem jako vyrůstala, protože jsem jezdila do takový vesnice od svejch dvou let s jednou tetou. A tam jsem vždycky byla půl roku a vlastně jsem tam neměla vrstevníka kamaráda, ale měla jsem tam od malička prostě kolo a to prostě jsem měla jako koně a to jsem prostě jezdila. Prostě desetikilometrový, prostě jen sama. A děti jezdějí na kole na společný vejlety. I se všema svejma dětma. Takže ta kolařina u nás je hodně populární. Já už teda teďka, protože mi manžel prodal kolo asi před dvouma rokama, bez mého vědomí, to bych to nikdy nedovolila, ale tak teďka momentálně na kole nejezdím.
T: Jo. A jste teda velká rodina?
R: Jsme velká rodina, no, mám tři děti a šest vnoučat a všichni jsou ženatý, takže obrovský společenství.
T: Jaké to je, mít ve vysokém věku stále tak dobrou paměť?
R: Já nevím, jestli mám tak dobrou paměť, jako jsem mívala. Trošku cejtim, tak samozřejmě je dobrý, že člověk může se zúčastňovat normálního dění a že si něco pamatuje, ale jako já si uvědomuju, že dejme tomu během, jako to, že člověku začnou vypadávat nějaký jména, který jsou notoricky známý, nebo který... Já nevím, Lucie Bílá, nebo něco. Najednou si nemůžu vzpomnout, já ji vidím před sebou, vidím, jak vypadá a než mi naběhne Lucie a k tomu teda už se mi potom přidruží to Bílá, tak to třeba nad tím, to mi vrtá hlavou třeba půl dne, to se mi stalo tak během posledního roku, čas od času se mi to stane. Teďka bych řekla, že je to ještě horší, že teďka se mi stane, že mi vypadne i jiný slovo, ne jenom jméno. Jo, dřív to bylo třeba výhradně jméno, že jsem si nemohla vzpomnout na nějaký jméno, ale teďka vím, že před tejdnem mi tady kvetly hyacinty a já jsem se v tom momentě... Někomu jsem, že někdo, co u tebe kvete, já jsem chtěla, že mi tady kvetou hyacinty a já jsem si na to slovo hyacint nemohla vzpomenout.
T: To s vámi soucítím. Já hyacint skoro pořád zaměňuju za hortenzii a tady ty dvě slova ty mi tam jako...
R: Ale to jako není záměna, to je opravdu výpadek slova. A to je prostě blbý, no.
T: Takže to vás nějak subjektivně omezuje?
R: Subjektivně mě to omezuje, protože třeba se mi stane, že jsme v nějaký společnosti, že jo, vykládáme si nějaký fóry a já třeba chci odvykládat notoricky známej vtip, nebo teda vtip, kterej mám zažitej a v tom mi vypadne nějaký důležitý slovo a mě to zarazí a prostě mě to totálně rozhodí. Dovykládám to nějak blbě samo sebou, nikdo se nesměje a je mi to trapný. A to se mi dřív nestávalo, to se mi stává teďka.
T: A jak dlouho si myslíte tak, že se to stává, že se to děje?
R: No já bych řekla, že to je opravdu záležitost tak posledního půl roku.
T: A vy jste teda říkala, že hrajete ten bridge, to hrajete jak dlouho?
R: Asi 20 let.
T: Ty jo, takhle dlouho? Wow, tak to je hodně zajímavý. A to je teda určitě taky tréninkový na paměť?
R: To je tréninkový na paměť, jako samo sebou jsou lidi, který si, ten soutěžní bridge spočívá v tom, že je sál, několik stolů, vždycky hrajou dva a dva proti sobě. A je nějaká sestava úloh, které se mají řešit. Všichni v tom sále vlastně postupně dostanou všechny ty úlohy a potom se posuzuje, kdo to vyřešil líp, a kdo hůř a podle toho se sestavuje nějakej žebříček. Ale všichni vlastně hrajou, ke každýmu se dostane stejná sestava.
T: Takže tam se trénuje i nějaká bystrost.
R: A jsou lidi, který si ty sestavy pamatujou do nejmenšího detailu. Takovýhle hráči ovšem, ty potom hrajou ty mezinárodní soutěže a opravdu konkurujou a mají takový ty medajle s hvězdničkama. Takhle daleko, zaprvé, já jsem se to začala učit po šedesátce, jsou lidi, kteří se v tom vyrůstaly od rodiny a žijou v tom celej život a nebo prostě jsou naprosto úžasně talentovaný a prostě to mají v hlavě. Tak to mě se netýká, já si jakž takž pamatuju to rozdání, který jsem právě odehrála a speciálně si pamatuju rozdání, kde jsem udělala nějakou chybu. Tak to člověk, to se mi potom promítá ještě třeba v noci. Ale že bych si o sobě myslela, že mám nějakou úplně výjimečnou paměť, to ne. Určitě to trošku tu paměť trénuje, musí si člověk pamatovat, jestli odehrál krále nebo neodehrál. Ale je to spíš, moje hlava to teda obsáhne za tu jednu hru, ne za těch 32 nebo 28 rozdání. To už jako nezvládnu. A musím říct, že takovejch, co to prostě takhle obsáhnou, tak mezi našima vrstemníkama ubejvá a jejich hrozně vlastně málo. Ale

to jsou opravdu lidi, kteří potom hrajou na jinejch platformách, než kterých se třeba zúčastňuju já.
T: Dobře. A **co vám dává chuť do života?**
R: No tak když se člověk ještě, jakž takž má na co těšit, něco má před sebou a těším se, že prostě děti jsou v pořádku, že se mají rádi a že prostě, no, rodinná pohoda.
T: Jo, takže takhle rodinná pohoda a zdraví rodiny a nějaký dobrý vztahy.
R: A dobrý vztahy, no určitě.
T: Dobře. A co je teda, to vlastně asi navazuje, **co je pro vás v životě důležité a jestli máte nějaké motto.**
R: Motto mám ještě nějakou dobu přežít (smích). Co je pro mě důležitý? No, je pro mě důležitý... Jinak, kdybyste se mě zeptala, z čeho mám největší strach, tak řeknu bez debaty, že mám největší strach z bezmocnosti. Jo, a to je spojený s tou obavou ze stáří. To je, bych řekla, takovej strašák. Já právě proto, prostě mě trošku i... To, jak jsem zmiňovala, že mi sem tam vypadne nějaké to slovo, tak to mě trošku jako znervózňuje a jako někde vzadu mě to straší, aby to nebylo horší a horší. A bezmocnost a taková prostě hlavně odkázanost na něčí pomoc, vyloženě. Z toho mám strach. Jinak, ta vaše otázka zněla, co mě těší?
T: Co je pro vás v životě důležité?
R: Co je pro mě důležitý? Aby jsme žili pokud možno v klidu, bez nějakých otřesů, ať už v rodinách nebo světových. Žít v klidu, v pohodě.
T: Je naopak něco, co vás v životě trápí?
R: Ne, nemám nic takovýho zásadního, co by mě trápilo. Nějak moc. Něco mě zlobí, samo sebou, zlobí mě, že máme chatu, naše dětičky maj jiný zájmy a nemaj chuť tam moc pracovat, i když abych jim nekřivdila. Teď se mi zrovna nabídli, že přijedou posekat. Ale manžel tam nerad jezdí, ale přitom o ní nechtějí, abych to prodala. Řeknu, tak já taky nevím, co s prachama v týhletý době. Takže to mě zlobí spíš. To je chata v moc hezkym místě, 45 kilometrů za Prahou. Jezdím tam málo a vlastně od tý doby, co jsem si tam přivodila ten blbej úraz, tak jsme tam byli jenom jako na skok. Ještě jsem tam nespala od tý doby, ale teďka s jarem se tam zase chystáme nějakým způsobem víc si to užívat.
T: Tak to je dobrý, že to máte takhle relativně blízko. To je moc fajn. Jezdíte tam autem?
R: Jezdím autem.
T: A vy řídíte?
R: Řídím.
T: A no, to jako děti naprosto chápu, že nechtějí, abyste to prodala. Že mají k tomu asi nějaký vztah taky?
R: Já vlastně, abych vám řekla pravdu, nevím, proč nechtějí, abych to prodala, ale hlavně já taky jako nemám moc chuť to prodat, protože já bych si nevěděla, co s nějakým obnosem, aby mi to sežírala inflace. To jde do háje. Takže je to taková nemovitost. Ovšem, každá nemovitost vyžaduje nějakou péči. Minimálně na tý zahradě posekat, minimálně v tom baráčku, to je dřevěná chata, alespoň sem tam umýt okna, otřít prach, zazimovat, odzimovat. Protože ještě máme zazimovat, musíme tam spustit vodu. Všechno je to prostě aktivita. A jak nám přibývají leta a manžel má víc zdravotních problémů, ještě k tomu si v sobě nosí pocit, že je nejmocnější než je ve skutečnosti. A ten říká, já si nejlepší tady sednu na trávu, do lehátka, já nepotřebuju nikam jezdit. To není tak lákavý. To mám spojený se svým mládím, tam jsme ty děti vychovávali. To je takovej trošku rozpor, kterej mě trošku zlobí, ale není to neřešitelný.
T: Jo, takže pro vás je ta chata i takhle důležitá, jako nostalgická.
R: Je, určitě.
T: A kde se cítíte víc doma, tady nebo tam?
R: No, tady se cítím víc doma. I když já jsem... Dlouho jsem se tady cítila taky jako na chatě, protože já jsem vyrostla kousek od Strossmayeráku, respektive na Letný. A tam nás vyštvali domácí po revoluci. A my jsme si tady teda postavili ten domek, nebo děti nás jako vyhecovali, my jsme tady koupili parcelu a potom nám dávali furt výpověď a stěžovali na existenci na tý Letný. Tak jsme se rozhodli, že tadyto postavíme. Jsme tady 24. rok, ale musím říct, že jako opravdu doma jsem na tý Letný.
T: A jezdíte tam nějak často? Ono to je docela dálka odsud.
R: No je, no tak ne. To je takovej ten pocit domova. Já jsem vyrostla Čechově ulici, to je Korunovační vedle Čechová, Ovenecká a v tý Čechovce, tam jsou takový stromořadí, samá Lípa, tam se cítím doma. A tam mám ještě kamarádky, který občas navštěvuju a jezdíme tam, nebo scházíme se ještě s bejvalejma spolužákama, všichni chodili na gymnázium na Strossmayerově náměstí, tak ještě do dneška se udržujeme, tak dvakrát do roka nejmíň se scházíme na nějaké pivo. Tam, tam jsem cítila, no to jsou moje, tam, to je moje rodný místo.
T: To je krásný, že si takhle udržujete vztahy dlouhodobě.

R: No, tak jo, to je zasluha hodně některých našich spolužáků, já se k tomu jenom připojuju, ale, ale jo, to je prima, no.
T: A vaše rodina měla nějakej problém teda s režimem, že tam potom bylo takovýhle na tý Letný problémy s bydlením?
R: No, to bylo po revoluci, s režimem ani ne, ale ten barák šel do restituce a noví majitele hodlali prostě vyštípat 4 nájemníky, aby to nějakým komerčním způsobem lépe zužitkovali.
T: Takže takový nečekaní sebrání domova teda, no?
R: No, bylo to takový, takový, takový trochu jsme se handrkovali, asi dva roky, ale no, tak nakonec nějak, ňák to dopadlo.
T: Tak to je fajn, že se tam takhle vracíte za těma kamarádama. A **jaké situace ve svém životě považujete za nejtěžší?**
R: Nejtěžší situace? Já bych řekla, že jsem v životě, musím říct, že měla asi docela štěstí, musím zaklepat, že jsem si připadala, že jsem celkem se narodila na takový šťastnější planetě, ale když mi bylo asi 54, tak nejdřív si manžel našel bouličku tady někde, pak se nejdřív to vypadalo, že to je dobře, a po asi dvou měsících se ukázalo, že to není tak úplně dobře, že je to nějakej, a že bude následovat chemoterapie a do dvou měsíců jsem já si našla na prsu bouli jako blázen, a totéž, takže my jsme vlastně s odstupem asi čtvrt roku oba dva chodili holohlaví, jezdili do Thomayerky, na ozařování a na chemoterapii, a to nám bylo ouvej teda. A to bylo těsně předtím, než jsme stavěli tadyten barák. To jsme vlastně ještě bydleli na tý Letný, a tenkrát nás někdo, děti nás hecovali, že tady je k mání nějaká parcelka a aby jsme ji koupili. A my jsme si prostě říkali, jsme blázni, oba dva prostě máme v sobě rakovinu a kdo ví, jestli přežijeme nejbližších pět let, a budeme kupovat parcelu, no ale my říkáme, tak aspoň po nás zůstane parcela. No a potom se zhoršovalo, ten majitel toho baráku začal tlačit, ale jestli se to prošplechtlo, že jsme nějaký ne úplně zdraví, a tak prostě nás chtěli nějak vystrnadit, co nejdřív. A zase to náš, manžel naší nejstarší dcery začal hecovat, proč byste nezačali stavět. A musím říct, že pro manžela, speciálně pro manžela, to byla docela jako terapie, že se odpoutal od svýho zdravotního problému a soustředil se na to, no a oba vlastně jsme, že jsme prostě se zaměřili na to, co chceme postavit, v čem chceme bydlet, jak by ten barák měl vypadat, jak ho v týhle malý parcele umístit, aby to k něčemu bylo. A jako manžel tady potom ještě dělal i nějakej stavební dozor, takže se tady strašně angažoval. Já jsem s holou hlavou, ale vozila jsem sem Ukrajincům, který nám to tady stavěli obědy. Takže nás to trošku odvracelo od těch nemocničních problémů. A přežili jsme. Tak to bylo takový ošklivý období.
T: A takže tam vám pomohlo vlastně i přinést tu pozornost na něco jiného. A teda s manželem...
R: No, určitě, soustředit se na nějakej cíl konkrétní, hmatatelnej. A že jsme dost úzce s mužem se k tomu stavěli. To bylo dobrý, no.
T: To je takové vlastně štěstí v neštěstí.
R: Ano, to určitě.
T: Pokud teda vůbec jako to slovo štěstí se tam dá použít, jo, ale že jste si tím procházeli takhle spolu.
R: Já nevím. Dokonce já si myslím, že ten nález u muže strašně urychlil. Já věřím tomu, že opravdu ty psychický otřesy, protože že jo do teďka jsme byli zdraví, jezdili jsme po horách, po lyžích, po mořích, užívali jsme si života a najednou prostě taková zubatá a to bylo takový vyděšení. A já si myslím, že z toho vyděšení potom se urychlil nějakej proces v mym těle. Já tomu věřím, protože jsem chodila dlouho do takový tý pacientský organizace pro onkologický pacienty. A musím říct, že spousta, a byly to samý ženský teda, kam jsem já chodila a spousta jich měla za sebou nějakej ošklivej otřes. Rozvod, jedna moje známá, prostě v roce 2000 prostě oslavili Silvestra a prvního ledna její manžel řekl, že nový tisíciletí začíná jinde.
T: Ježišmarja.
R: No a ona do půl roku hele si lehla a taky šla na operaci.
T: Tomu já věřím taky, protože ta psychosomatika ono to je tak mocný strašně.
R: Něco, prostě. Možná, že to jen urychlí nějakej ten proces v tom těle, že ztratí to tělo nějakou tu sebeobranu.
T: Hm, tu energii se s tim nějak vypořádat.
R: Opravdu těch případů je celá řada, co jsem si teda s těma ženskejma prošla. Teďka nechodim, protože kvůli Bridgi na to nemám čas, ale s některýma těma ženskejma se furt scházíme sem tam na kafe a opravdu je to prostě skoro každý druhý, prostě tam za tím je nějakej takovejhle otřes.
T: Takže to opravdu slyším, že hodně udržujete vztahy takhle během života.
R: Jo, snažím se.
T: To je určitě super. Mám tady vlastně otázku další, **kdo nebo co vám pomohlo se s tím vyrovnat** takhle u těch teda těžkých situacích.
R: Určitě rodina a manžel.

T: A je ještě nějaká jiná třeba situace, která by tam do těch nejtěžších situacích spadala? O který byste věděla?
R: Ne, já si nejsem jako ničeho, tak.
T: Tak další otázka. **Zažila jste nějaký konkrétní okamžik, kdy jste si uvědomila, že jste odolnější nebo silnější, než jste si myslela?**
R: No tak asi, když jsem opravdu nějak se dostávala z tý nemoci. To prostě člověk, nevím, to jsem si musela nějak vyburcovat, prostě nějakou, nějakou, to jsem asi, to jsem prostě se snažila si nelehnout a nebrečet.
T: A jak dlouho to trvalo, takhle tahle vlastně léčba?
R: No tahle léčba trvala, ta intenzivní léčba trvala asi tři roky a potom jsem ještě brala nějaký dva roky nějaký ten tamoxifen, to se furt člověk ještě pozoruje, protože se říká přežití pět let, že to je takový klíčový. No, ale to už mi potom ke konci jako začaly narůstat vlasy, takže no a potom jsem začala zase jezdit. A pak jsem měla nějaký problémy, no ono teda trošku šok, nebo byl pro mě vlastně trošku jako těžký období, vlastně když jsme se sem stěhovali. To bylo další takový období, pro mě trochu těžký, manžel ještě chodil do práce, ty založili nějakou firmu se svým někdejším kolegou a já jsem, jak jsem prostě byla na tý nemocenský a říkali mi, protože ten můj nález byl dost těžkej, tak mi říkali, že bych si měla dávat pozor, abych se někde nenakazila, nebo tak, takže já jsem si vyžádala, aby mě dali nějakou neplacenou dobu, abych mohla pracovat z domova, jako distanční práci a tam jsem se dostala do sporů s nějakým chlapíkem z vedení, s nějakým tím náměstkem personálním.
T: Co jste dělala za práci?
R: Já jsem dělala vedoucího oddělení nějakýho obchodního v plynárenství Transgasu a ty prostě evidentně mi teda nejdřív dávali najevo, že prostě o to nemaj zájem, nebo mně umožnit, že já bych hezky jezdila do Limuzský a nějakou dobu jsem se s nima takhle přetahovala a potom řekli, no, tak už máš věk do penze, tak odejdi do penze a tak mě vlastně vyšoupli do penze. Já jsem si potom zařídila nějakej kurz na činnost správce konkurzních podstat, konkurzního správce. To jsem si udělala nějakej kurz, jsem se přihlásila, doporučení na to jsem si získala přes nějaký známý z ministerstva, to jsem se absolvovala a potom jsem ještě deset let dělala konkurzního správce až do doby, kdy změnili nějakou vyhlášku nebo zákon a byli by mě nutili dělat znovu nějaký zkoušky. Přes 65 a to jsem si říkala, že už nemůžu dělat zkoušky (smích). To prostě za to nestojí. Takže to jsem dělala, ale to jsem dělala z domova. Tady jsem měla zařízenou kancelář a buďto tady, anebo prostě, těch případů jsem měla několik, těch podniků, který jsem musela správcovat a bylo to jako zajímavý všechno, ale najednou jsem byla v jinym prostředí. Bez lidí, já jsem byla zvyklá v kolektivu, najednou jsem byla tady vystrčená ve Slivenci, kde tady ještě ty baráky vůbec nebyly. To teprv potom začali stavět, nikoho jsem tady vlastně neznala, kromě tady jednoho nějakýho instalatéra, kterej nám tady dělal podlahový topení. A to se pamatuju, že to na mě působilo strašně jako... Izolovaně. To jsem vyloženě špatně snášela a manžel se strašně divil, říkal, prosím tebe, ty naděláš takhle, máš pěkný bydlení. A měli jsme psa, měli jsme boxera tenkrát z kraje a všechno bylo prima, ale to se mělo takový trošku blbý období a dlouho to trvalo, než jsem se tady začala cítit. To je to, jak říkám, že jsem se tady cítila jako na chatě, ale bylo to ještě jako horší, protože já jsem na tý chatě byla tam v tom Jáchymově.
T: V Jáchymově? Tam to znám.
R: No, Jáchymov. Tam je několik rybníků, tak my jsme na tomm prostředním rybníku.
T: No a to mě napadá teďko takovým ostlym ústkem, jak jste třeba zvládala tu covidovou dobu, ta byla taková hodně izolovaná.
R: Takovou, to bylo nedávno, takovou dobu, to jsme tady to jsme nějak zvládali v pohodě, to vůbec ňák se nás netklo.
T: Protože ten bridge to asi vypadlo, že jo?
R: Děti byly, děti byly, naše dcera, ty si postavili takovou jako letní domek v Jižních Čechách, někde u Kunžaku a byla tam tahleta dcera a ještě druhá dcera se všema svýma dětma a ty se tam nějak dokonce jako učili spolu. Dcera měla dálkovej, ona je soudkyně a měla prostě možnost pracovat z doma, takže tam měla Wi-Fi a veškerý vybavení. A oni nám psali denně takový reportáže, co dělají a jak dělají. My jsme si to docela užívali. Ne, to je pro mě poměrně nedávno, to už jako jsme byli dávno z nejhoršího venku a to jsme nějak neprožívali. To bylo v pohodě.
T: A **existuje něco konkrétního, co vám pomáhá zůstat pozitivní a silná i v náročních situacích?**
R: No tak pozitivně, no dokud stojím na nohách, dokud můžu řídit auto a dokud prostě, když mě samo sebou taky naštve manžel, tak, že se můžu někam sebrat a někam odjet, dokud mám okolo sebe lidí, na který se můžu obrátit, tak mně nic vlastně nechybí. Co by se stalo, kdybych tohleto se všechno nějakým způsobem okleštilo, to nevím, to bych asi z toho byla teda hodně nešťastná, no ale prostě to je to, že prostě mám poměrně velkou bublinu velkou bublinu dvě dcery, jednoho syna, se snachou vycházím dobře, s obouma

zetěma vycházím dobře, děti jsou prima a všechny študujou, podporujou mě jako tak sem tam mi řeknu něco příjemnýho, říkaj mami, ty jseš tak dobrá já si tak nepřipadám. Pro 14 lidí dělat oběd, se přiznám, že mě obtěžuje.
T: (smích) To je jako školní jídelna už.
R: No, to ono se nás takhle sejde, takže já už to omezuju, takže já si tak moc dobrá nepřipadám, ale čas od času se to ode mě očekává, jo (smích).
T: Takže zase ta rodina, možnost někam teda třeba i odjet, když je nějaká nepohoda chvilková, takže ta chata a vlastně fakt, že jste teda jako plně soběstačná.
R: Mhm. No to jsem jsem šťastná, jako bojím se toho, že bych nebyla, ale jako to jo.
T: Oni ty otázky na sebe dost navazujou tady je další **jakou roli hraje podpora vašich blízkých ve vaší schopnosti překonávat obtížné chvíle?**
R: No velkou, určitě velkou. Dneska jsme si, před čtrnácti dny mi nadělili k Vánocům vlastně nějakej takovej prodlouženej víkend v nějakym takovym tom centru, no vidíte… takový zařízení se saunama…
T: Ňáký wellness?
R: Takový super wellness tady za Prahou v Senohrabech.
T: Ten saunový svět!
R: No ten saunovej svět nebo jak se to jmenuje.
T: Tam je to úžasný.
R: Tam je to úžasný. Tak tam jsme byly se všema se mejma dcerama a vnučkama a prostě docela jsem si to užily, procházely jsme tam jednotlivejma saunama, no bylo to moc prima. Takže takovýhle prostě libůstky si dopřáváme jako rodina, no.
T: Jo, takže takový společný hezký chvíle. Tak to je fakt moc hezký, že takhle držíte s rodinou a jak tady vlastně padlo teda slovo vašich blízkých tak velká rodina a teda slyším, že hodně velká síť jako sociální přátel takže to byste tam, do vašich blízkých byste shrnula koho? Tu rodinu nebo i nějaké ty přátelé?
R: do nejbližší samo sebou rodina ale prostě velice úzký vztahy mám s několika kamarádkama, vrstevnicema od první obecný a potom s několika asi z deseti kamarádkama vrstevnicema, plus minus tři roky, z toho bridge, to je tak nej, to jsou opravdu velice úzký vztahy a velice to prostě o sobě víme.
T: To je krásný. A kam že to dojíždíte na ten bridge?
R: na bridge dojíždíme buďto, tady v Praze je to vždycky, tak v pondělí, proto jsem nemohla v pondělí, to je odpoledne, to jezdíme do Sámovky, to je nějakej klub důchodců. To centrum toho bridge je v Italský ulici, ale tam jsme přestali nějak docházet, sice se stýkáme a jezdíme s nima na vejlety nebo na takový ty tejdenní, ale jinak do tý Italské už moc nejezdíme, ale jezdíme do tý Sámovky, to je ve Vršovicích u Vršovickýho nádraží a na Bělidle to je taky takovej dům, ta Algida nebo Alpida, jo a tak tam máme jednu kancelář a tam úterý, středa bejvaj ty bridgeový turnaje a ještě bych mohla chodit v pátek, ale to už chodíme na ty vejlety, takže…
T: V tý Alpidě je skvělá ta kavárna tam.
R: No, já jsem tam byla jednou a přišlo mi, že tam maj drahý kafe, ale, no.
T: No, maj tam moc dobrý víno (smích). No, ale takže to máte takhle krásně fakt program během týdne, jste docela zaneprázněná, ale s příjemnýma aktivitama.
R: No, jo, já vedle toho, ale jsem už kolik, skoro 30 let nebo jak dlouho, vlastně jo, asi od 93., tak to už je šílený fakt, dělám přísednicího u soudu a to mě někdy taky třikrát tejdně volají, mám prostě naplánovaný nějaký jednání takhle jsem neustála jednou nohou u soudu.
T: Takže jste nějaká vyštudovaná právnička nebo jak to máte?
R: Ne, ne, to je takovej ten přísedící, to je vlastně do senátu, v senátu je předseda senátu, to je právník a dva přísedící a to jsou laici, takže to jsme vlastně byli kdysi zvolený a to se nějak oprašuje při každejch volbách a vlastně máme hlas stejně silnej, teoreticky bysme mohli i přehlasovat toho profesionálního soudce, ale jako to se nestává za moji tu třicetiletou kariéru se to stalo jednou a to bylo v občanskym, občanská nějaká věc, já už nevím, o co šlo, tam šlo o nějakou neplatnou výpověď nebo o špatně odhadnutý nějaký náhrady za poškození zdraví, pracovní úraz nebo co a to jsme proti panu soudci, já a ještě druhej přísedící, jsme ho přehlasovali, že mu něco přidáme jako dáme mu nějaký odškodnění, který prostě pan soudce si myslel, že na to nemá nárok a to byla jediná věc za celou tu dobu, jinak ty přísedící většinou se teda podříděj, podříděj se a nebo je to třeba dva ku jedný, já jsem za poslední dva roky jednou jedinkrát jsem nepodepsala rozsudek, že byla soudkyně, druhej přísedící a já jsem byla proti.
T: A to musí být taky docela časově náročné, ne?
R: Je to dost a je to i finančně náročné protože my za to nedostaneme prakticky nic, oni nás odměňujou podle nějakýho zákona z roku 90 a tenkrát jako to nebylo až tak špatný, ale my teďka dostaneme za celej den, co tam sedíme 150 korun hrubýho a to nám ještě zdaněj, jo a to já, abych se k tomu soudu dostala, musím sednout do auta, popojedu do Holyně, tam si sednu na tramvaj a dojedu k tomu soudu zadarmo veřejnou dopravou když je

mi přes 70, no ale zpátky zase tramvají takže hodina tam, hodina zpátky najedu takový 4-5 kilometrů.
T: No, tak to je prakticky prodělačný, teda.
R: Manžel by to strašně vyčítá, ale já zase, no, už mě to štve, připadám si, že se nechávám zneužívat vyloženě, ale jako když se mě jako někdo zeptal, proč to děláš, tak dlouhou dobu jsem odpovídala, že mi dělá dobře, že mě někdo potřebuje, že mám nějakej, že můžu přispět nějakym svým dílem k něčemu většímu, co má smysl. Ale musím říct, že tenhleten pocit toho sebeuspokojení mám čím dál tím menší, určitě do dalšího volebního období se volit nenechám.
T: Jo. A to nastane kdy?
R: Asi za dva roky
T: No, tak ještě pevný nervy přeju (smích).
R: Jo, tak někdy je to docela nepříjemný, protože se tam projednávaj třeba věci domácího násilí a takovýhle nepříjemný věci. Okrádání, zneužívání, prostě nějakejch chudinků, nějakejch negramotnejch lidí, prostě nějaký grázlové ho připravěj o veškerej majetek a on se nijak neumí bránit a potom přijde úplně o všechno. No, prostě jsou tam případy, u kterjch se člověku zvedá kudla v kapse.
T: A dokážete se proti tomu nějak obrnit psychicky? Že si to potom neberete domů?
R: Trošku si to, vždycky si to člověk bere... Když je to něco takovýho, co se člověka dotkne, tak se vždycky to dotkne. Ale že bych zase tím byla rozrušená tejden nebo čtrnáct dní, tak to ne. Ale jsou věci, je několik případů za celý ty leta, který si v sobě nosím jako takovou prostě, no, hrozný. Jaký jsou lidi a co se může stát. My tam neřešíme hrdelní věci. To je okresní nebo obvodní soud. A takový ty hrdelní věci, vraždy a takový to velký, tak to jde od městskýho soudu. To se řeší jinde. Takže tohleto neštěstí ne, žádný mrtvoly nepitváme, ale ono jako opravdu ty lidi jsou... Když jenom víte, že někdo okrad stát o 15 milionů, tak člověk má vztek, no, ale to si tak domů neberu.
T: Člověku to vezme nějaký iluze o tom světě.
R: No, přesně. Přesně.
T: A **co podle vás pomáhá ostatním seniorům zvládat těžkosti?**
R: To asi jak kdo. Já myslím, že každej z toho mýho okolí... Naštěstí nemám nikoho, kdo by byl takovej down. Jedině vlastně tchyně a tchán naší Evy. Eva říká, že ty jsou furt jenom zalezlí doma a že nikam nechoděj a nikam nejezděj. Já se s nima zase tak moc nestýkám, jedině při nějakejch narozeninách a tak. Ale to nemůžu posoudit, jestli si připadaj bejt špatně a nebo ne. Ale z těch lidí, s kterýma já se stýkám, všichni jsou strašně takový... se snaží tomu vzdorovat tak asi jako já. A máme dokonce jednu paní, Katku, která je o 7 let starší než já, takže ti už bude 88. a my jsme byli teď na vejletě na Srí Lance. A ona nám tam nějak nešťastně upadla na nějaký cestičce takový vlhký a vypadalo to dobře a měla nějaký potíže, než jsme odjížděli do Prahy. A potom šla s nějakym odstupem na kontrolu a zjistilo se, že tam má nějakej problém na páteři. A ta si nesmí sednout, může jen ležet, a nebo chodit o berlích. A přesto, že je to takhle stará paní a vypadá báječně a vždycky byla úžasně taková, že byla, ona je bejvalá závodní plavkyně a celej život žila sportem, i když třeba ne už potom aktivně, ale pasivně. A prostě je v ní takovej ten sportovní duch, nikdy si na nic nestěžovala. Taky jsme samozřejmě sledovali, že třeba se zadejchává, když jsme šli na nějaký procházce nebo někde jsme byli, ale ona nikdy neřekla křivý slovo a teďka, když s ní mluvím, já s ní obden telefonuju aspoň, tak ona mluví tak statečně a tak si nefňuká, tak úžasně optimisticky a že příští týden jde na kontrolu a že už doufá, že jí řeknou, že už může normálně sedět a že se to hojí. To jsou lidi, s kterýma já se stýkám.
T: Takže vy spíš teda kolem sebe nebo prakticky úplně máte vlastně jenom lidi, který to berou takhle sportovně mají tu vervu.
R: Určitě, maj takovej ten drive životní.
T: Tak to taky asi určitě je motivující, ne?
R: No, určitě, určitě.
T: Že držíte spolu, podporujete se v tom nějak.
R: No, určitě. Určitě je to i vzor. Prostě, když se říkám, hergot, mě bolí tady nějaká pata a co ta Katka chudák by měla říkat.
T: A **když se ovládnete zpátky, je něco, co byste na svém životě změnila, kdybyste mohla?**
R: Tak ani ne. Ani ne. Já jsem, jak říkám, já jsem se vždycky považovala za docela takový dítě štěstěny, že mi věci vycházely, takže ani bych nic neměnila. Jako, když si říkám, jestli třeba jsem študovala to, co by bejvalo bylo pro mě nejvhodnější, tak si myslím, že možná, já jsem študovala chemii VŠCHT a jsem v tý chemii teda neudělala žádnou díru do světa a vlastně jsem se potom zabejvala vlastně celoživotně různejma aspektama životního prostředí a taky jsem tu fakultu vlastně toho životního prostředí vyštudovala. Ale tak si říkám, že možná, že bych v nějakejch jinejch oblastech mohla být úspěšnější, ale tak...
T: A napadají vás konkrétní jako oblasti? Třeba co byste si vybrala teďko bejvala?

R: No tak já... Asi by mě docela bavila jaká taky sociologie nebo něco prostě tímhle směrem.
T: A **za váš život se svět kolem vás proměnil celkem významně. Jaké to pro vás je?** Takže jak jste se vyrovnala se změnami ve světě, internet, mobily a tak?
R: No ku podivu i v tom jsme měli štěstí. Manžel byl takovej technickej fanda, takže ten učil taky na VŠCHT. My jsme spolužáci. Ale dokud tam učil, tak vlastně byl jeden z prvních, který dostali nějaký písíčka. Měli možnost prostě si sednout k písíčku. To bylo v těch 70. letech nebo já nevím jak to začínalo. A já jsem ještě nastupovala do práce v 65. a jedinej nástroj, kterej jsme měli jako kalkulátor, tak to byla taková mašinka, to vy si vůbec neumíte představit, to by se našlo někde v nějakym technickym muzeu. A tam se takhle zatočilo kličkou, udělalo to cink, potom se točilo kličkou, udělalo to cink, pak se přehodili (smích), takže, no, sranda. Takže takhle my jsme začínali a na to jsme dělali ale velký grafy. A když ten graf prostě někde ujížděl, protože to se stalo při tý technice velice snadno. No ale doba se měnila. Já jsem nastupovala v 65., tak to už je hodně dávno. A potom v 75. tam už to bylo lepší a tam už začalo se mluvit, že budeme mít nějakou místnost, kde bude centrální počítač. A to jsem přešla z toho vodního hospodářství, jsem přešla někam do plynárenství. A tam jsem měla štěstí, že můj bezprostřední nadřízenej, náměstek, byl velkej fanda. On jednak měl možnost, protože se motal okolo taky sportu přes hokejisty měl možnost prostě si jezdit po celym světě. A vím, že přišel s očima na vrch hlavy, jak existuje internet a že prostě jsou ty sítě propojený a že to bude úžasný za chvilku, že prostě se můžeme, prostě se dotázat na jakoukoliv otázku a že všechno prostě je zdigitalizovaný nebo bude zdigitalizovaný. No a on byl opravdu obrovskej fanda a i nás podřízený vlastně řekl, pojďte se podívat. Hned si ho pořídil teda taky nějakej ten terminál, tenkrát ještě nebyly ty písečka běžně. A takže měl jenom terminál k tomu centrálnímu počítači a tam nám ukazoval, jak se prostě, co to je a jak se prostě vypadá ta osnova a prostě jak se ukládaj a co to je. No a prostě tak nás nějak jako přirozeně k tomu navedl a pak jsme se naučili o nějakej jednoduchej ovládací, takovej ten, aby jsme nemuseli psát na stroji, ale aby jsme mohli psát do počítače, nějakej ten tiskovej editor, nějakou 603 nebo prostě něco takovýho tenkrát. No a tak se to rozvíjelo. Manžel, ty taky, že jo se furt vylepšovali na tý škole no a ten potom tam dokonce začal se učit trochu programovat, tak já jsem na programy, já jsem to brala jenom uživatelsky, no ale prostě pak jsem už to uměla já, tak jsem se to začala učit i svoje podřízený nebo prostě další lidi z podniku. No tak prostě nějak tak plynule, ale fakt, mě to bavilo se něco učit.
T: Takže jste to vlastně, vlastně tu elektroniku zakoušela už od začátku samýho?
R: Úplně od začátku, jako nesměle, samo sebou, ale tak po kouskách, ale dobrý, no.
T: A teďko? Teďko máte třeba chytrý telefon nebo jak to?
R: No mám chytrej telefon, máme tady počítač, mám tablet, na počítači hrajeme i ty bridgeové turnaje, to jsou jako celosvětový vlastně takový se organizujou, takže když se nám nechce, tak chceme z domova nebo si můžeme ještě mimo takhle potrénovat.
T: Takže jste to vlastně přijala úplně pozitivně?
R: Úplně pozitivně, naprosto. Mě to baví, akorát vždycky, když člověk vymění telefon, tak že se musí učit ovládat.
T: No jasně, to je vždycky boj, to znám moc dobře.
R: (smích) Přesně tak, boj.
T: A co třeba umělá inteligence, mě napadá ještě, využíváte ji nějak?
R: Zatím nějak zvlášť moc ne, vím, že manžel měl to snad, nebo má snad nainstalovanej a nějak to by zkoušel, jenom nějakým jednoduchým dotazem, ale tak jako ne, to zatím. Ale jako sledujeme to a vždycky víme, o co jde.
T: Takže se orientujete v tom, dobře. A **co byste chtěla vzkázat lidem, které staří čeká?**
R: No tak, aby se nebáli, aby něco se sebou dělali, hlavně, aby nezůstali doma. Hlavně, aby nezůstali sedět a nelitovali se.
T: Takže nějak vyplnit produktivně čas a zabavit se, socializovat se.
R: Určitě, určitě, mezi lidi a rozhodně nejstrašnější je zavřít se doma a zatáhnout záclony a čekat na smrt. To jedině mezi lidi a prostě snažit se na to radši nemyslet. A člověka to napadne, samo sebou, jako podvědomí, nevím, 81, tak co bych mohla čekat. Ale jako snažím se na to nemyslet.
T: A **je něco, na co jsem se vás nezeptala? Nějaká oblast, která je pro vás významná? A já jsem ji opomněla?**
R: Já nevím. Tak nevím o tom. Je o to, jestli to, co jsem vám řekla, jestli vám bude k něčemu.
T: Určitě.
R: Do tý práce.
T: Určitě.
R: Ale tak držím palce, aby se vám dařilo.
T: Jo, mockrát děkuju, to já vám taky. No, takže to je všechno. Tak já vám mockrát děkuju, že jste se na mě udělala čas.

Příloha č.8: Přepis rozhovoru č.5

DATUM ROZHOVORU: 14.6.2024
STOPÁŽ: 61 minut
TAZATEL: Kristýna Draxlerová
RESPONDENT: Monika, 89 let

T: Prosím, můžete mi říct, jak se vám v posledních letech žije a pokud tomu věku, ve kterém teď jste, budeme říkat stáří, tak jaké to stáří pro vás je?
R: Pro mě je dobré. Ano, protože jsem zaplať Pán Bůh zdravá a soběstačná a můžu ještě cokoliv udělat. Můžu cestovat, no, nemám žádná omezení.
T: A kdybych se měla vrátit ještě k tý části otázky, jak se vám v posledních letech žije? Vy tady bydlíte sama?
R: Sama bydlím, ano.
T: A všechno teda zvládáte?
R: Všechno zvládám sama, vařím si, občas si zajdu na oběd nebo s kamarádkama do cukrárny, ale jinak si všechno udělám, peru, uklízím, nepotřebuju pomoc. Když mám něco rozbitýho, tak mám hodnýho zetě.
T: Jo, tak to je dobře. No a já jsem koukala, tady na Břevnově máte plno opravdu hodně ostrejch kopců, takže to jestli chodíte...
R: No tak možná, že to přispívá taky k tomu, že jsem taková ještě pohyblivá.
T: No, to věřím, já jsem se zadýchala.
R: No, no, no, ten kopec, je vidět, je asi dobrý pro mě, pro mý srdíčko.
T: Takže žádný omezení, říkala jste ještě, že cestujete, že můžete vlastně cestovat.
R: No, teď jsem se vrátila v pondělí z Alp.
T: Aha, a tam jste šla pochodovat, nebo to byla nějaká rekreace?
R: No, jistě, pochodovat, ano.
T: Tak to muselo být krásný.
R: No, v Jižních Tyrolech jsem byla.
T: Ty jo, tak to byly asi moc hezký výhledy, co? Věřím. Tak to máte hezký. **A kdy jste si začala připadat stará, jestli se cítíte stará, a jak se to vyvíjelo, jaký to pro vás bylo?**
R: Ještě jsem nedošla k tomu věku (smích), jako, když jsem nemocná, nebo někdy, tak to na mě přijde. Ale jinak na to nemyslím a nepřipadám si stará.
T: A jenom jestli se teda můžu ještě ujistit, já jsem, já to mám někde v tabulkách napsaný, ale vám je teďko kolik?
R: 89, bude mi 90 teda.
T: Takže říkala jste, že tedy stará si někdy připadáte jenom, když třeba je nějaká nemoc.
R: Ano.
T: A teďko v posledních letech byla nějaká takováhle situace?
R: No, tak před dvěma, ano, dva roky je to zpět, jsem měla ledvinové kameny. No, pak mi je vyndali a už je to dobrý.
T: Takže to zní, že to snášíte úplně perfektně.
R: No, tak to bylo docela, jako takový, bych řekla, bezproblémový.
T: A vy jste říkala teda, že když je nějaká potřeba, když se něco rozbije, tak že vám pomůže zeťák. A ještě třeba to máte s nějakými jinými rodinnými členy, že se vídáte?
R: No, bohužel, bohužel, syn měl vloni mozkovou příhodu, takže ten je úplně vyřazený. Jinak předtím taky mně pomáhal, ale teď potřebuje sám pomoct.
T: Tak to mě mrzí.
R: No, je to špatný, protože je mu teprve 63, což je teda poměrně mladý, ale kouřil, nestaral se o sebe, vysoký tlak měl a najednou to přišlo.
T: No, já tady mám vlastně potom i další otázky, které se týkají právě toho, třeba nějakých těžkostí v životě, takže k tomu se ještě dostaneme. Každopádně to mě teda mrzí, ale jsem ráda, že máte aspoň toho zetějáka, kterej…
R: A dceru teda, no, ale tak, oba dva samozřejmě, že pomáhají.
T: Já jsem tady zmiňovala ten výzkum SuperAging, tak...
R: Jo, ten, to si chci ještě napsat…
T: Mhm, takže SuperAging. Jedna respondentka, já mám vlastně, dělám rozhovor takhle s osmi ženami a jedna respondentka tomu říkala Superbaby (smích), takže to je výzkum Superbaby. **A do tohoto výzkumu byly vybrány ženy, které si uchovaly do vysokého věku dobré zdraví a aktivitu. Čím to podle vás je, že jste stále tak zdravá a aktivní?**
R: No tak cvičím, cvičím teda celý život. S nějakýma přestávkama, ale myslím, že to mě udržuje takhle, jako ve fyzické formě a to taky souvisí s mozkem.
T: Určitě, určitě. Já jsem tady míjela po cestě Sokol. Jste taky součástí Sokola?
R: Ne.

T: A byla jste vlastně takhle k tomu pohybu vedena už od mládí, od rodičů? Nebo jste si k tomu přišla nějak sama?
R: Asi jo, já jsem chodila do nějaký tý rytmiky předškolní ještě, tak nějak to potřebuju k životu.
T: A co tak děláte? Nebo hrála jste třeba i nějaký sport?
R: Ale jo, já jsem toho dělala dost, ale jako já, ale jenom rekreačně, žádný… Plavání, veslování, no, gymnastiku.
T: Ty jo. No a z tý gymnastiky to vím, že taky nějakým lidem se stane, že potom mají hodně opotřebovaný klouby, že? Tam je vlastně paradox, že to je pohyb, ale, že jo?
R: No, no, to jsem vlastně taky měla před dvěma lety, meniskus.
T: Bolí to, jak to probíhá?
R: Ne, já jsem to, teda bolelo to hrozně, já jsem nemohla vůbec chodit. No tak mě taky operovali a dva roky je to. Taky to bylo jenom vlastně jednodenní, tam jenom obrousili ty spoje tam a všechno dobrý.
T: A prožívala jste to takhle nějak ty operace, nebo tady ty zákroky?
R: Ne, to je jednodenní, já jsem tam ráno šla a ve čtyři odešla. No pak jsem byla teda u dětí, že ten takový, určitě to bylo do vydání stehu, tak asi těch deset dní jsem se neměla moc pohybovat.
T: A dodržela jste to (smích)?
R: (smích) Možná, že to bylo dobrý, že jsem to neudržela.
T: Jo, jo, tak vaše tělo je na ten pohyb zvyklý, takže věřím, že...
R: Tak měla jsem francouzský hole, no, tak...
T: A teďka teda se nejvíc věnujete, zazněla teda ta chůze, nebo jak to máte?
R: No, chodím cvičit každý týden, jednak na takovou tu gymnastiku pro starší a pak máme židle. Tady taková ta... Pro ty starý baby.
T: Jo, vím, vím.
R: Ale i to je dobrý.
T: Je to super určitě, já právě teďka jsem do nedávna pracovala, nebo dobrovolničila v domově důchodců a tam jsem hrozně ráda chodila na cvičení na židlích. To mě vždycky bavilo.
R: No já taky právě! To dělá domov důchodců. Tady ve Šlejnický, no...
T: Jo, že se člověk hezky protáhne.
R: No, protáhne a cvičíme jednak s tím overballem a s gumou.
T: Jo, jo, no tak to je skvělý.
R: jo, nohova, rukava. No a vlastně v neděli jsem chodila plavat. Každou neděli chodím. Ovšem to končí tak nějak začátkem června. Koncem května už to končí.
T: A to jste chodila plavat do…?
R: Do Tyršáku. No, taky taková skupina. Já jsem chodila na tu akademii pro starý na tělesnou vychovu a sport do Vokovic.
T: To je ta akademie třetího věku?
R: Věku, ano. No, no. A tam vlastně jsme měli i plavání. A já jsem tam zůstala jako v tom... To už je dvacet let, co jsem tam teda vyštudovala. Ale zůstala jsem u tehletěch aktivit, u toho plavání, tam jsem pořád zapsaná.
T: Jo, to určitě je hodně zdravej pohyb. Takže teda plavání a ta chůze a nějaký to cvičení, nějaká jako ta gymnastika. A tady ještě zazněla... jo. Dobré zdraví a aktivita. Takže zdraví to jsme probraly, že vlastně když je nějakej zádrhel, tak to berete hodně sportovně.
R: No, neberu.
T: Ne?
R: To mě nějak, to mě to...
T: Když jsou takhle třeba ty operace nebo něco?
R: Ne, tak pak už ne, ale před tím, než se dozvim, co to je, tak jako dost nervově.
T: A co vám třeba pomáhá to zvládat, ten... ty nervy před tím?
R: Nic (smích).
T: Protrpíte to.
R: Protrpím to. Snažím si dejchat.
T: Jo, aha, takže nějaký dechový cvičení.
R: Dechový cvičení, no ale moc to nepomáhá. A to já mám takhle i třeba, když mám před sebou nějakou tu cestu nebo cokoliv takovýho neobvyklýho nebo na čem záleží, pak mám vždycky nervy, no. Ale tady od žaludku.
T: Jo, cítíte, cítíte to v břiše.
R: No, spíš je mi potom šoufl.
T: A v létě vás třeba čeká nějaká cesta, máte něco naplánovanýho?
R: Já už to bohužel mám všechno za sebou, ale jo, ještě v září mám něco. Protože jsem byla v Německu, byla jsem v Českým Švýcarsku.
T: Tam je to krásný.

R: Teď jsem byla v těch jižních Tyrolách a mám před sebou ještě nějaký Slezsko, teda Německo, takový, no, u hranic, poblíž našich hranic.
T: A jezdíte sama nebo s nějakou výpravou?
R: Mám takovou skupinu důchodců a nebo s kamarádkou. No jo, takže už většinu dovolený mám za sebou.
T: Ono taky teďka, jak budou ty vedra zase, tak...
R: Ale já právě v létě už jsem u dětí na chatě.
T: Ale tady to máte taky situovaný, že tady by nemuselo být úplně vedro v bytě, nebo?
R: Je, to je na Jižní straně.
T: Aha, aha, tak to jsem se sekla.
R: Naopak, celý den mi sem svítí Slunce, tak jsem si nechala udělat klimatizaci.
T: Jo, jo, to je dobře, no, to je dobře. A tu chatu, to jezdíte takhle každý léto, k dětem na chatu?
R: Ano, no, tak ne celou dobu, jsem tam nějak přes ten víkend, pátek, sobota, neděle. Jak tam děti jsou, no.
T: Jo, a tam to máte ráda?
R: Mám tam pokojíček svůj a je tam les a louky.
T: Jo, takže někde v přírodě.
R: No, je.
T: Jo. Dobře. No, a teďko jsme teda byli u aktivity a u zdraví. A další otázka, **jaké to je, mít ve vysokém věku stále tak dobrou paměť?**
R: No, musím si ji taky cvičit.
T: Je to sval taky takovýej.
R: Je to sval, chodím na nějaký ty cvičení, paměť, dvakrát týdně, teda dvakrát měsíčně, máme tu paměť taky v tom seniorskym domě, pak chodím na angličtinu, chodím na němčinu.
T: Ty jo. A to jste měla i třeba přes mládí, tadyty jazyky, nebo to jste začala s nimi teď?
R: No, tak tu němčinu jsem jako uměla dost, tak to mám jenom, teď už jenom konverzaci, abych nezapomněla a jezdím dost do toho Německa, takže tam musím mluvit, protože tam mám kamarádku, která neumí česky, je to němka, no a tu angličtinu, tu dělám celý život a neumím ji.
T: A oni jsou si docela podobný, ne?
R: Ne, kdepak.
T: Asi máte pravdu, protože já zase dělám jako angličtinu, ta mi jde, ale teď jsme měli na vejšce němčinu a vůbec to nepobírám.
R: No, tak to já naopak tu němčinu jsem uměla, protože jsem stará, my jsme měli ve škole němčinu. No a ta angličtina… no, tak.
T: Jo, ale zase je to jako hezkej jazyk, já si myslím, že ta angličtina třeba mně vyhovuje víc i jako foneticky, že mně zní jako hezčej, než ta němčina trochu.
R: No, ale mně vadí to, že se to jinak vyslovuje No, jinak teda jsem ještě dělala španělštinu, ale jelikož nemám žádnou praxi, tak jsem to všechno zapomněla, ta je nejhezčí a nejlehčí.
T: No, to jo, ono se to říká, ale zároveň já jsem měla španělštinu taky a mně nějaký ty gramatický časy teda přijdou jako docela náročný.
R: No, tak já měla jenom vlastně rozhovor, já gramatiku ani jsem neprobírala.
T: No, ta gramatika je šílená někdy taky.
R: Jenom jako spíš tu praxi.
T: A doma si třeba taky nějak cvičíte paměť, nějaký…
R: Dělám počítač, mobil, no tak.
T: A třeba nějaký křížovky, sudoku?
R: No jo, tak to dělám, ale tak nějak, to je pořád stejný ty křížovky, to už já dělám automaticky. A sudoku ne, to je zas moc.
T: A vy jste studovala i nějak jazyky, nebo jak jste to měla?
R: Ne, ale můj manžel měl filologii, když studoval, a uměl právě jednak španělštinu a němčinu a angličtinu. No a hodně jsme cestovali, tak jsem musela taky mluvit.
T: No, tak to je hezky, že vás to takhle k tomu popudilo.
R: Jinak myslím, že jazykově nadaná nejsem, jde mi to špatně.
T: Jo, ale je skvělý, že chodíte takhle. A co jste dělala za povolání?
R: Já jsem vlastně dělala ekonomku ve školách. V Praze 1, a to každý rok jsem byla na jiný škole, nebo tak nějak se to střídalo pro celou Prahu 1. Za těch, já nevím, kolik jsem tam byla, let, 25 let jsem to všechno vystřídala. Takže spíš takovou tu účtárnu a nákupy.
T: Takže se vám, řekla byste, se vám stává, že třeba zapomínáte, nebo vůbec tohleto vás netrápí?
R: Ale jo, tak jména určitě. Nebo ty města teď. Nějak už si to nepamatuju. Jednak jsou to cizí názvy. Tak si to připomínám vždycky fotkama.
T: A **co vám dává chuť do života?**

R: Já nevím, no tak mám každý den nějaký plán. Musím mít plán, když nemám žádný takový před sebou, žádnou činnost, tak mě to nebaví ani vstát.
T: Jo, takže každý den máte něco, na co se člověk dá, nebo že se na to může člověk těšit nebo je to spíš jako povinnost?
R: No, něco je povinnost a na něco se těším.
T: A máte to každý den něco jiného, nebo se vám to...
R: Ano, mám každý den něco jinýho. Musím si to psát samozřejmě, mám tady v kalendáři, mám dva kalendáře, jeden cestovní, jeden to. A mám to teda každý týden to mám zaplněný. Týden po týdnu, opravdu každý den. Každý den. Jako tento týden jsem měla například... V pondělí jsem teda přijel až o půl noci. Hned druhý den, v úterý jsme měli canisterapii. Máme tam dva pejsky, takový veliký, ale... Ve středu byly židle, ve středu odpoledne, noc a čtvrtek dopoledne mám vnučku. To mám tady, vždycky u mě je a já ji vyzvedávám ze školy a ve čtvrtek jí zase dávám.
T: A vnučku nebo pravnučku?
R: Pravnučku.
T: Jo, jo. Kolik jí je?
R: Deset.
T: Jo, ty jo. Tak to je hezký.
R: Aby měli rodiče taky klid. No a dneska teda mám dopoledne v deset hodin Kristýnu a ve 14 hodin mám Němčinu.
T: Jo, a kam jedete? Nebo to jdete tady někde?
R: Tu Němčinu mám na Poříčí. V Imce.
T: Jo, tam to znám.
R: Tam je taky bazén. A v sobotu mám večer jeden koncert a v neděli mám večer druhý koncert.
T: A na co jdete?
R: Totiž moje dcera zpívá u augustiniánů a mají tam závěrečný koncert. Začínají prázdniny.
T: A jestli tomu teda dobře rozumím, tak vy na tady ty aktivity, to cvičení a třeba ta canisterapie a tak, tak to teda docházíte do domova důchodců.
R: No, do toho domova důchodců nebo do tý Imky.
T: A takže tam třeba do tý Imky jezdíte MHD?
R: No, jo, mám, přestupuju. V pondělí mám v tý Imce kreativní. To vždycky něco vyrábíme.
T: Co tam děláte?
R: No jako malý děti, no, tak vždycky, když jsou Velikonoce, malujem vajíčka, na jaře jsme lepili kytičky, pohlednice nebo děláme ze slámy, jsme dělali takový nějaký takový figurky. No, tam si vymýšlí holčina, taky taková mladá, vždycky pro nás něco má.
T: A kolik vás tam takhle chodí třeba?
R: Tak, šest až deset.
T: Takže tam vlastně je i nějakej jako sociální život, že jo?
R: Jo, jo, jo, jo.
T: Že se vídáte teda takhle.
R: Ano, ano, ano, ano. Večer mám v pondělí zase koncert a sice nějaký americký soubor. To je v kostele Šimona a Judy. V úterý máme exkurzi do spalovny Malešice.
T: Aha. Takže to je ale hodně jako různorodej program.
R: No, ano. To máme na každý měsíc. To si vymyšlej ty naši vedoucí.
T: Takže chuť do života vám dává nějaké jako...
R: Činnost. Činnost, musím něco dělat.
T: A **co je pro vás v životě důležité a máte nějaké životní motto**?
R: Důležité... Důležité je zdraví, no. Zdraví a hlavně teda mít dětí a vnoučat. No a hlavně to moje, abych jim byla něco platná a ještě jim nepřidělávala žádný starosti. Protože když jsem nemocná já, tak mají oni starosti.
T: Takže to je pro vás taky důležitý, abyste nebyla jako přítěž.
R: No, no, to ano, ano.
T: A vztahy v rodině máte...
R: Dobrý. Ano. Výborný se všema. Se všema vnoučatama, pravnoučatama a dětma.
T: A napadlo by vás nějaké životní motto?
R: No to motto, no... Užívat si život, ano, dokud můžu. Cestovat a, no, dělat si radost.
T: A kde se vám třeba nejvíc líbilo takhle, když jste cestovala?
R: Vždycky tam, kde zrovna jsem byla naposled.
T: Jo, to je hezký, to je hezký. Takže nějaká destinace konkrétní?
R: Ne, já to měním. Já málokdy opakuju teda. No když jezdím ke kamarádce, tak ano. Ale jinak jako si vymejšlim vždycky, nebo vybírám z těch nabídek nový věci. Nový destinace.
T: A jezdíte nějaká stálá parta na ty výlety? Nebo se to taky obměňuje?
R: No tak je to parta seniorů. Takže některý jezdí často, někdy jsou nové, ale vždycky jsou v tom mým stáří, nebo vlastně teď už jsem tam skoro nejstarší. Tak já už pomalu těm mladším nestačím. Protože jsou tam i sedmdesáti letý. A to je rozdíl, velký rozdíl. Ale

většinou připravují programy pro odstupňovaný skupiny. Nejsilnější, nejzdatnější. A pak ty nejhorší, co třeba chodí s holema. Nebo i vozíčkáři jsou tam.
T: A **je naopak něco, co vás v životě trápí?**
R: Že jsem sama. Už patnáct let. Že nemám manžela, to bylo lepší.
T: A žili jste tady spolu?
R: My jsme měli, ne, já jsem se přestěhovala, až když manžel zemřel. To je byt po mý mamince. Maminka se teda dožila sta let, takže asi mám lepší kořínek po ní. Protože manžel zemřel ještě dva roky před tím. A já jsem ten byt, no byl pro mě zbytečně velký. A když maminka zemřela tady, tak jsem se přestěhovala, protože to je v osobním vlastnictví ten byt. Že jo, to tam jsem měla obecní.
T: Je to taková i šikovná velikost. Máte to tady opravdu moc hezký.
R: Je to poměrně mladý, no nový. Je to družstevní dům, který si postavili rodiče. Tatínek.
T: Takže vás teda trápí ta samota?
R: Tak to jedině, že někdy tady je mi smutno.
T: A co třeba v takových chvílích děláte, když je vám smutno?
R: Počítač.
T: A co tam třeba?
R: Hraju si, prohlížím si fotky. Hodně teda fotím a upravuju fotky. Posílám. A vlastně jsem taky chodila na tu univerzitu třetího věku na digitální fotografii. Na ekonomku, na vysokou ekonomku tady na Žižkově.
T: Takže ta fotografie. A to je pro vás nějaká nová vášeň? Jakože až takhle od toho třetího věku nebo celej život?
R: Já jsem takovou vášeň měla od školy, ale bohužel brali jenom s nějakým postižením. Jako na fotografii, my jsme si nemohli vybírat. No a tak mě nevzali. To jsse byla, zaplať Pán Bůh, zdravá. Ale drželo mě to a mám takový dojem, že i ten můj kluk fotografoval. Měl jako vedlejšák fotograf. A i to moje vnučka nějak dost k tomu inklinuje.
T: Tak se to předává. **Jaké situace ve svém životě považujete za nejtěžší?**
R: Ty váleční. To byly nejtěžší. A pak tenrát po válce, ale nejlepší, můžu říct, je od roku 1991, než jsem šla do důchodu.
T: Jo, takže to byste řekla, že je nejlepší část života.
R: Ano, to je nejlepší, protože jednak se to uvolnilo všechno. V roce 1990 už se dalo cestovat. A oba dva jsme šli do důchodu. V 1991, manžel byl o čtyři roky starší. Já jsem šla v 56, což jsem byla mladá poměrně, manžel v 60. A začali jsme teda... jednak jsme teda pracovali ještě na částečně oba dva, takže jsme si dost uspořili a každý rok jsme vyjížděli dost daleko.
T: A kde jste byly třeba nejdál?
R: Já nevím, co bylo nejdál. Čína, Thajsko, Spojené státy. No, co bylo, Mexiko.
T: Ty jo, taky jste zcestovalá opravdu.
R: No, zcestovalá. Ano.
T: A třeba ta válka, tak jaký to pro vás bylo?
R: No, hrozně špatný, protože... Bylo mi pět roků, když... 1935 jsem rozená, tak 1940 to začalo, no a...
T: Takže si pamatujete, dá se říct všechno?
R: Pamatuju, no.
T: A byli jste tady v Praze?
R: No, tak naši byli zavřený, takže maminka byla v Terezíně, takže jsem byla ukrývaná.
T: Aha a vrátila se maminka nebo?
R: Oba dva se vrátili, no. Maminka to snášela líp, tatínek ten měl to zdraví hodně podlomený, ten zemřel dost brzo po tom a byl na tom teda hodně špatně nervově.
T: A máte nějaké sourozence?
R: Sestru, ano, mám sestru. Mladší.
T: Takže jste...
R: Takže jsem se i o ní musela starat.
T: Jste měla zodpovědnost. A u koho jste byla?
R: Byly to cizí lidé, u kterých jsme vlastně byli na prázdninách. Ale byly to hodní lidé a řekli, že si nás vezmou.
T: To jim vlastně museli i rodiče hodně důvěřovat.
R: No, byli jsme tam párkrát a tak nějak se spřátelili. A můžu říct, že já se kamarádím i s jejich dcerou, která už je taky ještě starší než já, tý už je 99. Ale pořád jako jsme telefonicky ve spojení a s jejím synem a vůbec s celou rodinou.
T: Tam vznikly silný vazby.
R: Ano, považuju to taky za svou rodinu.
T: A co myslíte, že mamince pomáhalo to takhle zvládat líp teda, než třeba oproti tomu tatínkovi?
R: Asi byla silnější, silnější, nervově odolnější, nevím.

T: A co vám tak, asi by mě zajímalo, jako během toho nebo i poté, co vám pomohlo se s tím vyrovnat?
R: Já nevím, to jsem byla ještě děcko, to jsem, tak nějak jsem ještě o tom ještě nepřemýšlela.
T: A vracelo se vám to potom někdy během následujícího života?
R: Jo, to ano, to se mi dost vrací, některé momenty takový se mi vrací, ano.
T: A co tak v tu chvíli děláte, k čemu se uchylujete?
R: To se mi stává v noci, v noci teda, ve dne na to vůbec nemyslím, ale v noci se mi to někdy vrací, no. Pak těžko usnou, ale usnu a zas to je pryč, no ale takový někdy se člověku honěj myšlenky a řekla bych, že mně se vrací spíš to negativní, nic dobrýho v noci se mi nějak, jenom ty negativní věci.
T: A to vás trápí takhle v tý noci nějak dlouhodobě?
R: Ne, ne, ne, to jenom, že to tak samo přijde od sebe. Neupínám se k tomu nechci an to myslet.
T: No, to věřím, že to určitě musí zanechat v člověku silný odezvy. A krom třeba tý války, tak napadá vás ještě nějaká náročná situace, nějaká těžká situace v životě, se kterou třeba bylo náročnější se vyrovnat, nebo která vystupuje nějak tak z paměti, že to bylo těžký?
R: A no, tak byly tu nemoci dětí, byly tu problémy s bydlením, byly veliký, protože byty nebyly, takže jsme bydleli vlastně s rodičema, i s tou mou sestrou, i ty dvě děti a byli jsme teda ve třech místnostech. Takže to byly, takhle jsme byli šest let asi společně.
T: A tam vám pomáhalo třeba co, abyste to zvládala?
R: No moje maminka, ta byla úžasná.
T: A to vám nastavila i nějaký jako vzor?
R: Jednak, že jsme neplatili nájem, protože jsem byla doma s dětma a potom teda si postavili tenhle byt, takže až po šesti letech jsme takhle vlastně zůstali v tom bytě sami a naši se odstěhovali. Taky to bylo od nich úžasný, že se postarali vlastně o to, že si zaplatili tenhle byt, protože my jsme celkem peníze neměli, protože jsem já nedělala a manžel taky neměl, nebyl na tom dobře, protože měl otce nebo rodiče kapitalisty, což byl takový divný, protože jeho otec byl válečný invalida z první světové války a byl bez jedný nohy a dostal trafiku a on se tý trafiky nechtěl zbavit, on ji komunistům nechtěl dát, čili on zůstal jako kapitalista a tím trpěl i manžel, že ho pak vyloučili z vysoký školy.
T: Takže to byly ztížený podmínky.
R: No, takže potom si to teda dodělal, ale...
T: Že vlastně to se odráželo i na té finanční stránce. Ale rodiči pomáhli.
R: Ano, rodiči pomáhli.
T: Zažila jste nějaký konkrétní okamžik, kdy jste si uvědomila, že jste odolnější než jste si myslela?
R: Ne.
T: A znamená to, že jste byla přesvědčená o vlastní síle?
R: Ne, ne. Já nejsem přesvědčená. Já se zhroutím hned, ne, ne zhroutím, ale je mi špatně hned, od žaludku. Já nejsem odolná vůbec.
T: Takže se vám to projevuje takhle tou nevolností, když jsou nějaké těžkosti.
R: Ano, ano. Želudeční neuróza je to.
T: A léčila jste to někdy, nebo...
R: Ne, to se nedá léčit. No, je to pravda, mám nějaký ty... Užívám, teda chodím k neurolożce a mám nějaký prášek, ale... No.
T: Nějaká antidepresiva nebo...?
R: Ano. Já to mám tak nějak už dlouhodobě, tak nevím, jestli to pomáhá, ale... Jestli by to bylo ještě horší, kdybych to neužívala. Ale tak nějak v nějakých těch situacích vypjatých, mně to jako moc nepomáhá.
T: Rozumím. Ale přijde mi úžasný, že se snažíte třeba aspoň, ačkoliv jste říkala, že to třeba ne úplně funguje, ale že používáte i ty dechový cvičení, no, protože při těch akutních situacích člověk nemá moc co...
R: Máme při těch, máme tam vlastně, když chodíme na ty židle, tak ta naše, co nás, teda... cvičitelka. Tak ta je tak trochu jako i jogínka a máme vždycky půl hodinky, nám něco vypráví nějaký třeba o akupunktuře, říká nám o těch bodech a co máme dělat, když nás něco bolí, nebo právě když máme nějaký takovýhle tyhle nervový nebo není nám zrovna nejlíp psychicky, tak co si máme mačkat, kde který bod je, děláme si taky takovou nějakou tu obličejovou masáž, uši, ty body si, no, takže to vlastně taky jsou části tý jedný naší, našeho cvičení.
T: To zní skvěle, že vlastně vás jako vzdělává i na tadyto téma, to si myslím, že je určitě dobrý takovouhle jako psychohygienu mít. A **existuje něco konkrétního, co vám pomáhá zůstat pozitivní a silná i v náročných situacích?**
R: (odmlka) Asi nic. Ne

T: Oni jsou, ty otázky, často vlastně docela dost podobný. Takže je možný, že se budeme motat kolem nějaký jedný věci.
R: No tak občas, snažím se odreagovat, když to jde.
T: Takže to vlastně jste třeba říkala, že teďko ten počítač, ty fotografie. A třeba v tý minulosti jste taky říkala, že vám jako pomohlo, že vám pomáhala teda ta maminka hodně. A když si vzpomenete na ty těžký chvíle během života, tak je tam něco, co se odehrávalo jako častěji, že by vám to pomohlo? Nějaký způsob, jakým jste řešila prostě těžký chvíle, který by se opakoval během života?
R: No mně nejvíc opravdu ta maminka ve všem pomáhala. Protože já, jak byly, měly děti nějakou horečku nebo cokoliv, tak já jsem se složila. Já jsem nebyla schopná vůbec se o ně starat, takže si je vzala maminka k sobě. Teda to bylo štěstí, že jsme bydleli spolu. Ale i takhle na dálku, vždycky mě ta maminka podržela. Já jsem jí potřebovala hodně.
T: To jsem ráda, že jste jí měla.
R: A že jsem jí měla dlouho. A že jsem jí vlastně měla i když mi zemřel manžel.
T: No, to jste říkala dva roky, že jo?
R: Ještě dva roky, no. Že jsem vlastně potom, i maminka už byla jako dost horší, že jsem k ní chodila každý, skoro každý den. Takže jsem měla takovou nějakou náplň a prostě jsem se musela o ní starat. Pak když jí bylo 96, tak to už 98, no potom ty dva roky, to už jsem sem chodila každý den. Někdy tady spála o ní. Nebo často už.
T: A to teda bylo tady v tom bytě?
R: Tady, tady, ano.
T: No, jak říkám, nějaké ty otázky jsou na podobný téma. Další otázka je, **jakou roli hraje podpora vašich blízkých ve vaší schopnosti překonávat obtížné chvíle?**
R: No, to hrajou velkou roli, ano.
T: Takže teda v minulosti určitě ta maminka.
R: Maminka, no teď je to dcera, no. Bohužel… A teda snacha. Tím, že se stará o toho kluka mýho, tak je mi mnohem ještě, jsme se jako sblížily.
T: Jo, že vás to semklo.
R: Že mě jako každý den informuje o jeho stavu a musela taky jít do předčasnýho důchodu, aby se o něj mohla starat. Takže jsme se jako dost, teď jsme spolu pořád.
T: Jo, takže se jako upevnily tim vztahy.
R: No, no, no.
T: A s dcerou tedy vycházíte dobře.
R: Dobře.
T: A **co podle vás pomáhá ostatním seniorům zvládat těžkosti?**
R: Možná, že vidím, že v tý společnosti, když se sházíme, takže si vyříkají ty svý bolístky, tam se mluví vlastně většinou jenom o nemocech. Takže to potřebujou ten kolektiv. Potřebujou k sobě takhle ty stejně posížený.
T: Jasně. Lidi ve stejný situaci.
R: Ve stejný situaci, ano.
T: Jo, takže a tam byste se zařadila taky do tadytý skupiny, že vám to pomáhá?
R: Ne, ne, ne. Tam jenom si říkám, zaplať Pán Bůh, že tam ty problémy nejsou. Že si nepotřebuju postěžovat. Ale pak něco si z toho beru, protože každá radí, co udělá, když bolí koleno, bolí kyčel. Ráda tam chodím taky, ale potřebuju to taky. Potřebuju ten kolektiv.
T: Jo, to věřím určitě, že je hodně důležitý. **Když se ohlédnete zpátky, je něco, co byste na svém životě změnila? Kdo byste mohla?**
R: (odmlka) Co bych změnila? Nevím. Asi ne.
T: Ne?
R: Kdo ví, jaký by to bylo, kdybych něco měnila. Ne, nevím. Celkem. Ovlivnit ňák tu společnost nebo ovlivnit celosvětové dění a to nemůžu.
T: A v jakém směru? Kdyby to šlo?
R: Kdyby to šlo, no tak bych samozřejmě odstranila války a řekla bych si, co ty lidi blbnou.
T: Takže prožíváte teďko i nějak ty válečný konflikty?
R: No, tak to víte, že to na člověka působí a slyší to, vidí to, čte to. No, tak říkám si, proč se ty lidi nepoučejí?
T: A připomíná vám to teda nějak tu vaši zkušenost? Nebo to nespojujete moc?
R: Ale to ne, to nespojuju. Ale říkám si, jsou ty lidi pořád stejně hloupí.
T: Jo, to si taky říkám a je vlastně strašidelný pro člověka jako já, kterej vlastně nikdy nezažil válku, tak jak se to tak jako blíží tomu domovu.
R: No, to je jako... A tentokrát by to bylo úplně jiný, než to bylo. Já myslím, že by se jedna strana zbláznila a pustila nějakou tu atomovou... Tak je konec a ani se nebudem trápit.
T: No, musíme věřit, že to tam nedojde, no.
R: Že tam budou rozumí lidé, no.

T: No, ačkoliv teda ne, co se úplně války týče, tak **za váš život se svět kolem proměnil celkem významně jaký to pro vás je vlastně nějak se popasovat se změnami ve světě, vyrovnat se s nimi, přizpůsobit se jim?**
R: No, to ano. No tak pro mě byl největší skok ten 89 rok. Ta svoboda.
T: Takže tam to bylo v pozitivním slova smyslu?
R: Ano, tam to bylo v pozitivním slova smyslu.
T: A tam teda vím, že jste zmiňovala určitě to cestování. A napadá vás ještě něco, co se pro vás tehdy jako razantněji změnilo a...
R: No, samozřejmě, to bylo úplně něco, ta svoboda byla úplně něco jinýho. Předtím si člověk musel dávat pozor, co říká, komu říká, s kým se stýká, dávat si pozor, aby jo, nešel někam, třeba do kostela, nebo já nevím, se setkal s někým, který zrovna nebyl dobře zapsaný, to si nedovedete představit.
T: To ne, no, to ne. A kdybychom se obrátili na takové jako praktičtější věci ohledně těch změn v životě, příchod internetu, mobilů a podobně, tak to pro vás bylo jaký?
R: No, já jsem hrozně ráda hned na to přistoupila. Já jsem se byla jedna z prvních, protože i ta moje dcera pracovala v nějaké firmě, kde měli ještě takový ten velký počítač.
T: Přes celou místnost.
R: Přes celou místnost. Takže vlastně a to jsem ještě jako s ní, no, to byla ještě svobodná, no. No zkrátka byla jsem, žila jsem v tom od začátku. Od toho zrodu a hned mě vnutili počítač. No vlastně, já mám taky školu třetí tu univerzitu třetího věku na počítače.
T: Aha, takže tam máte fotografii, sport a počítače. Ty jo.
R: No, no, počítače jsem měla na technice na Karláku.
T: Aha, takže jste technicky opravdu zdatná, to zní.
R: No, tak to mě spíš baví než ty jazyky.
T: Teď jste teda říkala, že vidím počítač, že na něm jste a že tam upravujete i ty fotografie, takže i foťák a mobil ovládáte bez problému? Nezlobí vás?
R: No teď mě rozzlobil, protože jsem si dala data, když jsem jela do ciziny a ono mi to nefungovalo, tak jsem tam honem zase šla a já jsem neměla zapnutej roaming. Já nevím, jak se mi mohl vypnout. To mě nenapadlo se podívat, protože cestuju hodně a vždycky to bylo bez problému a najednou řekl, no jo, vy máte vypnutej roaming.
T: Takže to vás rozzlobilo?
R: To mě rozzlobilo. Říkala jsem si, že mi to nenapadlo.
T: Jo, tak když se to dlouho nestalo, tak to je jasný, že člověk na to tak postupně zapomene, no. **Co byste chtěla vzkázat lidem, které stáří čeká?**
R: Aby to vzali sportovně a nemysleli na to, že to stáří nebo... Já si myslím, že většina lidí to stáří nějak nebere.
T: Myslíte?
R: No.
T: Zase ale vy jste obklopená lidmi, který jsou vlastně aktivní, že jo, že když chodíte na takovýhle právě různý záliby, to si myslím, že není úplně reprezentativní jako vzorek.
R: No, to je pravda. Já se s nějakýma těma... Ale jo, stýkám se s jednou, která šla do toho domova senioru, ale vlastně chodí pořád na ty židle tam, takže je aktivní pořád a asi tam spokojená, protože taky je zdravá.
T: Takže vlastně udržovat nějak zdraví.
R: No, to je nejdůležitější. A nemyslet na to. Jedna kamarádka taky ta pořád jenom mluví o nemocech a pořád si stěžuje, ale on s ní pak nikdo nechce se moc bavit. Protože o ničem jiným nemluví.
T: Takže i když třeba člověka něco trápí, tak zbytečně tomu jako nepodléhat.
R: A hlavně o tom nemluvit. Já teda i když někdy něco malýho mám, tak to neventiluju.
T: Ani třeba rodině?
R: Taky ne. Aby neměli starosti.
T: Tak to jste na to docela sama teda ale.
R: Ale, no, tak, když to je něco velkýho, tak samozřejmě ano. Ale když mě třeba někdy bolí žaludek, nebo není zrovna dobře, nebo mám rýmu, tak to radši neříkám.
T: Tak to je vlastně, dá se říct, ochraňujete před tím, aby se nestresovali nebo nebáli o vás.
R: Jo, taky. Oni to dělají taky.
T: To takhle máte jako trend v rodině, že se to... **Je něco, na co jsem se vás nezeptala? Třeba nějaká oblast v životě, která je pro vás významná a já ji opomněla?** Ať už je to cokoliv. Něco, co byste chtěla ještě dodat?
R: Myslim, že ne.
T: Ne? Dobře. Tak jo. No, tak v tom případě já vám moc děkuju.
R: No počkejte, vemte si jedno tohle, je to slaný.
T: Jo, dám si ráda, děkuju.

R: No, papejte.
T: Děkuju.
R: Ukážu vám krásný fotky.
T: Budu ráda, určitě.

Příloha č.9: Přepis rozhovoru č.6

DATUM ROZHOVORU: 18.6.2024
STOPÁŽ: 96 minut
TAZATEL: Kristýna Draxlerová
RESPONDENT: Eliška, 86 let

T: Takže začneme, já to pouštím a budu na to koukat. Tak jo, takže první otázka. **Prosím, můžete mi říct, jak se vám žije v posledních letech a pokud tomu věku, ve kterém teď jste, budeme říkat stáří, tak jaké to stáří pro vás je?**
R: To stáří, nečekala jsem, že to stáří bude takový, jaký je. Rozhodně jsem si to nedovedla představit, protože to stáří je s velkejma problémama, který člověk, na kterýho se začínají ty problémy valit. Jsou to pochopitelně zdravotní problémy, protože jeden zdravotní problém třeba zmizí, druhej ne, nebo je to takový udržování trošku s pomocí medikamentů nebo podobně. A hlavně se to zhoršuje k tomu jednomu problému zdravotnímu se přidává druhej problém. A prostě vidím, že výsledek je teda nějakej ten penál potom. Ale já si uvědomuju dobře. Uvědomuju si to, že třeba když vezmu třídu z gymnázia, z výšky, z vejšky teda, budu mluvit nespisovně, nebo ze základky, tak jsme tady zůstali tak třetina. A mám teda tady výběr, mně je to jasný, mám tady výběr, buď to být penále a nebo být tady s tou třetinou, s těma problémama, který mám. Protože asi jako příklad bych dala, byla jsem teď u své žákyňky, ke který chodím jako u zubařky a tak si stěžuju různě. My už si tykáme, jsme už jako kolegyně a ta sestřička mi říkala, prosím vás, a vždyť vypadáte báječně, na to, že vám je 86 a já jsem říkala, no jo sestřičko, vypadám, vypadám, ale víte o tom, že když jdu, takže každej krok mě bolí, že ty naše problémy jsou často skrytý.
T: Jo, že vás trápí věci, který nejdou nutně vidět, ale že klamete vzhledem.
R: Jo, klamu, no ale prostě mi nic jiného nezbývá, než se s tím smířit, nejsem taková nějaká ukňučená, no tak pochopitelně si s těma, co jsme zbyli, tak naříkáme, že jo, povzbuzujeme se a nejhorší na tom všem je asi, protože si myslím, že jsem byla vždycky hrozně společenská, měla jsem plno kamarádek a prostě žila jsem jako naplno, a nejhorší je, že nás začíná strašně ubývat, že jsem měla třeba kamarádku, s kterou já nevím, 50 let už, jak kdyby jsme byly jedno tělo, jedna duše a výsledek všeho bylo, že jo, protože jsem byla kantorka, takže v kabinetu spolu, když jsem měla jít šéfovat, tak jsem řekla, dobře, budu teda tu ředitelovat, ale ona mně bude dělat zástupkyni. Byli jsme pořád, pořád spolu, ona mně našla parcelu a řekla, hele, parcela je vedle nás, koukejte tam postavit domek, tak jsme postavili domek, aby jsme to měli blízko, že jo, rodiny, všecko, a teď Jára je pryč, no a Věruška mně v listopadu zemřela, tak je to takový, tam je to špatný, že člověk, jako jo, moc by se družil, a ono to ubejvá kolem dokola.
T: Takže byste teda řekla, že spíš je to stáří jako horší, než jste si myslela?
R: Já jsem si vůbec nepředstavovala, že to takovýhle bude.
T: A jaký jste si představovala, že to bude?
R: Já jsem myslela, že to bude pořád takový, občas mě někde něco píchne, ale budu furt akční. Furt jsem si myslela, že budu akční a teď najednou zjišťuju, že ujdu dva kilometry a najednou neujdu to jako prostě, ale na druhý straně, na druhý straně jsem strašně šťastná, že jsem toho hodně stihla, jo a že ten život jsem žila naplno, že byl pestrej. A já nevím, když se otevře… Oni nás hrozně litovali jako za komunistů, jak jsme chudinky nemohli nikam, tak my jsme jezdili každej... Tak jsem jezdila do Bulharska, do Rumunska, k Baltu, u Baltu jsme byli každej rok. No tak jsme si to užívali jinak. Nebo jsme měli partu lidí, která se scházela na horách na lyžích a pak se scházela zase na Orlíku na přehradě, tam jsme jezdili na lyžích. Pořád jsme jezdili na lyžích, tak tam motorovej člun a tam jsme jezdili. Prostě užívali jsme si.
T: Takže ačkoliv byly omezený možnosti, tak vy jste si to stejně udělali prostě krásně?
R: My jsme žili v partě možná víc, než třeba teďka ty mladý. Prostě my, to byla parta, která tohle všechno... My ten komunismus nebrali vážně. Nebo jsme se naučili v tom žít. Já se pamatuju, když jsme jeli z hor a jedeme Flora a tam byl, nevím jakej podnik, na Floře nahoře. Přijíždíme tam a dcera říká, jé, tati, ona ta hvězda nesvítí. A on říká, manžel říká, no hele, ty Betty, máš dvě možnosti. Buďto se jim to rozbilo, nebo je to převrat. Protože jsme na těch horách byli čtyřnáct dnů, my jsme nevěděli, o co jde (smích). Tak na to si vzpomínám, jak jsme se třískali smíchy, že buď se rozbila, nebo je převrat.
T: A vy tady teda bydlíte teďko s mužem?
R: Já tady bydlím s mužem, ale ten muž, to už je druhej muž. Já jsem se, no, jak to bejvá, manžel mně v určitou dobu si našel mladší a já jsem zůstala sama s dvěma holkama a pak jsem jela na sraz a tam se objevil známej, kterej mě kdysi v těch dvaceti letech šíleně byl do mě zaláskovanej, ale já byla zaláskovaná jinde a já jsem ho nebrala, on byl mladší, skoro o tři roky mladší, tak to byl nějakej sedmnáctiletej hošíček, kterej

byl poprvé zamilovanej, tak jako neviděli jsme se léta a pak na tom srazu jsme zjistili, že on je rozvedenej, já rozvedená a najednou to už bylo o něčem jiným, už mu nebylo těch sedmnáct, už to byl pěknej chlap, tak jsme se to s ním postavili teda tady, on má jako dva kluky, jeden mu teda zemřel, toho jednoho má ve Finsku, jako se bez problému a já mám teda ty dvě holky, který teda taky bral, takže nějak tak i tohle mě potkalo a člověk se musí prostě sebrat a jít dál, myslím si, že jsem taková tvrdá nátura.

T: No, k tomu se právě dostanem, to mě zajímá. Tady ještě teda obecnější otázka, **kdy jste si začala připadat stará a jak to pokračovalo, jak jste to zvládla?**

R: Když jsem si začala připadat stará, to bylo v době, kdy mně začaly ty oči, jenom že pochopitelně se to horší, ty oči, to je někde před 20 lety a pořád jsem to řešila těma brejlema a tím vším, takže to nebylo tak hrozný a začala jsem si připadat stará, když jsem se musela soustředit na to, jakej jede autobus, jaký je to číslo, jako tyhle věci. Teď mě irituje trošku, i když jsem si říkala ne, nic. Irituje mě to, když vidím, že ztrácím krok s tou dobou a to jsem si uvědomila teď tak půl roku, rok, kdy prostě na mě všude, ať se objevím kdekoliv, no tak vy nemáte mail, no tak do mailu jdu, budem to mailovat, nebo prostě najděte si to na internetu. Prostě tohle všechno mě začíná, protože já nemůžu mít ani chytrej telefon. Já musím mít tlačítkovej a to mě hrozně omezuje, protože jsem si vždycky myslela, že všem stačím, vždycky jsem se snažila ten krok udržet. A teď takový půl roku, kdy teda všude, já nevím, přijdu k doktorce, říkám, mně neberete telefon, já chtěla jenom předpis. No tak mně to napište na tom, napište mě to na počítači, ale já ho nemůžu používat.

T: Takže vlastně, jestli tomu správně rozumím, tak ty oči, ten zrak teda, problém se zrakem nějak odstartoval, že jste si začala uvědomovat jako fyzicky, nějakou prostě involuci. A teď po tý mentální stránce, tak zhruba ten půlrok s těma, s tou elektronikou.

R: Ano, začínám si, bohužel jsem vždycky, já jsem chodila, chodila jsem na, když začaly počítače a tak dále a byla jsem ředitelka školy a začaly počítače a tohle. No tak jsem šla na kurz, s hospodářkou jsme šly na kurz. Mě to šíleně bavilo, mě to hrozně. Já si pamatuju do teďka, kdy jsme měli udělat závěrečnou práci, po tom týdnu. Závěrečnou, kde bychom dokázali používat velký písmena, malý písmena, různý ty… A tak jsme na sebe s Jarkou se podívaly a říkáme, dáme si tam parte, a my jsme, Teda na to nezapomenu, my jsme jako tu práci, no protože na tom parte jsme mohly používat velký písmena různý ty…

T: A to jste dělaly jako svoje parte?

R: Jo, svoje (smích).

T: (smích) To je morbidní.

R: A teď jsme mohly používat prostě různý ozdoby.

T: Rámečky, jasně.

R: My jsme tam použily kompletně všechno.

T: No vidíte, kdo to může říct, že si vyrobil svoje vlastní parte. A ještě se u toho náramně pobavil!

R: (smích) Já vůbec nevím, kde skončilo. Ale my jsme celou dobu, proto vám říkám, že my jsme ty komunisty nějak tak… Pořád jsem byla v okruhu lidí, kterým to nevadilo. My když jsme měli tady u tý Věrky právě, tak jsme měli, protože jsme zjistili, že třeba manžel má svátek, že je Vladímíra a před ním měl nějak Gottwald, jestli narozeniny a Stalin taky. A oni byli trojka. Byl Gottwald, Vladimír a Stalin. A Jára říká, no to se musí oslavit. A on říká, najděte si pionýrskej šátek a modrou svazáckou košili. Takže my jsme tam, kdo tam šel, tak musel jít zdravit, *vždy připraven*, jako svazák s tím pionýrskym pozdravem. A Jára, já jsem říkala, kdyby nás někdo udal, to je totéž, jako mě, jsem si vzpomněla, kdyby ho někdo udal, tak by byl průšvih, protože on napsal, protože byl výtvarník, tak celý takhle měl na stěně napsaný agitační středisko. A my jsme šli dovnitř a zpívali jsme Přes páleniště, přes krvavý řeky, hráli jsme si na pionýrský a na svazáky a na tohle. To jsme si hráli.

T: Jo, že jste to brali prostě s humorem.

R: Všechno jsme brali s humorem. Já jsem byla v Kazachstánu a tam všude někde nějakou jsem dostala odměnu od ROH a já jsem tý svý kamarádce ze všech míst, kde jsem byla, tak jsem jí poslala Lenina. Protože kam jsme přijeli, tam Lenin, buďto stál nebo seděl nebo byl s aktovkou a já jsem tam psala teda příšerný věci. Já jsem říkala, kdyby to někdo četl, jestli jste četla Kunderu Žert…

T: Nečetla, nečetla.

R: To si přečtěte, to jsme si, to se ani ne na stroji, vím, že jsme to přepisovali ručně.

To si přečtěte, ten Žert od toho Kundery. Protože tam právě se něco takovýho stalo, že teda žert a oni pak teda hroznej průser z toho.

T: No, ale tak to musela mít kamarádka teda jako docela silnou sbírku, jestli jste jí poslala vždycky…

R: No, to někde má a nebo je vyhodila a mně to přišlo prostě a ty kecy, jo. Hele, podívej se na frajera. A kdyby to někdo četl.

T:To jo, to jste si koledovala.
R: Ale to mě nedošlo, protože takhle my jsme žili. Všechno sranda pořád. Takže takhle. No, tak jsem odbočila, já jsem ukecaná.
T: Ne, to je v pořádku, ještě mě jen napadá, jestli vás napadne něco k tomu, jaký to pro vás teda bylo, třeba po psychický stránce, kdy jste si začala připadat stará.
R: No, trošku, trošku, to už jsem říkala dceři, trošku si už nevěřím, třeba najednou jsem přišla a všechno to hodně souvisí s těma očima, tak jsem říkala, dceři, chci jít plavat, ale já bych chtěla, aby jsi šla se mnou, protože vím, že na tom Jižáku, kde je teda ten plavečák, kde jsem říkala, já teda s těma svojima očima, jako nevím, kde je převlíkárna, kde je to, kde je tamhle to, kde jsou ty skříňky, abych se tam orientovala, ona se mnou teda byla a já jsem měla strašnou radost, protože tam přišla a říkala, já tu skříňku nemůžu otevřít, jak jsem měla ten řemínek, já tu skříňku nemůžu otevřít a já nějak pak jsem říkala, aha, ono se to otvírá jinde někde, no tak jsem zjistila, že tam je někde ta krabička, kde se musí přiložit teda ten čip, že jo a ona se ta skříňka otevřela a já jsem říkala, no vidíš to, ještě, že mě tady máš. Takže v takovýhlech situacích se a to není, to je takovej, bych řekla, půl roku, kdy se jako já, která suverénně tamhle přijdu, tamhle jsem jela, v životě jsem neměla nějaké problémy s ježděním a teď najednou já chci jít plavat a říkám si, abych nebyla za blbce. Já vím, že bych se orientovala, zeptala bych se, že jo a tak dále, ale už ta jistota není 100%.
T: Takže prostě teda, kdybychom to měly nějak popsat heslovitě, tak teda jako nejistota a vlastně taková úplně nevyžádaná jako nesoběstačnost tady v tom, možná s těma očima, že jako se raději cejtíte…
R: Ano, s těma očima, i když samo sebou jsem chtěla jet na sraz, nikde, nikdy jsem, nevím, že by někde museli se mnou třeba dcera jít nebo někde, ale... Jen ty oči a tím pádem teda jsem chtěla, aby na to plavání…
T: Prostě pro jistotu.
R: Pro jistotu, ale jinak jako se snažím opravdu jako pořád a hlavně, bohužel jsem za blbce, což mě vůbec nevadí, tak se ptám. Ptám se a vím, že ty mladý lidi anebo i starší, jela jsem autobusem a najednou říkám, Ježíš, to je, vždyť já chci tam a tam a on jede jinam, tak jsem vystoupila a říkám, no a nějakej pán říkal, no oni už změnili ty trasy, už jsou jinak, no tak se ptám.
T: Takže vám nedělá problém si říct o pomoc? A vždycky vlastně to nějak, jako tu situaci řešíte…
R: Ano a naopak ty lidi jsou hrozně ochotný. Jako i mladý, říkám, ten pán mně řekl, ano, on už tady ten autobus nejezdí, jako je to jinak, no takže si myslím, že zatím soběstačná jsem, jenom v tomhletom a proto mám takzvaně pusu a zeptám se.
T: Takže prostě jako ten vlastně jedinej omezující nějakej faktor jsou ty, ten zrak.
R: Ano.
T: No mám tady otázku, **do tohoto výzkumu byly vybrány ženy, které si uchovaly do vysokého věku dobré zdraví a aktivitu. Čím to podle vás je, že jste stále tak zdravá a aktivní?**
R: Já si myslím, to je od narození. A jako já můžu říct, když se podívám na svůj život, ať byly taky úskalí všelijaký, já neuměla fňukat. Jako od malička jsem byla taková, rozhodně jsem nepatřila mezi ty nejhodnější děti, takový ty, takový, vždycky spíš nějaký srandičky, někde, nevím kde se to, takovej optimismus, jako no.
T: A byla jste k tomuhle, jako znala jste tadyten optimismus třeba od rodičů, z rodiny, nebo byla jste k tomu vedena nebo to tak přišlo prostě jako přirozeně?
R: Asi jsem taková byla. Říkám, tatínek byl hrozně prima. Já si myslím taky, co bylo dobrý, že já jsem vyrůstala na vesnici a tam jsme, pomáhala jsem třeba tatínkovi, pomáhala jsem mamince a oni nešli, jako chválili, uměli chválit. Ježiš, ty jsi to uměla. Takový pozitivní a mně to teda hrozně připadalo, určitě tam to bylo v těch rodičích.
T: Aha, jo, takže třeba byste řekla, že i pochvaly od nich, tak že vám to dodávalo jako nějakou sílu do toho, že vás to podporovalo.
R: Ano, určitě, anebo vím, že hrozně jsem se těšila, to jsem byla malá a hrozně, nový lyže a já jsem při měsíčku tam lyžovala sama a já i sama jsem, jako mě nevadila samota. A já jsem si zlomila tu lyži a já jsem byla ale šíleně, šíleně nešťastná. Hrozně. A to si utkvím do teďka, vzpomínám si, že přijdu do dveří, tam sedí sestra, rodiče a teď tam přijde ten zachumlanej a to jsem fakt brečela. Do toho ty lyže pro mě to byl ohromnej dárek, ohromně jsem byla šťastná, těšila jsem se na ně. A teď jsem byla zachumlaná od toho sněhu a hrozně jsem brečela a držela jsem tu špičku v ruce. A doteďka si vzpomínám, že oni se všichni začali smát. Prý jsem vypadala strašně, jako jak jsem byla zachumlanej... A oni se hrozně smáli, že prý jsem vypadala příšerně. Bylo jim to k smíchu a tatínek mně řekl, no Elo, tak dojdeme a koupíme nový lyže. A prostě, vypadala jsem nešťastně a oni to vzali. Věřím tomu, že tímhle tím oni mě to… Nebylo to žádný srážení, hubování nebo něco takovýho.
T: Takže ten rodičovský pozitivní přístup a takovej optimistickej…

R: Jo. Já si myslím, že tohleto mně pomohlo. Byla jsem taková a myslím si, jak se říká v kolektivu oblíbená, protože vždycky vymejšlela jsem nějaký kokočiny. Vždycky. A ono se s tím docela dobře potom žilo.
T: To věřím. A tam ještě vlastně je součástí tý otázky teda dobré zdraví, tak my jsme vlastně, dá se říct tady tím pokryly to psychický zdraví, tím optimismem. A fyzický zdraví tam teda jste zmiňovala, že vás trápí ten zrak a jinak…
R: No pozor, ještě co se týká teda zdraví, tak já vlastně jsem tady nedopatřením. Protože maminka rodila doma a když ta zdravotní sestra šla za tatínkem, kterej byl v síni a čekal co, tak přišla za ním a koho má zachránit, jestli dítě nebo matku, protože tenkrát se neroztřihávalo. Já jsem měla takovou hroznou hlavu, že nebylo možný mě dostat. Takže tam byl hroznej průšvih. Nakonec zachránili maminku i mě, ale bylo to velmi kritickej, blbej porod. A po druhý, když asi v pěti letech jsem dostala záškrt, sestra teda taky, jenže já jsem k tomu záškrtu, tam děti umíraly, to byla epidemie, nebyl penicilin. A já jsem k tomu záškrtu dostala spalničky. A já doteďka si vzpomínám, jak na mě padaly ty skříně a to všechno, jak to bylo strašný.
T: Že jste měla jako halucinace?
R: No, protože jsem měla přes 42 horečky. A proto, že jsem se dusila. A jediný, čím teda ty horečky sundavali, byly prostěradla, mokrý. Takže mě zabalili do toho mokrýho prostěradla, ale zapomněli na mě. Takže já jsem nemohla dýchat ani tou kůží, ani pusou. Takže doteďka mám takovou fobii, takovou klaustrofobii menší. A jenom vím, že když… Ne, to mně řekli rodiče až později, že pan primář, si vzpomínám, když mě pouštěli, tak řekl rodičům, že kombinaci záškrtu a spalníček přežije jedno dítě ze sta.
T: Takže jste měla opravdu teda tuhej kořínek.
R: No, jedno dítě ze sta, že skutečně přežije tuhle kombinaci. Protože umírali děti i na ten záškrt normálně, jako tam. Ale já měla tuhle kombinaci.
T: A to vám teda bylo pět, jste říkala?
R: To mě bylo asi pět let. Takže jsem měla takovej zdravej kořínek, žila jsem venku na venkově. Všechno bylo bio, protože děda měli hospodářství, tak se všechno, mlíko, máslo, všechno, ovoce, co jsme měli, maso, to všechno bylo bio.
T: A vy jste teda taky mluvila o nějakym sportu nebo o jako fyzický aktivitě. Tak když teda vezmu z tý otázky slovo *aktivní*, tak jste stále aktivní teď? Nebo byla jste aktivní hodně přes život? Vy jste říkala, že vlastně teda jste učila tělocvik…
R: Já jsem učila tělocvik. To znamená to rovnání, tak jsem se musela taky rovnat. No a ten tělocvik mě strašně bavil a bavilo mě hrozně to ježdění s těma dětma po těch lyžích a tohleto všechno. Já jsem byla právě, v tý vesnici jsem se víc držela s těma klukama než s holkama, který jezdily autobusem a už tenkrát jsem chodila s klukama pěšky. Prostě mě ten pohyb bavil. Takže potom, když jsem teda vyštudovala, já jsem potom začala hrát i házenou, takže dokonce jsem hrála i první ligu, ale tu jsem hrála asi do těch třiceti let a pak jsem teda přestala, protože jsem chtěla mít druhý dítě. No, tak mě tam přemlouvali, abych jako nekončila, protože tam jsou problémy s těma holkama, co jsou rodit. Prostě ten pohyb jsem měla ráda, ať to byly lyže, ať to bylo plavání, cokoliv, mimo, protože jsem dlouhá, tak ta gymnastika, ta pro mě neni, ale musela jsem to vydřít, chodila jsem na fakultativní gymnastiku, což bylo skoro do půlnoci, to byla dřina. To znamená tři, čtyři hodiny bejt v tý tělocvičně a dřít a dřít.
T: A teď v posledních letech jste si nějaký sport, nějakou aktivitu ještě zanechala?
R: Je to asi dva roky, kdy jsem tady ještě chodila jako retro běžkyně, protože mám lyže na chalupě a když napadl sníh, tak jsem ještě asi před dvěma lety, jako jenom běžkovat, ne žádný sjíždění, nic. No a ty lyže jsem, no to je tak čtyři roky, kdy jsem je pověsila na hřebíček, protože byl firm, byl těžkej ten sníh a kolena mě začaly zlobit, takže jsem toho musela nechat. Ale to plavání a to všechno, to mě baví pořád. Bohužel zase plavání musím čekat, až mně odezní ta reakce na ten chlor, takže ty... zapomněla jsem si brýle, takže zase se ozvou ty neduhy, takže těm očim musím dát chvíli, nemůžu chodit plavat, ale je to nádhera, jako to plavání. Pak jsem druhej den, druhej den jsem lazar, to se nehnu, ale těm svalům to myslím, dělá dobře.
T: Určitě. A **jaké to je mít ve vysokém věku stále tak dobrou paměť?**
R: Já myslím, že už tu pamět nemám tak dobrou, jak to bejvalo, určitě zapomínám, určitě si to uvědomuju. Hrozný je, že třeba nějaký jméno mi není schopno naskočit a naskočí za dvě minuty. Najednou tam je, když se dívám, ráda se dívám třeba na to, *Kde domov můj*, nebo *Na lovu*, jako na ty televizní, to jsou takový ty pořady vědomostní, tak bych tam absolutně už nemohla, protože mně to nenaskočí. Prostě naskočí mně to, ale za chviličku.
T: A udržujete nějak paměť? Procvičujete jí?
R: No, asi ne. Asi ne, no sudoku, jedině to sudoku, to mám ráda z toho Metra, protože tam jsou velký písmena a nemusím používat lupu. Tam ještě mě to neomezuje, ale bohužel, pro mě to je opravdu tragédie, že ty knížky už nejsou to, co to bejvalo.
T: Že ten zrak vás tam takhle prostě fakt limituje.

R: Já jsem ho měla, já jsem do tří do rána, dělala jsem si výpisky, z takovýho *Rolanda* třeba, kdy jsem četla *Okouzlenou duši*, četla jste? Tam z toho mám výpisky všeljaký no a to jsem dokázala pomalu do rána číst, mě to strašně, ty myšlenky byly nádherný.
T: A co takhle, nějaký audioknihy nezkoušela jste?
R: To jsem zkoušela, zkoušeli jsme různý, ale oni jsou to fiškusové, protože koupíte si audioknihu, zjistíte, že vám to nejde, že to je do jinýho už zase přístroje, že to už je do něčeho jinýho, koupíte si nějakej jinej, zjistíte, prostě oni jsou natolik chytrý, že prostě musíte pořád kupovat a mně to vadí, když mám rádio a mám tam jako místo, nebo tu kazetu a ona už mi tam ta další nejde, oni jsou v tomhle fiškusové, takže málo to používám.
T: Co vám dává chuť do života?
R: Jo ještě jenom, jediný, co používám, pochopitelně mám vybraný v televizi, nějaký věci na Artu, životopisný filmy, co jdou atd. a i třeba ty Stíny v mlze, který ten Špaček teďka režíroval, tak to není špatná detektivka, ta Špalková tam hraje jako tu vyšetřovatelku a ta Špalková, já nevím, jestli znáte tu herečku, tak je výborná, ona je opravdu výborná.
T: Takže jste si vlastně to čtení, dá se říct, alespoň často jste nějak vysuplovala.
R: Ano, vysuplovala jsem hlavně, bohužel to někdy dávají později, to už nemůžu, ale v tom Artu se dá, teďka se tam dá, i nějaký koncerty. Já jsem hrozně dlouho chodila do Rudolfina, jsme chodili léta na ty abonentky jsme měli a covid to zarazil a od toho covidu jsme tam nebyli. Ale to byly nádherný koncerty. No, tak teďka v tý televizi se dají nějaký ty koncerty najít.
T: A kdybych se měla vrátit k tý otázce, co vám dává chuť do života?
R: Co mně dává chuť do života? Já už ani nevím, že ráno vstanu, svítí sluníčko, teď se chystám na chalupu, kde bude zarostlá, takže ta fyzická práce ještě musím, že musím. Snažím se teda udržovat. Děsím se toho, že bych musela třeba do domova důchodců. Jsou lidi, který tam jsou spokojený, jsou tam rádi, já se toho děsím. Mně se tam nechce. Takže pokud nebudu muset, tak tam nepůjdu. Prostě radši budu tady skuhrat na tý zahrádce a já nevím, co všechno, takže to. No a pochopitelně, že rodina, děti. Mám dvě holky, který jsou fakt bezvaný. Mám vnoučata a mám pět pravnoučat.
T: Ty jo, tak to máte velkou rodinu. Pět pravnoučat už, to je krásný.
R: No, protože moje dcera, ta starší, se ve dvaceti musela vdávat. Jo, to byla taková ta superláska, no. Tak to skončilo, tak to začalo teda takhle, no. Tam jsem na ní řvala, to bylo prostě, no nic. Takže máme Vítečka, kterýmu je přes třicet. Kolik je Vítkovi, já už ani nevím, jak bych to spočítala, no. Je mu přes třicet a za dva roky na to byla Karolínka. No a tý je taky přes třicet. No a protože už mají svoje rodiny a tak dále, tak se rozhodli, že budou mít druhý dítě. No takže ta Karolínka má holčičku a kluka. A Vítek měl Sofinku, no a teď, že budou mít druhý a já jsem říkala, hele Vítku, vy na to nejste, vy jste takový free. Ne, ne, my chceme druhý. No tak místo druhýho měli, mají dvojíčátka kluky. Mají dva kluky. A je to šílený. Když sem přijdou a nemají náladu, tak to teda, až jim bude, oni jsou ještě malí, až budou, tak ty dva roky. No a ty, ta druhá dcera má Lili, tý bude 22 a ty Amálce bude 18. A ty mně dělají teda taky hroznou radost.
T: Takže vám dává chuť do života teda nějaká ta fyzická aktivita.
R: To určitě.
T: Vlastně teda pokud tomu správně rozumím, tak i fakt, že třeba nejste v domově důchodců, ale že jste ve svým.
R: Že jsem ve svým, že můžu dělat svoji práci. Že sice, říkám, hekám, ale zase ta radost, že si tady vytřu, vyluxuju a říkám si Helena, což je kamarádka, že jo, když si, tak ta je v domově důchodců a říkám, Helena, tohle nemusí a tak. No ale mě to zase, říkám si, dokud můžeš, tak jako je to dobře.
T: A máte to tady moc hezký, tak je aspoň vidět odvedená práce.
R: Moc hezký… Teďka je v módě minimalismus. Jenomže, já jsem říkala, já to uklízet nebudu, až oni to budou prodávat, tak si pozvou místo jednoho kontejneru dva a ať to tam naházej. Ale já to tam naházet nebudu. Tohle jsou všechno, tam jsme všude byly.
T: Jo, to jsou vzpomínky, to je jasný.
R: To se nedá nic dělat, tam je Gibraltar, tam je, já nevím, byla jsem ve Waikiki na Havaji, všude možně jsme byli a tam jsou vzpomínky moje a já to nebudu likvidovat. Ať to tam naházej sami. Takže žádnej minimalismus, nechám to tady takhle, jak to je.
T: A **co je pro vás v životě důležité? Máte nějaké motto?**
R: Nějaký motto? Užívat si ten život. Vždycky jsem se snažila si ten život užít. Opravdu jako, jak jsem vám říkala, nějaký komunisti mě nemohli prostě, když mě, to na mě řvala ředitelka a i ta předsedkyně strany na mě řvaly doslova v ředitelně. Že musím do strany, protože chtějí, abych postupovala. No tak jsem nechala na sebe řvát a řekla jsem, necejtim se, nashledanou, já odjíždím na hory v pondělí, jako ředitelce jsem říkala, hele odjíždím, já teď mám hlavu plnou kurzu, jako co je s dětičkama. A nikdy jsem do tý strany nevstoupila. Nechala jsem je na sebe, ať se vyřvou. Řekla jsem si svoje a šla jsem.

T: Takže je vlastně pro vás v životě důležitý i nějaká taková jako odolnost, pozitivní přístup.
R: Ano, když jsem přesvědčená o tom, že to je správný, že jako podle mě...
T: Tak si za tím jdete.
R: Tak si za tím jdu. To jsem nechala, říkám, a oni říkali, no a prosím tě, ale vždyť ses nechala zvolit, my jsme si tě zvolili jako předsedkyni ROH a teďka tady jseš na okrese sama předsedkyně ROH, která není ve straně a nám to dělá špatnou vizáž. Já jsem říkala, no tak já jsem to nechtěla bejt předsedkyně ROH, tak se nechám, tak já jsem říkala, no tak já jí nebudu. A zjistila jsem si na obvodu, co musí se stát, aby předsedkyně ROH jako odešla. Tak musela se svolat mimořádná schůze, musel tam přijít někdo z obvodu a tak dále. Já jako předsedkyně ROH jsem šla na obvod, objednala jsem si, svolala jsem mimořádnou schůzi, kde museli všichni členové být a tam jsem se odvolala s tím, abych nedělala škole špatnou pověst, takže jsem jim trošku takhle jako vítr z plachet. Bylo to takový trošku podrazácký ode mě, ale holky nemohly říkat předsedkyně, parta, ani ředitelka nemohly dělat vůbec nic. Protože jsem se sama odvolala.
T: Takže teda slyším, že si stojíte za svými hodnotami. A že máte i takovou zdravou asertivitu.
R: Tak, tak. Ano, to je jako...
T: Takže prostě jakmile víte, že je něco za vás subjektivně správnýho, je to pro vás hodnota, tak si za tím jdete.
R: Tak si za tím jdu, Tak jsem ochotna se… jo.
T: A **je naopak něco, co vás v životě trápí?**
R: Co mě trápí, co mě trápí... Tak určitě to je plno věcí, kvůli kterým jsem nespala, nebo tak nějak... No, tak třeba u dcery ty druhý… Plno věcí mě trápilo, ale nějak jsem se přes to přesunula. To, že dcera přišla do jiného stavu ve dvaceti, to bylo velice...
T: To bylo pro vás nečekaný?
R: No, strašně, to byla rána z čistý země. Ale to si teďka... To je to, co jsem říkala o tý rodině. O tý rodině, že to všechno je v tý rodině, protože ona mě to přišla s tím Filipem říct na chalupu, kde jsem byla sama. Já jsem je seřvala prostě a to oni odjeli a já tam zůstala sama se svým trápením. Teď jsem nespala jeden den, druhej den. A sestra bydlela v rodným domě našem, s maminkou, všichni a to bylo 14 kilometrů. A já si vzpomínám... Já jsem říkala, já musím domů. Co mám dělat? Já tu nemůžu bejt. A to je prostě trápení, co oni budou dělat. Jako nic nemaj a miminko a to. A vzpomínám si, že jsem šla od autobusu. Venku je moje maminka a ségra. A teď oni… Hele, my jsme to věděli, že tam nevydržíš. A šíleně se smály. A šíleně se smáli, vyčkávaly na mě. Už jde, už jde. Protože oni se stavili i u nich. Oni se stavili i u nich. A oni, že tam nevydržím. A teď já brečela... A teď oni se smály. A teď maminka a ségra říkaj prosím tě, tak ve dvaceti co už budeš babička, vždyť je to fajn, narodí se dítě, vem to jako vobráceně, bude tu miminko a to. A hrozně mě pomohly. Oni mě… Když jsem byla down, to jsem byla opravdu jako psychicky na tom špatně, prostě představa, neměli nic, jak se říká holej zadek. Jenom miminko teď do toho, kde budou, co bude. A oni mě... Já si to pamatuju, jak se smály. Jak je... A už jsem se začala smát. A už to mně převrátily.
T: Tak to mi vlastně trošku připomíná tu situaci s těma lyžema. Jak vy jste přišla ztrápená domů a ta rodina vám povznesla ducha.
R: A oni... Přesně tohle se stalo třeba u toho miminka.
T: Tak to jsem ráda, že jste měla takhle silnou, pozitivní síť.
R: Do teďka se ségrou jako... Jí ségře bude 90 a já si nedovedu představit, že třeba nebude. Prostě hrozně se máme rádi. A já jsem... Když se jednalo o dědictví, protože tam zůstal dům, velká zahrada, pole, lesy. Bylo toho hodně, co naši nashromažděli za svoje živobytí. Byli pracovití. A my jsme šly potom… My jsme šly v Jablonci k notářce a ona říkala, jak to bude teda s tím dědictvím. A já jsem říkala, já nic nechci. A ona se… Ona říkala, no počkejte. Já jsem říkala, ne, já nic nechci prostě. A řekla jsem jí já chci, aby když tam teďka maminka už a tatínek nejsou, abych tam mohla jezdit jako domů. A to skutečně se stalo, že mi potom z tý chalupy, je to 14 kilometrů, i holky, prostě Lili a Ami, prostě oni tam byly, jako přijely tam jako domů, opravdu, když tam byla jako… Ten švagr už byl nemocnej, my jsme seděli u stolu a viděla jsem, protože tam měli gauč rozloženej a ta Lili držela toho strejdu, kterej už byl takovej špatnej, tak ho držela za ruku. A tak jako jim, Jirka se usmíval a ona taky, ta Lili. No a my jsme tam seděli a povídali si, do teďka prostě a vím o tom, že sestra už to zase všechno dala svý dceři a svýmu synovi. A prostě Jirka mně třeba támhle poslal, to ti posílá Jirka, což je jako ten můj synovec. Ivana, já u ní budu můžu spát kdykoliv, prostě oni už mě berou pořád, jako patřím tam. Je to opravdu takový hezký silný pouto rodinný.
T: Jo, že máte silný rodinný pouta.
R: Tak to je strašně důležitý. Takže vždycky, když něco bylo, nebo ten rozvod, tohle všechno, tak se běželo za maminkou, za ségrou, vždycky se to nějak... Takový jako strašně dobrý zázemí. Takže oni mě... To mně Jirka poslal, já ani nevím, kde na to. Ona to je přenádherná vesnice. Tam v Podkrkonoší. (ukazuje fotku)

T: Aha, a to je teda vaše rodná vesnice.
R: To je ta moje rodná vesnice. Do lesa dvě minuty, za domem... To je malinký, za domem rostly houby. Prostě...
T: To vypadá moc hezky, je tam nějaký kostelík třeba?
R: Ne, ale ten náš domeček, on je tadyhle někde schovanej.
T: Aha.
R: A najednou prostě ségra říkala, to ti posílá Jirka, to ňák ty drony. Jo, že je to satelitní snímek. Takže on myslí i na tu tetu. Je to příjemný, je to takový jako fajn.
T: Tak máte hezkou upomínku tady na očích. Toho domova, bezpečnýho místa. A **jaké situace ve svém životě považujete za nejtěžší?**
R: Jaký situace byly nejhorší? No, nejhorší určitě stoprocentně, když... Kolik jí bylo? 17? Alici? Ne, nebo… Ne, to bylo 17 nebo 18, když... se stala dopravní nehoda a... ona se na kole dostala pod auto, který jelo osmdesátkou.
T: Vaše dcera?
R: Jo, ta mladší dcera. A byla jsem na… Ne na prostředku tady, nevím, jak se vyjíždí na Brandejs, já nevím, jak se... No, jako na Černým mostě, tam někde v těch místech. Bylo to mezi Brandejsem a tím Černým mostem a když jsem byla u těch policajtů, tak ten policajt, kterej tam byl, tak on plakal, že má stejně starou dceru a říkal, že neměla… Že to bylo hrozný, když jí našli a říkal, že to snad není možný, že měla dvacet andělíčků, ne jednoho, protože... On ji nabral, jak jel tou osmdesátkou, tak ona vylítla s tím kolem na tu kapotu a letěla do pole a letěla mezi stromy, tam byly stromy, tam byla švestková nebo jaká alej prostě, tam byly ovocný stromy a tam byl ohromnej balvan. Někde takhle u toho, takže ona letěla ne do toho stromu, ne do toho balvanu, letěla do toho pole, takže helikoptérou ji odváželi a měla zlomenou páteř a já, když jsem za ní šla, to bylo v Holešovicích, tam je někde, tam je taková nějaká malá nemocnice, nevím, někde, jak jsou Holešovice, tam někde byla a já jsem ji nepoznala, protože ona měla otřes mozku samo sebou a ona byla takhle zalitá, teda jako oteklá, opuchlá, no tak pak se rozhodovalo teda jako co bude, protože tam ležela a nakonec ji dali do krunýře, to tenkrát ještě, že by musela půl roku ležet a nehejbat se a nebo že musí bejt v krunýři, tak ji dali celou do krunýře a byla tady nahoře, ležela, no takže takový to chození na záchod, to nešlo, ona nemohla chodit.
T: Takže jsi se o ní teda hodně intenzivně starala?
R: Tak jsem se o ní starala, když myla si hlavu, že jo, posouvat a myla jsem ji hlavu, no a tak potom, no trošku, nějakej nález tam byl, teda u tý hlavy a doteďka, jak bych to řekla, někdy mně připadá, že má takový nápady, prostě rozhodně, já nevím, jestli to je vinou teda toho úrazu, anebo je dobrá, no tak teďka ona nemohla nic jinýho dělat, protože holky dělaly ten tenis, tak ona dělá recepční v hotelu kvůli tom, vlastně kvůli těm holkám, študovala, i v tý Americe študovala, vyštudovala tu vejšku, všecko, ale mně připadá, že nemá takový to logický myšlení.
T: Jo, že cítíte, že tam nějaká změna prostě jako nastala?
R: No, mně to připadá, že prostě nedovede, jako zlobí mě to, trápí mě to, že třeba udělá nějakou kravinu, prostě je taková, já nevím, no, tak... Není prostě praktická, no, není praktická, nevím, jestli to je vinou toho úrazu.
T: Takže to považujete za nejtěžší situaci?
R: To bylo, tam jí šlo skutečně o život a ztratit teda dítě, to musí bejt něco strašnýho, protože bylo to špatný. To bylo nejhorší v životě.
T: A **kdo nebo co vám pomohlo se s tím vyrovnat?**
R: No, tak čas. A musela jsem jí vždycky, vždycky jsem si řekla, buď ráda, že žije, jo. Když se mně něco nezdálo nebo cokoliv, buď ráda, že je taková, jaká je a jestli tam jako bylo něco, tak jako vždycky jsem si říkala, život je nejdůležitější.
T: Takže ňákej jako nadhled, vidět to z většího hlediska.
R: Tak. Prostě jsem ráda, že je tady a jestli to, říkám, já jsem takovej ten člověk hrozně praktickej. Jako ta dcera starší, to je, ta je takovej je chytrá jak rádio, má svojí firmu, cestovní ruch dělá, že jo, má svoji firmu jako cestovku, no ale co ona dokáže, ta starší sestra vedle ty mladší, jako se to nedá srovnávat.
T: Jo, že hodně jako vy přemejšlí prakticky.
R: No, to je prostě bedna, to je šílený.
T: A **zažila jste nějaký konkrétní okamžik, když jste si uvědomila, že jste odolnější nebo silnější, než jste si myslela?**
R: No, tak určitě to byl ten rozvod.
T: Kolik vám bylo?
R: Kolem 40.
T: A už jste teda měla ty dvě holky.
R: A už jsem měla ty dvě holky. A to bylo taky, v tý době jsem si řekla, vždyť ono se dá žít s kufrem. Hlavně, ať mám děti a dá se žít s kufrem.

T: Takže vlastně tam slyším podobný mentální nastavení, jako takhle u tý nehody tý dcery, že jste si znova řekla, hele prostě nějak to takhle je, a teď pojďme pracovat s tou situací.
R: No, ano, nějak to přežiju. A přišla Věra a říkala, hele tam je nějaká parcelova, začali jsme tady stavět a budovat a prostě jsem to vzala nějak.
T: Že prostě nějak se to vyřeší nebo že jako ňák prostě bude.
R: Ano. Ale hlavně jsem, hlavně bych nekňourala, jako nešla bych prosit někoho, to ne.
T: A to je vám...
R: Na to jsem taková hrdá.
T: Takže vám je to jako úplně prostě osobnostně proti srsti tohle?
R: Jo, jsem taková...
T: A takže opravdu nebyla jako žádná situace, kdy jste si prostě potřebovala nějak postěžovat?
R: Ale jo, na to jsem měla kamarádky, rodinu, to jako jo, ale byla jsem taková, takovej tvrdej oříšek, jako já to zmáknu. Taky jsem, měla jsem všelijakejch úrazů a tady na tý stavbě a tohle to všechno. Říkám, jako vždycky jsem se snažila z toho…
T: Takže vlastně, jestli tomu správně rozumím, tak jak bylo těch situací víc, tak jste se i upevňovala v tom, že to prostě sama zvládnete nebo…?
R: No, já si jako... Manžel měl taky zlomenou páteř a já jsem vlastně tady zůstala s takovým ožralou, kterej nám tady pomáhal. No a tady ten soused pak, když jsme měli dům postavenej, říkal, já jsem v životě takovouhle ženskou nezažil, aby tady dřela prostě s tím. No, jako byla jsem dost jako tvrdá. Myslím si, že pak jsem taky fyzicky, ty záda, že jsem si je taky trošku odrovnala tím, jak jsem tady jako makala, ale všecko snažila jsem se vždycky se s tím nějak vypořádat. S tím životem slavným, kterej má, nikdy nikdo nemá, jenom tu cestičku, myslím si, že nemá jenom tu růžovou.
T: No a vlastně to navazuje taky na otázku, **existuje něco konkrétního, co vám pomáhá zůstat pozitivní a silná i v náročných situacích?**
R: Jestli je něco, no, to už bych se opakovala. Je to ta rodina, jo, je to i ten manžel, že jsme stejná nátura, občas se chytneme, to jo, to jo, protože on má taky nějaký, ale má smysl pro humor a to je pro mě, to je pro mě podstatný.
T: Jo, dvě silný osobnosti, tak to je jasný, že se chytnete někdy.
R: To se chytneme prostě, když bude ta zahrada, musí, prostě se musí (odkaz na naší předešlou konverzaci o zahradě).
T: No, a tam jste si ale prosadila vy to svoje.
R: A tak jsem si to prosadila, šel to zkusit a bylo vidět a pak po dvou dnech jako ono mu to dojde, tak jsem byla ráda, že mu to došlo. Jako i to zateplení jsem si prosadila, tak jako to na chlapa nemůžete, tak jako ono to trvá třeba půl roku, jo, než se ten chlap přemluví.
T: Ale znovu jste si za tím šla.
R: Ano, ano, ano, je to tak.
T: A **jakou roli hraje podpora vašich blízkých ve vaší schopnosti překonávat obtížné chvíle?**
R: No, tak když je nejhorší, to dcera, že obě dvě vím o tom, že když by bylo nejhůř, tak opravdu mám to zastání a zrovna tak i ta sestra, ale teďka už to jsou ty, sice si jedou samo sebou po svým, nemají čas, ty mladý prostě nemají čas na ty rodiče, ale vím, že když bude potřeba, nebo když ona mně pomáhá třeba s tím internetem, zaplatí za mě něco, já ji pak to zase vyrovnáme, prostě pomáhá mně po týhle stránce třeba už tý moderní doby, tak to se na ní obrátím, nebo nějakej lék sháním, tak ona mně ho, mami mají ho v Brně, já ti ho pošlu do schránky, tak tohleto je výborný.
T: Takže tam máte jistotu, že se na ně můžete spolehnout.
R: Určitě. Určitě.
T: Prostě fungujete opravdu.
R: Určitě. I na tu druhou dceru, obě dvě se můžu spolehnout. Bohužel ta dcera tu cestovku má v Dominikánský republice, takže potom ona třeba odjede na dva měsíce, pak zase přijede na zimu, takže tady je tak třikrát do roka, ale spolehnutí na ní je, prostě na obě, když něco jako tak...helfnou.
T: Jo, protože tam prostě pro vás jsou. No. A **co podle vás pomáhá ostatním seniorům zvládat těžkosti?**
R: Co jim pomáhá zvládat? No, asi to chce ta povaha, asi to tam strašně... Já si myslím, že celkově záleží na těch lidech, jaký jsou, protože si vzpomínám na babičku, vlastně prababičku, která měla zlomenej krček, byla v nemocnici a ležela vedle ní paní to samý. A ta sestra říká, ta Věra je perfektní, spolupracuje, rehabilituje a tak dále. No a pak vyšla ven a říká ta druhá jenom kňourá.
T: Jo, nebe a dudy prostě, že tam bylo hodně vidět na tý stejný situaci, jak obě to zvládaj jinak.
R: Přesně, to se stejně... A to viděli i ty doktoři, i ty sestry. Že tam strašně záleží na tý povaze toho člověka.
T: A to jsi teda říkala, že byla vaše prababička?

R: To nebyla moje prababička, to byla Filipa, ale jako z druhý strany, že jo.
T: Jo, já jsem si právě říkala, že už mi tam skákalo ty brďo, tak oni to mají v rodině tady, takže to nebylo pokrevní spojení.
R: To byla jako druhá babička, ale byla perfektní a my jsme jí všichni měli hrozně rádi, ale taky měla problémy s těma očima, ale taky jako do poslední chvíle furt se snažila, taky byla taková pevná. To Filip, zeťák, říkal, všichni kluci mně záviděli babičku. A já jsem říkala, jak to, proč? Lezla po horách, byla horolezkyně, jezdila na motorce a kouřila! Protože v tý době, kdy ona žila, že to je zase generace, ještě je za mnou, to je, já nevím, 1920.
T: To byla rarita. Horolezkyně. A ještě kouří na motorce!
R: (smích) A kouří na motorce.
T: Takže prostě si myslíte, že ostatním seniorům pomáhá zvládat těžkosti, hlavně jako jejich povaha, mentální nastavení.
R: Tak určitě, určitě. Ano, to určitě.
T: A **když se ohlédnete zpátky, je něco, co byste na svém životě změnila, kdybyste mohla?**
R: No, je plno věcí, který si člověk řekne, měla jsem udělat tohleto a tak, ale zase by ten život byl úplně jinej a já nevím, jestli by ten život třeba se mně líbil někdo ještě víc než ten druhej, ale já jsem tenkrát na to rande měla jít a měla jsem, ale ten život by byl úplně jinej a já myslím, že ten můj život jako je dobrej. Takže jako změnit, to spíš jsou už to, to občas třeba člověka napadne, tenkrát jsem měla tohle udělat. Myslím si, důležitý, strašně důležitý je udělat to, co člověka napadne v tu chvíli, že je to dobrý a měl by za tím jít. A tam, kde jsem za tím nešla, byla jsem laxní, tak toho třeba lituju.
T: Napadá vás teda nějaká konkrétní taková situace?
R: Velmi jednoduchá situace. Tady se stavěly ty nový paneláky. A bylo to v době, kdy tam byly volný byty, protože se to stavělo a třeba dvě plus jedna bylo, já nevím, za hubičku. A já sice jsem neměla konkrétně úplně ty peníze pohromadě všechny, ale kdybych si na to půjčila, byla to otázka hrozně jednoduchá, se k tomu bytu dostat. Nebo mně dcera říkala, mami, my jsme koupili parcelu a ta vedle je volná a je skutečně za pár šupů. A já jsem říkala máme, kde bydlet a to. Teď toho lituju. Teď toho hrozně lituju. A lituju jedný věci, třeba jsme přijeli z toho Holandska, my jsme tam byli rok s manželem, protože on tam byl rok jako služebně. A my jsme měli teda nějaký tenkrát jako tvrdý prachy. A my jsme přijeli, a já jsem říkala, tady je plno parcel, to je za pár šupů a když jim dáme tvrdou měnu, tak to je dobrá investice. A on mě zradil. A on byl ten, kterej, já jsem říkala, no jo, má pravdu. Tak takovýhle věci, jenže my jsme nebyli zvyklí takhle přemejšlet.
T: No jasně, tady takový to business.
R: Takhle businessově jsme nebyli zvyklí přemýšlet. Tak to jsou ty promarněný příležitosti, ale bylo to tím, ale ten nápad jsem měla. Dokonce někde na Břevnově nějakej prostě za hubičku.
T: Na Břevnově teď vlastnit něco by bylo…
R: Za hubičku to bylo, protože se tam dostavovali proluky. No, ale nedotáhla jsem to, ale bylo to taky daný tím, že stavěli jsme tadyto, teď chalupu jsme potřebovali předělat. Prostě už člověk byl takovej, už jsem si říkala, už toho nech, už toho nech. Byla to škoda, že člověk neměl to myšlení.
T: Takže bývala byste změnila tady ty investice?
R: Určitě bych třeba investovala a tak dále. Že jsem byla trošku laxní v tom.
T: A za váš život se svět kolem vás proměnil celkem významně. Jaké to pro vás je?
R: Blbý.
T: Mám tady podotázku třeba internet, mobily a podobný věci.
R: To bohužel, je to fajn, je to bezvadný, jenom strašně jsem nešťastná z toho, že dřív jsem jela vlakem a byla šílená sranda, protože tam jeli třeba cyklisti z Jizerek, byla to taková parta a oni mě vzali nějak tak do party, protože jsem si tam sedla a já se s nima bavila. A pak jsem asi po roce nebo po dvou šla po Václaváku. A on říká jé! A já kdo jste? A on říká, no vždyť jsme spolu jeli tim vlakem! A to mě by potěšilo, ale teď už to není. Teďka všichni koukají do mobilu. Mně to opravdu je líto. Tohle mně je líto, že ty lidi, mě třeba zničí a je mi to líto, když jsem slyšela, že nějaká koučka a že má těch lidí plno a že učí komunikovat nejenom dospělý, ale i ve školách a tak dále a že už má, že se jí to hrozně rozrůstá ten biznis a že už má ten koučink komunikace do první třídy. I v prvních třídách, že už se jí hlásí ředitelé a tohle všechno, že chtějí i v prvních třídách. Takže to, co bylo mezi lidmi přirozený...
T: To, co byl standard, tak teď se musí učit od koučů.
R: Tak oni to učej, komunikaci! Rozhodně ta moderní doba přináší i to negativum. Jako třeba i manžel, nebo já jsem někam volala, já nevím kam a už vidím, že mluví ke mně inteligence umělá a tak dále. A je to svým způsobem takový jako nepříjemný. Ta komunikace mezi lidma mně je příjemnější než s nějakou umělou inteligencí.

T: Takže spíš tady ty vychytávky nový doby nevyužíváte a spíš preferujete ten opravdu sociální kontakt?
R: Bohužel nemůžu, určitě bych je používala.
T: I kvůli tomu zraku, že jo?
R: Kvůli tomu zraku nemůžu to používat. I když bych to určitě používala, ale prostě vadí mně to čučení do těch mobilů. A jsou na to, jak poslouchám, co teda hrozně moc poslouchám, to je rádio. Mají tam velice dobrý pořady, mají tam třeba čtení na pokračování a plno všelijakejch, já nevím, z doktorskejch, z filozofickejch, prostě si vyberu a takže poslouchám.
T: Takže to je takový, to rádio je jako médium, který využíváte.
R: To nejvíc používám. A tam jsem právě slyšela, že nějaký vědci přišli na to, že lidstvo hloupne.
T: Jo, to určitě.
R: A já slyším někoho mluvit, ty mladý, když mluví, tak prostě oni neumí mluvit. Logopedie asi existuje, neexistuje, nevím.
T: Jo, to existuje, ale hodně rodičů s dětma, který by to potřebovaly, tak na to kašlou, protože řeknou, že není čas anebo musí někam dojíždět.
R: To se mně strašně líbilo, tam zrovna mluvil nějakej logoped, něco mluvili o tom a on říkal, že za ním přišel taky nějakej, že špatně mluví to dítě a on říkal, tak s ním mluvte, tak ho to naučte. Ta moje první, ona ve třech letech už prakticky četla, ona byla hodně napřed ve všem, ale protože mluvila rychle, tak to ř nějak, tak jsem ji hned přihlásila na logopedii v tý první třídě a za tři neděle jsem měla se dostavit, tak jsem se dostavila a ta logopedka mně říká, tak, řekni řřř, tak ona všechno krásně řekla a ona říkala, vaše dcera je pouze líná.
T: No, oni ty rodiče, často vidím, že nemaj moc čas se těm dětem v tom věnovat. To mluvený slovo je fakt jako stěžejní. Jak jsem se přece jenom i na státní zkoušky učila různý ty teorie, tak opravdu jako mluvit s tím dítětem to je naprosto nezbytný.
R: Alfa Omega. I to, že proč oni dělaj ty kočáry, že čučí, proč to dělaj, vždyť jsme si povídali, že jo spolu. No, to dítě je celou dobu … nevím, proč to je.
T: To je pravda… A **co byste chtěla vzkázat lidem, které stáří čeká?**
R: Ano, to říkám každýmu, jsem v obchodě, třeba jsme teď vybírali tam nějaký prkna v Bauhausu a tak nějak. A já jsem komunikativní, že popovídám vždycky. No a teď ona mně říká. No a je to hrozný, tý práce a tělo bolí, vždyť je to hrozný. Já jsem říkala, podívejte se na mě, vy jste mladší než já. No to jsem, ale stejně, to tělo. Já jsem říkala, važte si toho, uvědomte si, že vás to tělo nebolí. To teď říkám těm dcerám. Prostě to, co jsem si já nikdy neuvědomila, protože jsem si myslela, že to pořád bude v těch stejnejch kolejích. Čili já těm, kterým už je, já nevím, k těm sedmdesáti, teda jako nebudu to říkat vám, která jste mladá, ale těm, kterým už táhne na těch sedmdesát nebo víc, tak jim říkám, prosím vás, uvědomte si, že můžete. Uvědomte si a važte si toho strašně. Já si vzpomínám, kde jsem přesně stála, na autobusu a teď jsem, bylo krásně, šla jsem z nějakýho doučování a já si říkám, mně je 65 let, ať se to zastaví a ten čas se zastaví, mně je krásně, mně je nádherně. No, bohužel, ten čas, to je prevít.
T: Takže byste tedy vzkázala spíš těm, které opravdu jako stáří čeká hned za rohem, tak těm byste vzkázala, aby si vážili, že mají furt tenhle život…
R: Aby si vážili toho života, aby si to uvědomili, aby si hlavně vážili toho života, toho, že svítí sluníčko a že je takhle. Protože ten čas je neúprosnej. No, bohužel.
T: A **je něco, na co jsem se vás nezeptala? Je nějaká oblast, která je pro vás významná a já ji opomněla?**
R: Já myslím, že ne. Jenom jsem si vzpomněla, no, prostě je důležitej ten čas. Myslím si, že ten čas je nepředstavitelně důležitej. Mně se líbí, protože poslouchám pana Novotnýho, když jsem mohla, tak jsem ještě na něj chodila třeba do knihovny městský. A on třeba řekl, že čas je vločka, která vám spadne na dlaň a než se otočíte, tak roztaje a není. A to je šílená pravda.
T: Takže opravdu důraz na ten čas.
R: Vážit si toho času, opravdu. Důraz na ten čas, uvědomit si, je mně krásně, je to nádhera atd., protože já už teď, což nebejvalo, ale teď si vždycky říkám, tak tady máš jedinou možnost, buď tě to bude bolet, anebo penál. A ten penál je neúprosnej. Nejsem ta, která se bojí smrti, to nejsem, protože prostě ta smrt čeká každýho. A to je přesně to, co říkal Kačer, já jsem ho měla strašně ráda, že nejkrásnější je to, co dělali indiáni, že když nadešel ten čas, tak že odešli, šli za kopec a nebyli. A sami si to užili tam někde to umírání a že on by teda chtěl bejt tim indiánem a líbilo se mně to, co říkal, protože jsem se dívala i na jeho pohřeb a strašně se mně tam líbilo, že tam seděli lidi, který se umívali a plakali zároveň a to bylo strašně hezký. Protože on říkal: odcházím tam, kde nás je víc.
T: Takže teda byste řekla, že opravdu je důležitý nějak jako žít tím okamžikem a užívat si ho naplno.

R: Žít tím okamžikem, nebát se smrti, já se jí nebojim, tak dobře, budu tady ještě půl roku, budu tady rok, ale prostě je to nenávratný, no tak se toho nebudu bát, no. Prostě to někdy přijde, tak to přijde, ale nebudu brečet nad tim, že jo, nebo nebudu mít úzkost. Tak. Žiju, venku je hezky, vy jste tady (smích), příjemná ženská! Tak jste strašně příjemná.
T: Vy taky!

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora: Kristýna Draxlerová

Studijní program: Psychologie Bc (PsBc.20)
Forma studia: prezenční studium
Kód: B0313A230009

Název práce: Resilience a coping u žen z projektu Superaging

Vedoucí práce: Ing. Mgr. E. DUBOVSKÁ, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2024

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh): 108 115

Celkový počet znaků: 404 108

Počet pramenů a literatury: 71
Počet zahrnutých pramenů literatury: 48

Názvy souborů:

Text práce ve formátu PDF: Kristýna Draxlerová - Resilience a coping u žen z projektu Superaging.pdf

Text práce ve formátu DOCX: Kristýna Draxlerová - Resilience a coping u žen z projektu Superaging.docx