Masarykova univerzita
Fakulta sociálních studií
Katedra psychologie

Bakalářská práce
Obor psychologie

Prožívání a zpívání pro radost v gospelovém sboru: interpretativní fenomenologická analýza

Vypracoval: Martin Malec

Vedoucí práce: Mgr. Jan Krása, PhD.

Brno
2010

§

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval samostatně a že jsem všechny použité informační zdroje řádně uvedl v seznamu literatury.

ཨ

Interpretační klíč bývá úzce svázán se zralostí či zkušenostmi jedince. Nelze ho naučit, předat, není to sekvence bitů, která se nalije do mozku, je to jiný způsob myšlení, jiný způsob bytí. Termín „mléko“ nese pro dítě z města, které nikdy nevidělo krávu, a mlíko zná jen z flašky z obchodu, úplně jinou informaci, než pro dítě ze sedlácké rodiny, které se chodí pravidelně koukat, jak se stračeně daří, jak roste její telátko, které zná vůni hnoje, čerstvého sena, kravské srsti, které ví, jak chutná teplé mléko přímo od struku, které „bytostně rozumí“ celému procesu, který se v tom chlévě děje. Rozumí, protože ten proces je v něm – tolikrát bylo tomu procesu přítomno, že ten do něj vrostl. Nevčelař se včel bojí, protože píchají. Včelař přijde k úlu a už z dálky ho „obejme“. Je to v něm. Je s ním v harmonii, včelí vůně ho naplňuje rozkoší. Vezme holou rukou rámek a včely po něm lezou a nepíchnou ho – a někdy třeba ano, ale on se nebojí a svoji harmonii neztrácí, protože se vůči nim nevyhraňuje. Běžný člověk se světem bojuje. Mudrc je se světem v lásce, protože svět je v něm a on mu rozumí. Vidí procesy, které probíhají, nahlíží jejich minulost, jednotlivosti a události, které se vyvíjejí a prolínají, ale i když jsou třeba neharmonické (jako ostatně dnes tolik věcí), přesto se nebojí zůstat otevřený. Svět je Šakti, která tančí na těle nehybného Šivy.

— Kuato

Děkuji:

Matce,
Otci,
předkům
a Učitelům
tří časů: minulosti, přítomnosti a budoucnosti
za vše dobré.

Obsah

I Teoretická část **7**

1 Prožívání jako proces **8**
1.1 Základní pojmy . . . 8
1.1.1 Pojem prožívání . . . 8
1.1.2 Pojem životní svět . . . 9
1.1.3 Pojmy zkušenost a zážitek . . . 10
1.2 Historické okénko: Hérakleitos–James–Husserl . . . 11
1.2.1 Hérakleitos: Antický předchůdce procesuálního pojetí skutečnosti . . . 11
1.2.2 William James: Proud vědomí . . . 12
1.2.3 Edmund Husserl: Fenomenologie . . . 13
1.3 Shrnutí této kapitoly . . . 15

2 Prožívání sborové pěvecké zkušenosti **17**
2.1 Účinky hlasu a zpěvu na psychiku jedince . . . 17
2.2 Emocionální reakce na hudbu . . . 17
2.3 Přirozenost užívání si zpěvu . . . 18
2.3.1 Kult profesionality versus zpívání pro radost . . . 20
2.3.2 Flow: fenomenologie radosti . . . 20
2.4 Účinky a dynamika sborového zpěvu . . . 21
2.5 Osobní smysl duchovních aspektů zpěvu . . . 21
2.5.1 Co je to gospel? . . . 22
2.6 Shrnutí této kapitoly . . . 22

II Výzkumná část **23**

3 Cíl výzkumu **25**
3.1 Výzkumné otázky . . . 25
3.2 Hypotézy v kvalitativním výzkumu . . . 26
3.3 Zdůvodnění výzkumného tématu . . . 26
3.4 Očekávaný výstup výzkumného šetření . . . 27

4 Metoda **28**
4.1 Metody výzkumu . . . 28
4.1.1 Volba výzkumného designu . . . 28
4.1.2 Výběr výzkumného vzorku . . . 30
4.1.3 Metoda sběru dat . . . 30
4.2 Způsob zpracování a analýzy dat . . . 36
4.2.1 Způsob zpracování dat . . . 36
4.2.2 Popis kódování a analýzy dat . . . 37

5 Výsledky **41**
5.1 Průběh získávání výsledků 41
5.1.1 Ilustrace procesu analýzy dat na příkladu skutečných dat z výzkumu 41
5.2 Výsledky IPA rozhovoru s Anežkou 45
5.2.1 Přehled hlavních témat Anežky 45
5.2.2 Popis tématu »Blahodárné účinky pěveckých aktivit na psychiku« 46
5.2.3 Popis tématu »Chuť zprostředkovat dobrou věc dalším lidem« 48
5.2.4 Popis tématu »Analýza vztahu lidí ke křesťanskému aspektu gospelu« 48
5.2.5 Popis tématu »Procesy reflexe a sebereflexe« 49
5.2.6 Popis tématu »Vyjadřování pomocí metafor a analogií« 50
5.3 Výsledky IPA rozhovoru s Bedřichem 51
5.3.1 Přehled hlavních témat Bedřicha 51
5.3.2 Popis témat z oblasti tělesnosti 51
5.3.3 Popis témat z oblasti kontaktu 54
5.3.4 Popis témat z oblasti mysli 57
5.4 Výsledky IPA rozhovoru s Cecilií 60
5.4.1 Přehled hlavních témat Cecilie 60
5.4.2 Popis tématu »Prožívání radosti« 61
5.4.3 Popis tématu »Rozvoj osobnosti« 62
5.4.4 Popis tématu »Motivace k účasti ve sboru« 63
5.4.5 Popis tématu »Druzí lidé ve sboru, jejich hodnota a význam« 64
5.4.6 Popis tématu »Gospel a křesťanství, negativní vztah« 65
5.5 Výběr společných a jedinečných témat 66
5.5.1 Tabulární shrnutí společných témat 66
5.5.2 Stručné popisy společných témat 66

6 Závěrečná diskuse **69**

Úvod

Tato práce se věnuje tomu, co lidé prožívají a *jaký tomuto prožívání dávají subjektivní smysl a význam*[1], když zpívají v neprofesionálním gospelovém pěveckém sboru.

Všímavost na procesy, které se v mysli odehrávají, zaujímá v mém životě významnou roli. Počátkem roku 2009 jsem nastoupil do gospelového pěveckého sboru a od počátku jsem byl fascinován tím, jaké procesy se mi v mysli odehrávají při sborových aktivitách a jaké stavy vědomí dokáže aktivní účast na zkouškách, koncertech či workshopech navodit.

Časem mě začalo zajímat, jestli jsem v tomto sám a jak asi všechny tyto věci vnímají a prožívají druzí. *Životní svět* každého lidského jedince je vždy jedinečným. Avšak tyto subjektivní světy se různě překrývají (*intersubjektivita*). Chtěl jsem tedy lépe poznat, jaký je tento životní svět u dalších lidí, kteří se mnou zpívají v gospelovém pěveckém sboru. Jak se u toho cítí? Jaký to v jejich životě má smysl a význam?

Při kontaktu s druhým člověkem se mi v mysli formují určité představy o tom, *jak asi tuto situaci vnímá ten druhý*. Záruku nemám. Rozlišit skutečnou empatii či pochopení druhého od projekce je obtížným úkolem. Přesto ale má smysl se o to pokoušet: jsem přesvědčen, že otevřenost k porozumění životnímu světu druhého člověka může přinést poznatky, které nejsou nezdravě zatíženy projektivním očekáváním a které jsou velmi užitečné pro posilování harmonického vztahu k druhým lidem i ke světu obecně.

Formát práce je následující:

Teoretická část nejprve představuje klíčové pojmy: prožívání, zkušenost (a ošidný anglický ekvivalent těchto slov *experience*) či životní svět. Historické okénko je krátkým exkursem do antické i novodobé filosofie a psychologie, kde vnímám kořeny dnešního pohledu na proces prožívání. Od filosofického světonázoru se fokus postupně zužuje na psychologické, zejména prožitkové aspekty hudby, zpěvu, sborového zpěvu a nakonec gospelového žánru, aby tím bylo možné plynule navázat výzkumnou částí, která se zabývá prožíváním, žitou zkušeností a životním světem jedince v prostředí gospelového pěveckého sboru a v širším hudebně psychologickém, sociálním a duchovním aspektu s důrazem právě na prožívanou procesuální skutečnost a její osmyslňování a zvýznamňování.

V kvalitativním výzkumu jsem prostřednictvím hloubkových rozhovorů se třemi členy sboru, jehož jsem sám členem, pronikl do jejich životního světa a spatřil tak jejich jedinečný dynamismus osmyslňování a zvýznamňování jednotlivých prožitků, čímž kondenzují do podoby zkušeností, které zpětně tvarují jejich životní svět a život. Tím jsem si splnil svou touhu. Validita výsledků i pro druhé ale spočívá v použití systematizované, zdokumentované a zreflektované metody získávání, analýzy a interpretace dat, čímž výsledky nabývají zhuštěnější, strukturovanější a transparentnější podoby.

[1] Tato slovní spojení – „přisuzování subjektivního smyslu… významu“ – v následujícím textu místy zjednodušuji do podoby pojmů *osmyslňování* a *zvýznamňování*. Opisy i nové jednoslovné složeniny jsou synonymy.

Část I

Teoretická část

Kapitola 1

Prožívání jako proces

„Psychické dění je živoucí celek. Jeho dělení na dílčí fenomény je výsledkem lidské snahy popsat ho a utřídit do pojmových kategorií. I když tato deskripce nutně vede k určitému zjednodušení a abstrakci, z poznávacích a didaktických důvodů se bez ní nemůžeme obejít.“ (Plháková, 2004, s.43)

1.1 Základní pojmy

1.1.1 Pojem prožívání

Definice psychologické vědy, kterou Alena Plháková začíná svou *Učebnici obecné psychologie* (2004), hovoří o studiu lidského chování, mentálních procesů, tělesného dění a jejich vzájemných interakcí. Mentální procesy jsou v rámci základní dichotomie vnitřní – vnější tím „vnitřním“. Tělesné dění je rovněž vnímáno „vnitřně“, ale tělo je zároveň fyzickou spojnicí mezi vnitřním a vnějším. Vnitřním procesům se zpravidla říká „prožívání“ a vnějším „chování“.

„Důležitý je procesuální charakter prožívání. Prožívání nikdy prostě »není«, prožívání se vždy »děje«“, uvádí Hudlička (2003, s.59) a hned dodává, že to je „děj mířící určitým směrem… proces směřující k seberealizaci, vytvářející *smysl*“ (*ibid.*).

1.1.1.1 Karel Hájek: Teorie tělesně zakotveného prožívání

Karel Hájek ve své originální disertační práci (2002) představil tzv. *teorii tělesně zakotveného prožívání*[1]. Než ale představím jeho definici, je potřeba nejprve vysvětlit triádu pojmů **jev, význam a obsah,** se kterými se v rámci celé teorie pracuje:

> **Jevy**: „V mysli v těle se neustále něco děje. Myšlenka se valí za myšlenkou, představa za představou, pocit za pocitem, vjem za vjemem. Vznikají, probíhají, plynou, prolínají se, ovlivňují se, přetrvávají, mění se, zanikají. Vytvářejí se proudy myšlení a představ, tělesných pocitů, zvuků, barev a tvarů, pachů, chutí. Všímáme-li si aspektů začátku, konce a trvání procesů mysli a těla, pak pozorujeme reálné změny v naší vnitřní i vnější skutečnosti.“ (Hájek, 2002, s.13) „Osobně prožívané **významy** jsou dány předchozí zkušeností pozorovatele a situačním kontextem, stávají se konkrétními **obsahy** jednotlivých myšlenek, obrazů či představ.“ (Hájek, 2002, s.13)

[1] Pro vybudování této teorie bylo použito metody zakotvené teorie. Smyslem práce bylo adaptovat Gendlinovu (2003) metodu *focusingu* na české podmínky. Svou prací Hájek ideově navázal na to, s čím zde na počátku 90. let přišel Mirko Frýba (1995), který s použitím na Západě akceptované vědecké metodologie přenesl učení buddhistické psychologie z třetího „koše rozprav“ historického Buddhy Šákjamuniho, tzv. Abhidhamma Pitaky. Frýba s principy buddhistické psychologie a jejím potenciálním přínosem seznámil jak odbornou (Frýba, 1995), tak později (Frýba, 2003) i laickou veřejnost. Frýba byl rovněž iniciátorem založení *Atelieru Satiterapie* jakož i samotným autorem dnes se rozvíjejícího psychoterapeutického směru *satiterapie* (z pálijského *sati* = všímavost, mindfulness).

Definice prožívání podle Hájka dává tomuto pojmu trochu širší význam, než jak je obvyklé:

> „Prožívání je neustále probíhající proces v *těle* a *mysli*, který je přímo introspektivně pozorovatelný. Prožívání definujeme jako proces interakce mysli a *pociťování*. Jinak řečeno, je to vzájemné ovlivňování mysli a těla, ve kterém se však uplatňují svými výsledky všechny psychické procesy, jimiž jsou vnímání, myšlení, představování, volní procesy. Tato definice je poněkud odlišná od pojetí v psychologii, kde prožívání je ztotožňováno »s proudem vědomí každého více či méně uvědomovaného duševního obsahu« (Hartl & Hartlová, cit. dle Hájek, 2002, s.83), která redukuje prožívání pouze na vědomí obsahů a tím opomíjí význam ostatních zúčastněných jevů.“ (Hájek, 2002, s.83, *kurzíva doplněna*[2])

V další části práce již budu chápat pojem „prožívání“ spíše v tomto širším významu. Prožívání je tedy proces *tělomysli*, jehož mikroanalytická reflexe zahrnuje nejen **(1) myšlenkové obsahy** či **obsahy mysli** (které svojí mírou abstrakce od tělesně prožívané skutečnosti jsou „realitě“ nejvíce vzdáleny), ale též **(2) stavy mysli**, **(3) mentální pociťování** vycházející z tělesného cítění, a pak i samotné **(4) tělesné cítění**, tj. neposuzující všímavé zaznamenávání smyslových vstupů. Podrobnější výklad k tomuto členění nabízí Frýba (2003) či Hájek (2002).

Jedinec, který není vyškolený v systematizované metodě introspekce, zpravidla nemá dostatečnou rozlišovací schopnost jednotlivé jevy neselektivně zachycovat, klasifikovat a neztratit tento cíl v průběhu času ze zřetele. Introspektivní mikroanalýza vlastního prožívání je proto pro nevyškoleného pozorovatele obtížná a validita takových dat by byla nízká, pokud bychom chtěli z takových výpovědí budovat *teorii prožívání*, jak to právě Hájek (2002) v rámci své disertace činil.

1.1.2 Pojem životní svět

Životním světem jedince je to, jak každý jedinec vnímá sebe a svět kolem sebe svým unikátním způsobem. Je *interpretačním klíčem* všeho, co se manifestuje skrze pět smyslů a mysl. Interpretace všech těchto manifestací zároveň zpětně tvarují celý obraz (životní svět). Pojem životní svět zde rámcově ztotožňuji s Frýbovým pojmem *psychotopu* (páli: *lóka*). Hudlička (2003, s.40) uvádí, že tento „vnitřní

[2]Pojmy vyznačené kurzívou Hájek rovněž definuje následovně – pro správné pochopení všech dalších souvislostí Hájkova pojmového aparátu vřele doporučuji prostudovat příslušnou pasáž v originálním textu:

„Pojem **tělo** je v tomto pojednaní užíván ve smyslu kontinuity všech prožitků, kterých si je možno všímat jako měnících se pocitů v procesu pociťování, nikoliv ve smyslů organismů, skládajícího se z různých orgánů, jejichž funkce ovlivňuje psychiku. Jde nám tedy o tělo, jak je pojímáno v deskriptivní fenomenologické literatuře. Tělo je místem jak smyslového vnímání, tak pociťování navozeného prožíváním vnější či vnitřní situace. Je zdrojem jak pro poznávání v rámci tělesně zakotveného prožívání, tak pro spontánní jednání.“ (Hájek, 2002, s.83–4)

„**Mysl** je organický celek všech netělesných jevů, který lze pojímat jako strukturu (vzájemná souhra jevů), proces (kontinuita jevů) nebo jako funkci (poznávání, prožívání, apod.). V češtině se ekvivalentně užívá ve smyslu anglického termínu *mind* též pojem *psychika*.“ (*ibid.*, s.84)

„**Pociťování** označuje jakýkoliv tělesný proces, kterého si je možné povšimnout, jako např. píchání, svrbění, tlačení, pálení, třesu apod. Tento proces se skládá z jednotlivých pocitů. **Pocit** je každý tělesný jev, který jsme schopni v daný okamžik rozlišit jako oddělený předmět introspekce. I když můžeme prožívat zdánlivě současně více pocitů, např. dotek se židlí, tlačící botu na noze a sevření v břiše, pozorovat plně můžeme pouze jeden z nich. Tato definice se odlišuje od pojetí v psychologii ve smyslu »citové zabarvení« přisuzované jakémukoliv psychickému obsahu (Hartl & Hartlová, 2000) a také nesouvisí s termíny »pocit méněcennosti, viny atd.« **Cítění** je podstatným aspektem prožívání, je jednodušší než emoce, udává hédonickou kvalitu prožívání v dimenzi příjemný – neutrální – nepříjemný. Je vztaženo jak na tělo jako kvalita pocitů, tak také na mysl jako kvalita spojená s vnímáním, představováním, myšlením i volními procesy. Opět je zde nutné odlišit námi definovaný termín od termínů »cítění mravní, resp. sociální«, kde se míní cítění jako schopnost člověka vnímat morální kodex, resp. mezilidské vztahy ve společnosti, v níž žije (Hartl & Hartlová, 2000)“ (Hájek, 2002, s.84)

„**Emoce** je název pro stavy prožívání charakteristické výrazným cítěním a pociťováním, u nichž osoba nemá odstup od prožívaných jevů, je jimi zahlcena a identifikuje se s nimi...“ (Hájek, 2002, s.85)

svět člověka je principiálně přístupný vědeckému poznání, a to na základě osobního svědectví sebeprožívající osoby“. Introspekci může jedinec vykonávat ze svého vlastního popudu, může k ní ale být rovněž přiveden třetí osobou, zde konkrétně výzkumníkem, který v rámci dotazování volí takové otázky, které respondenta vedou k nutnosti introspektivního sebepozorování a následnému podání verbálního svědectví o tomto prožitku.

Nyní se vrátím k problému omezené rozlišovací schopnosti popsané v minulé kapitole a představím jiný pohled na věc. Skutečně, problémem je tato omezená rozlišovací schopnost v případě, kdy chceme vystavět teorii prožívání.

Chceme-li ale porozumět životnímu světu jedince *takovému-jaký-je*, tyto problémy do značné míry odpadají: již není tak důležité, že člověk nedokáže perfektně analyzovat a verbálně popsat to, co, a v jakém pořadí se mu honí hlavou. *Právě tak*, jak to člověk vyjádří a popíše, je zřejmě to nejbližší, co na verbální rovině dokážeme získat jako **reprezentaci jeho životního světa**. Jakékoli vyjádření účastníka výzkumu, tj. přímého svědka a hlavního aktéra životního světa, který tento účastník popisuje, je nevyhnutelně tomuto životnímu světu blíže, než jakýkoli vnější pozorovatel. Teprve tímto **absolutním uznáním respektu** a vnitřní „autenticity“ vyprávění o životním světě každého jedince se zcela převrací touha výzkumníka hned hledat obecné, společné či dokonce univerzální rysy psýchy v pokorné *připuštění* toho, že **životní svět jedince je vždy vnitřně autentický, opravdový a úplný**, právě takový jaký je.

Shrnutí:

1. Reprezentace životního světa, jak ji přináší svými vlastními slovy respondent, který přímo tento (svůj?) životní příběh prožívá – či přežívá (Vasiljuk, 1988), je tou nejlepší možnou reprezentací v každém okamžiku.

2. Kvalita a validita výpovědí o charakteristikách prožívání je omezena mírou, do jaké je jedinec schopen jednotlivé jevy zachycovat, uvědomovat si je, výstižně je pojmenovat, avšak nenechat si jimi celou pozornost pohlcovat nebo jimi své vnímání nevědomky zabarvit.

Životní svět každého jedince je na jednu stranu jedinečný a neopakovatelný. Přesto však se nezdá, že bychom každý žili ve své bublině, zcela odtrženě od okolí. Spíše se ukazuje, že řadu věcí vnímá více lidí stejně nebo podobně. Proto se také dokážeme domluvit. Tento překryv lze vyjádřit jako průnik množin (domén) jednotlivých životních světů a označujeme jej jako *intersubjektivní shodu.*

1.1.3 Pojmy zkušenost a zážitek

Pojmu prožívání jsem odvoláním se na Hudličkovu a Hájkovu definici přisoudil charakter *procesu,* neboli něčeho nesubstanciálního, proměnlivého.

Tento *tok prožívání* kondenzuje do podoby **zkušeností** skrze smyslu-plné segmenty prožitkového kontinua = **zážitky** (Hudlička, 2003, s.74).

Zážitky jsou rozřezaným tokem prožívání do smyslu-plných a významu-plných jednotek.

Zkušenosti vytvářejí náš vztah ke světu a zároveň jsou změnami systému (Hudlička, 2003, s.74). Zkušenosti za celou dosavadní ontogenezi jedince se doplňují s geneticky zděděnými[3] zkušenostmi z ontogeneze předků, obecně tedy fylogeneze celého rodu do nekonečné dálky, kam nikdo nedohlédne. Všechny tyto příčiny z minulosti formují jedinečnost osobnosti. Utvořily interpretační klíč při vztahování se ke světu. Výsledný obraz nazýváme právě *životním světem jedince.* Podle charakteru životního světa se bude tok prožívání segmentovat do zážitků, které pak kondenzují do podoby zkušeností. Tímto se kruh uzavírá a zdá se, že z něj není cesty ven[4].

[3] alespoň podle doposud dominantního teoretického paradigmatu v biologii

[4] Tuto beznadějnost zamítají různé filosofické či spirituální systémy, z nichž některé ještě budou v práci představeny, které se pokoušejí prezentovat různé metody, jak z tohoto kruhu nějakým *trikem* vystoupit. Například platonismus a

1.1.3.1 Fedor J. Vasiljuk: Prožívání jako zvládání krize

Český překlad knihy ruského psychologa používá pojmu *prožívání* spíše ve významu zvládnutí (*coping*) nebo zkušenost. Vasiljukovo „prožití“ situace je bráno jako její „přežití“, tj. překonání a zvládnutí krizového prvku. Odpovídá to patrně tomu, že v ruštině lze slova переживания použít jak ve významu „prožití“, tak „přežití“ nebo „životní zkušenost“[5]. Zdá se, že autor této jazykové podobnosti využil k vybudování vnitřně koherentního, ale složitého systému vztahů (Vasiljuk, 1988).

Vasiljuka v prvním plánu nezajímá tolik prostá skutečnost zaznamenávání libovolného proudu vědomí, jako spíše analýza *pro-žití* si významově ohraničené události. Konkrétní, ohraničený zážitek vynořující se z proudu vědomí je určený právě tím, že tvoří významu-plnou, případně i smysluplnou jednotku.

Analýza prožívání tak má za jeden ze svých úkolů zkoumat individuální význam a smysl, přisuzovaný jednotlivým sděleným zážitkům. Prožívání se tak neredukuje jen na počitky či soubor ohraničených a vzájemně oddělených vjemů. Neznemožňuje se ale ani analytická práce tím, že by se rezignovaně popřela hodnota vydělování prvků z celku proudu a smysl analýzy jako takové. Vydělování jednotek prožívání z jeho celku je tedy oprávněné tak, jak tyto jednotky získávají individuálně pociťovaný význam.

1.2 Historické okénko: Hérakleitos–James–Husserl

Následující přehledová stať slouží k uvědomění si historického myšlenkového odkazu, který nám zanechali předkové a na kterém, ať si to připouštíme nebo nikoliv, stavíme i náš soudobý „procesuální“ přístup k věcem.

Od Hérakleita je k Williamu Jamesovi a Edmundu Husserlovi časová propast dvou a půl tisíce let, přesto všichni tři autoři uvedení v názvu kapitoly mají společného jmenovatele: prohlásili proměnlivost/neustálý pohyb*/procesualitu,* za princip, který stojí nadřazený všem hmotným i subtilním projevům.

1.2.1 Hérakleitos: Antický předchůdce procesuálního pojetí skutečnosti

Hérakleitos z Efesu (kolem 540–480 ante) byl antickým filosofem předsókratovské éry. V pozdní antice byl přezdíván jako „nevlídný“, „temný“ či „těžko pochopitelný“ (Kratochvíl, 2009, s.77)

Přišel s naukou o přírodě či přirozenosti (*fýsis*), jejíž pravý charakter běžně však zůstává skryt (*ibid.*, s.81). Skrze pravý řád věcí (*logos*[6]) „může mít člověk přístup k tomu, co je »moudré« (*sofon*),

---

fenomenologie sdílejí podobný koncept světa idejí, kde se počítá s předobrazem všech projevených forem v nějaké čisté podobě *eidosu* čili invariantu (Blecha, 2007; Husserl, 1993). Podrobněji o tom hovořím v kap. 1.2.3 na straně 13.

Buddhovo učení nabízí metody k od-podmiňování (*deconditioning*) se od tzv. „karmické vize *samsáry*“ a její transformace do „čisté vize *nirvány*“ či úplného vystoupení *za* všechny „vize“ a spočinutí v tzv. „buddhovské přirozenosti“/„prvotním stavu“, nejvyšší dokonalosti (Capriles, 2000).

Výčet dalších systémů, které nabízejí zdánlivě podobnou variaci na téma „krok *za zrcadlo*“, patrně nemá konce.

[5]Podobnou víceznačnost pak má i anglické podstatné jméno *experience*, které lze přeložit jako „zkušenost“, ale též jako „prožitek“ či „zážitek“, a v patřičných kontextech jako „prožívání“. Jako sloveso se můžeme rozhodnout buď mezi „prožít“ či „zažít“. Potíž nastává, když nám skutečně záleží na tom, k čemu takový pojem přesně referuje a hledáme vhodný český ekvivalent.

[6]*Logos,* překládaný jako „řád, řeč, slovo, rozum, příběh, důvod“ apod. (Kratochvíl, 2009, s.77), je Caprilesem (2006, s.24) považován za synonymum k *fýsis* v kontextech, kdy tím Hérakleitos zdůrazňoval jeho kognitivní nebo duchovní aspekt.

když se otevře pro vzájemné vztahy všeho, pro společný smysl veškerenstva.“ (Kratochvíl, 2009, s.78).[7]

Hérakleitovi se připisuje výrok „vše plyne“ (*panta rhei*) a živel[8] ohně jako všeutvářejícího principu bytí. „Všechno se směňuje za oheň a oheň za všechno, jako zboží za zlato a zlato za zboží“ (Kratochvíl, 2009, s.81 – zlomek B 90). Obrazně tedy **„vše plane a plyne“**.

Hérakleitovu nauku o plynutí lze vnímat jak na úrovni makrokosmu, tak i mikrokosmu, kde to vystihuje „obraz duše v neustálém pohybu a proměně, ale také v kontaktu s okolí, které proměňuje a kterým je zároveň sama proměňována…“ (Hudlička, 2003, s.49) Z evropského kulturního okruhu je Hérakleitos předním předchůdcem (post)moderních náhledů na procesuální charakter skutečnosti.

Z teze „radikální“ procesuality ale nutně nevyplývá to, co vulgárně postmoderní náhled vykládá jako absenci absolutní pravdy, subjektivizaci a relativizaci všeho vedoucí až k solipsismu či jiným destruktivním formám pojímání skutečnosti (nihilismus). Hérakleitův procesualismus pouze zaznamenává, že vše, co se jeví jako zažívaná realita, je v neustálém pohybu. Přesto však existuje ona *fýsis* či *logos* – zrcadlící princip, který dokáže odrážet všechny jevy. Jelikož se však tento *logos* „skrývá“ (Kratochvíl, 2006, s.428 – zlomek B 123), tak přestože „...všechno konáme a myslíme díky účasti na božské řeči...“, tak „ačkoli je řeč *(logos)* společná, žijí běžní lidé tak, jako kdyby měli své vlastní vědomí.“ (*ibid.,* s.372 – zlomek B 2) A tak jen tehdy, „jestliže vyslechli ne mě, nýbrž řeč (*logos*), je moudré, aby souhlasili, že všechno jest jedno (*ibid.,* s. 393 – zlomek B 50).

Za výběr a spojení právě výše citovaných zlomků do této podoby a interpretaci vděčím zejména článkům Eliase Caprilese (2000; 2006).

1.2.2 William James: Proud vědomí

William James byl průkopníkem a zakladatelem americké psychologie. V roce 1890 vydal po více než 10 letech práce monumentální a dodnes stále hojně citované dílo Principy psychologie (*Principles of psychology*), které jako jediné z jeho děl tvoří vnitřně koherentní celek. Ve své době se stalo průlomovým textem, který nastartoval otevření prvních studií psychologie na amerických univerzitách, kde *Principy* tvořily hlavní studijní materiál.

James odmítl tehdy se rozvíjející počitkovou psychologii, která neustále pracovala s pojetím nespojitých „počitků“ – ohraničených jednotek prožívání. Ustanovil termín „proud vědomí“ (*stream of consciousness*). „Vědomí“ v tomto procesuálním významu odpovídá zde užívanému pojmu *prožívání*. James ve své práci kritizuje dobové texty o psychologii:

> „Knihy většinou zahajují svůj výklad vyprávěním o *počitcích* jakožto nejjednodušších mentálních jevech, a synteticky budují vyšší celky na základě menších, nacházejících se pod nimi. Toto ale opouští empirickou metodu zkoumání. Nikdo doposud neměl čirý počitek sám o sobě. To, co označujeme jako jednoduché počitky, je výsledkem (vysokého stupně) rozlišující pozornosti. Jediné, co má právo psychologie postulovat, je sama skutečnost/podstata myšlení, a ta musí být nejprv uchopena a analyzována.“ (James, 1968, s.21)

James přiřadil „počitky“ k *substantivním* mentálním stavů, a proud, kterými jsou všechny tyto ohraničené jednotky neseny, tj. (zpravidla neuvědomovaný) prostor mezi nimi, jako *tranzitivní* stav.

[7] Z Hérakleitovy nauky vycházel a po svém ji rozvedl o něco později Parmenidés, který začal rozlišovat mezi vnímáním a myšlením a upřel skutečné bytí všemu „přirozenému“; Hérakleitovu *fýsis* nepovažoval za plně skutečnou, ale něco mezi pravdou (*alétheia*) a míněním a zdáním (*doxa*). Odmítl, že by pravé jsoucno mohlo být bytostně proměnlivé, neboť „by pak mohlo následkem změny být i nebýt“ (Kratochvíl, 2009, s.88)

[8] Živly se označují za prototypy, kořeny či základy všeho projeveného. Nejedná se o nějaké oddělitelné složky, na něž by šlo věci rozložit, ani za části, z nichž by je šlo složit, jedná se o „ty nejjednodušší (prvotní) způsoby patrnosti přírody (*fýsis*) … živly jsou podobami či aspekty jak vznikání, vzcházení a růstu, tak vnímání“ (Neubauer, 1998, s.16). „Živly jsou vskutku »živelné«, jak tomu přirozeně rozumíme… ve svém působení [jsou] »slepé« … zkrátka neohraničené, neurčité, nekonečné a tudíž **bezmezné** (řec. *apeiros*) … V tomto smyslu náleží živly k *apeiron*, jsou »aperatické«.“ (*ibid.*, s.18) Živly představují „podoby samotné fenomenality; nejsou projevy, jevovými stránkami **něčeho jiného!** Na živly lze tudíž pohlížet jako na **základní způsoby jevení jako takového.**“ (*ibid.*, s.20)

James dále nadčasově vznesl potřebu kotvit data v empirii. Svůj světonázor označil termínem *radikální empirismus*: „Aby to bylo radikální, empirismus nesmí připustit zanesení konstrukcí, které nejsou přímo zažívány, ani nesmí vyřazovat prvky, které přímo zažívány jsou.“ (James, 1968, s.195) To je pro psychologickou metodologii velmi důležitý a platný poznatek. Postup, jak takové kvality dat dosáhnout, označil o pár desítek let po Jamesovi Edmund Husserl jako fenomenologickou *epoché*.

1.2.3 Edmund Husserl: Fenomenologie

Bytí vědomí může být sice zánikem světa věcí modifikováno, ale ve své vlastní existenci zůstává nedotčeno. — Edmund Husserl

Edmund Husserl (1859–1938) byl zakladatelem fenomenologie v podobě, v jaké ji dnes zpravidla známe. Ústřední myšlenkou fenomenologie je, že „k věcem samotným je možné se dopracovat skrze *fenomény*“, resp. „věc existuje tak, že se *jeví*“ (Miovský, 2006, s.45). Dalším zásadním výrokem je ustavení *intencionality* vědomí: „Základní vlastností vědomí je »být stále něčím vyplněno, zaměstnáno«“ (*ibid.*). Tedy zdá se, že nemůže nastat čisté, prázdné vědomí[9].

Husserl operuje s velice podobným termínem jako James, nazývá jej *proud cogitationes* (myšlenek) (Husserl, 1993).

Dále buduje koncept tzv. *fenomenologické metody*. Husserl si všiml, že si normálně uvědomujeme více, než jen konkrétní projev fenoménu, jak nám jej smysly a mysl uchopí a zařadí. Každý stůl vypadá trochu jinak a z každého úhlu se rovněž jeden a ten samý stůl jeví jinak. Přesto jsme nějak schopni v každém z těchto projevů určit, že jde o „stůl“. Zdánlivě ve shodě s Platónovou naukou o idejích–pravzorech[10] tak Husserl uvažuje o *eidos*, mentální představě o určitém bytostném základě věcí. Skrze *eidetickou variaci* je možné nahlédnout tento invariant dávající věcem jejich identitu. Tím dokážeme dávat všemu, co vnímáme, určitý smysl a řád.

V běžném životě nicméně běžně zaměňujeme nahlížení na fenomén *jako čistě na to, co se opravdu jeví*, za okamžitou aktivitu mysli, která způsobí propojení s jeho eidetickým invariantem. Aniž bychom si toho všimli, co jsme provedli, uvažujeme v kategoriích invariantů, nikoli skutečných fenoménů. Je přitom zřejmé, že každá individuální mysl bude používat poněkud jiná pravidla pro určování eidetického invariantu věcí (byť zde patrně v rámci jedné kultury bude výrazná intersubjektivní shoda).

Blecha uvádí, že „nikdy nemohu vidět nebo slyšet »neutrální datum«… vše, co je nám dáno, je dáno vždy už »jako něco«“ (Blecha, 2007, s.120). „Svět a věci v něm pro nás vždy mají »nějaký smysl«“ (*ibid.*, s.122) a není možné se z této přirozené povahy skutečnosti vysvobodit.

Aby přesto bylo možné co možná nejčistěji pojímat skutečnost takovou, jaká je, „musíme se pokusit »pole vědomí očistit od všech intervencí objektivní reality« … »zastavujeme výkon všech takových kogitativních tezí… nepřivlastňuji si žádnou z vět, které k nim patří, ani kdyby měly dokonalou evidenci, žádnou nepřijímám, žádná mi nedává základ«“ (Husserl, cit. dle Blecha, 2007, s.88).

Tento metodický krok označuje Husserl termínem *epoché* (též „zdrženlivost v úsudku“, „uzávorkování“, „transcendentální“ či „fenomenologická redukce“). „Pomocí *epoché* se vymaňujeme z vlivu všech tezí, aby pak bylo o to snazší nahlédnout, jak vlastně tyto teze samy pracují…“ (Blecha, 2007, s.89). *Epoché* představuje schopnost zaujmout odstup, zrušení identifikace se s tezemi či objekty a tak nahlédnutí jejich charakteru.

V rámci *epoché* provádíme místo přímého vnímání akty *reflexe*. „Reflexe původní zážitek mění… ten ztrácí původní modus *přímosti* – právě proto, že dělá předmětem to, co bylo předtím zážitkem, avšak nebylo předmětné.“ (Husserl, 1993, s.36)

[9] Tento závěr je nezřídka předmětem vleklých diskusí objevujících se ve snad každém sborníku věnovaném problematice fenomenologie či kognitivní vědy a studia vědomí – např. (Varela & Shear, 2002). Intencionalitu patrně zpochybňuje možnost dosáhnout zkušenosti tzv. stavu *prázdnoty* (sanskr: *šúnjatá*) jako vedlejší projev nebo někdy i cíl meditačních technik rozvíjených např. v rámci Buddhova učení (*ibid.*).

[10] Platónské ideje se od Husserlových *eidos* liší, ale pro účely této práce není příliš důležité hledat marginální rozdíly. Pro zájemce odkazuji na přehledovou publikaci o Husserlovi a fenomenologii obecně (Blecha, 2007).

„Epoché „neznamená uvažovat o jiném světě, ale spíše uvažovat o přítomném světě jinak. (…) Toto gesto přemění naivní nebo neprozkoumanou zkušenost v reflexivní zkušenost či zkušenost druhého řádu…“ (Varela, cit. dle Blecha, 2007, s.91)

Na úrovni „transcendentální redukce“ šlo Husserlovi o zcela radikální popření substanciality jakýchkoli forem, tj. vědomé uzávorkování naprosto všech předpokladů. Takový přístup považoval za jediný možný správný, pokud usilujeme o čistou „transcendentální fenomenologii“. Pokud však jde o psychologii, zdá se, že je nutné poněkud ustoupit, neboť není možné naplnit důsledně a cele požadavek transcendentální redukce, když se předem omezuje bádání na pouhý duševní život (Husserl, 1993, s.34). To nejzazší, čeho je možné (a dle Husserla přímo nutné) v rámci psychologie dosáhnout, je zavést *deskriptivní psychologii vědomí* (*ibid.*) neboli *čistě niternou psychologii* „čerpanou deskriptivně (a opravdu zcela výlučně) z vnitřní zkušenosti“ (*ibid.*, s.40). Husserl tím naráží na podobný nešvar, který kritizoval už James, totiž spekulativní psychologické teorie o počitcích a jiných ohraničených psychických útvarech.

Niterná psychologie je oproti „plnokrevné“ transcendentální fenomenologii ochuzena právě o transcendentní smysl. Niterná psychologie je eidetickou naukou o duši, tj. vztahující se k *eidosu* duše. Vzhledem k nedokonalému uzávorkování již na samém počátku však hranice takové nauky tkví v tom, že „eidetický horizont [duše] zůstává… nedotázán“ (Husserl, 1993, §35). Takový „transcendentální psychologismus znemožňuje pravou filosofii“ (*ibid.*, §14). Tolik tedy k Husserlově upomenutí na limity psychologického poznání. Je zřejmé, že takové konstatování neříká nic o tom, že by nemělo smysl něco takového provádět; pouze se tím dává najevo, že není možné brát výstupy takové vědy jaksi absolutně. Pokud tedy nemáme problém přijmout takovou pochopitelnou skutečnost, zdánlivě již nic nebrání v uskutečnění takové „čistě niterné psychologie“.

Jsou zde však ještě dva často uváděné problémy spojované s fenomenologií, které bychom měli vyjasnit.

1.2.3.1 Námitka solipsismu

První námitka se týká toho, že důsledné uplatňování *epoché* může vést k solipsismu, tedy úplnému odmítnutí existence světa existujícího mimo vnímání a mysl. Jelikož v rámci psychologie, jak jsme právě uvedli, nepracujeme s *epoché* až do krajnosti, problém není tak ožehavý. Zejména je však nutné znovupoukázat na tu skutečnost, že *epoché* je užitečným metodickým nástrojem, kterým *dočasně* vědomě uzávorkujeme veškerou předchozí konceptuální výbavu a metafyzický postoj, abychom dokázali poodstoupit od zkoumaných jevů. Popis žádoucího výsledku dobře provedené *epoché* (jehož provedení také není tak samozřejmé jednoduché – viz druhá námitka) by nemělo zároveň sdělovat něco o tom, jaká je či není podstata univerza. Postoj solipsismu, tedy tvrzení, že svět mimo lidskou mysl v podstatě neexistuje, tak vzniká podlehnutím klamu *epoché*, které svou grandiozitou má tendenci si přivlastnit patent na absolutní pravdu[11].

1.2.3.2 Námitka uskutečnitelnosti *epoché*

Druhá námitka: Jak *epoché* uskutečnit a provádět? Jak se zdá, *epoché* není plnohodnotnou operacionální definicí, ale spíše ideální představou a metaforou o průběhu a úspěšném provedení. Husserl hovoří o nutnosti „přiřazení indexu nulity“ všem prekoncepcím atd., ale nevyřčeným předpokladem v takovém racionálním postupu je, že „všechny prekoncepce“ budou fenomenologovi předem známé, což rozhodně nelze automaticky zaručit. Částečně toto reflektoval sám Husserl:

[11] Do pasti absolutizace a zpronevěření se své vlastní metodě se dostal svého času sám Husserl, kdy ačkoli se zdánlivě vymezoval vůči Descartově nepopiratelné substanci Boha, sám své „čisté ego“ vymezil všemi znaky klasické substance (Blecha, 2007, s.214). Husserlův asistent R. Ingarden „zdůrazňoval, že u Husserla při hledání apodiktičnosti [nevyvratitelnosti, nepopiratelnosti] opravdu nejde jen o **metodologickou** licenci, ale o **metafyzickou** ambici“ (*ibid.*). Na „nefenomenologičnost“ samy fenomenologie později upozornil i Heidegger (*ibid.*, s.215).

„Fenomenologicky zaměřený psycholog se proto musel teprve učit dívat, získávat cvik a cvikem si osvojovat zprvu hrubé a kolísavé, pak stále vyhraněnější pojmy o své podstatě…“ (Husserl, cit. dle Hájek, 2002, s.12).

Konkrétní, systematizované metody provádění introspekce, docílení a udržování vnitřního a nezrušitelného „bytí prožitku“ (jako protikladu k vnějšímu a nestálému „bytí věcí“) existují v řadě podob i v soudobé západní psychologii. Z hlediska analytické propracovanosti, vztaženosti k prožívané empirii a délce tradice je ale též nesmírně užitečné čerpat např. z buddhistické psychologie abhidhammy (viz kap. 1.1.1.1 na straně 8).

1.2.3.3 Husserlovi nástupci

Na Husserla navázali další myslitelé fenomenologie a existencialismu. Heidegger, Merleau-Ponty či Sartre se zaměřili více na vztah jedince ke světu, resp. jeho bytí ve světě (Smith et al., 2009, s.21).

Smith et al. (2009, s.29) komentuje Heideggerův termín *Dasein* – český překlad tohoto pojmu J. Patočky použitý např. v (Heidegger, 1996) je *„Pobyt“*, výstižnější by ale byla doslovnější varianta *„Zde-Bytí“*. Jak upozorňuje Smith et al. (2009), zkušenost *Dasein (Zde-Bytí)* není skutečným *vlastnictvím* »individua«, neboť toto *Bytí* je nerozdělitelně spjato s tím, co je věčně *Zde*, tedy se světem věcí a sítí vzájemných vztahů mezi nimi.

Význam vztaženosti ke světu se v rámci prožívání promítá zejména do vnímání těla a tělesnosti. Merleau-Ponty poukazuje na to, že náš vztah ke světu je nevyhnutelně zprostředkován skrze naše fyzické tělo. Tělo tak nelze vnímat jako pouhý další objekt ve světě, ale jako prostředek, přes který můžeme se světem navázat kontakt (Merleau-Ponty, cit. dle Smith et al., 2009, s.18). Prožitky, které k nám přicházejí skrze tělo, jsou tak poznáním prvního řádu, zatímco např. vědecké poznání je až jejich mentálním derivátem, tedy jde o poznání druho řádu (*ibid.*). Toto uvědomění odpovídá čtveré klasifikaci procesů tělomysli dle buddhistické psychologie abhidhammy, jak jsem představil na straně 9.

Vrchol procesualismu pak reprezentuje Sartre se svou „existencí předcházející esenci“, kterou myslí zejména to, že identita jedince není předem danou substanciální entitou, ale je spíše pouhou implicitní projekcí (zdáním) na základě našeho určení, jakou roli/identitu budeme svou existencí hrát (Smith et al., 2009, s.19). Lidskou přirozeností je spíše *stávání se* (proces kráčení odněkud někam) než *bytí* (neměnný stav) a tedy každý jedinec má svobodu a osobní zodpovědnost v tom, kam bude svou existencí kráčet a čím/kým se bude stávat (*ibid.,* s.20)

1.2.3.4 Shrnutí přínosů fenomenologie pro psychologické pojetí prožívání

Shrneme-li prozatím některé přínosy fenomenologie pro psychologické pojetí prožívání:

1. Byla zdůrazněna a zdůvodněna hodnota a význam vnitřní „subjektivní“ zkušenosti a smysl metodologií postavených na introspekci (*first person methodologies*).

2. Byl ukázán rušivý vliv prekoncepcí a před-vědění pro nezkreslené pojímání prožívané skutečnosti a byla představena metodická pomůcka, pokoušející se tato zkreslení eliminovat.

3. Byl položen filosofický základ pro obhajobu kvalitativního přístupu ve vědách o člověku a inspiraci k proniknutí do nových oblastí výzkumů.

1.3 Shrnutí této kapitoly

Na začátku jsem představil nejdůležitější pojmy související s centrálním konceptem *prožívání*, jehož samotnou definici jsem převzal zejména z pera Karla Hájka, který jej pojímá jako „proces tělomysli“. Další významné pojmy byly *zážitek* jakožto smysluplná jednotka segmentovaná z celku prožívání,

zkušenost jako kondenzované zážitky, a *životní svět* jako filtr stojící za akty osmyslňování a zvýznamňování prožívání, tedy jeho segmentace, a následná zpětnovazebné tvarování životního světa těmito zážitky a zkušenostmi z minulosti.

Autoři uvedení v „historickém okénku“ a jejich myšlenkové dědictví není zdaleka pouhými artikly v muzeu starožitností, ale živým a stále cenným odkazem, který nám tito významní předkové zanechali a na kterém mimo jiné mohla vzniknout dnešní syntéza přístupů v psychologii. Zejména opět mohlo dojít k rehabilitaci pohledu na proces prožívání, který jen proto, že jej behaviorálně stavěná „psychologická věda“ v první i druhé polovině 20. stol. nemohla „objektivně měřit“, pro jistotu odmítla, respektive jej odsoudila do podřadné role epifenoménu chování a biologických procesů v těle a mozku. Nejprve jsem představil interpretace dochovaných zlomků presokratického filosofa Hérakleita z Efesu, vycházeje při tom především z díla Eliase Caprilese (2000; 2006) a pak Zdeňka Kratochvíla (2006; 2009). Po Hérakleitovi jsem přeskočil dvě milénia až k duchovnímu otci americké psychologie, Williamu Jamesovi, jehož dílo je, jak jsem ukázal, i po stu letech pro fenomenologickou psychologii aktuální. Pozornosti nemohli následně uniknout i otcové filosofické fenomenologie, zejména pak český rodák Edmund Husserl, z jehož fenomenologie vychází i výzkumná metoda IPA, použitá v empirické části této práce.

Kapitola 2

Prožívání sborové pěvecké zkušenosti

„Hlas je integrální částí našeho bytí a žití. Ať už mluvíme nebo zpíváme, používáním hlasu vyjadřujeme a komunikujeme naše myšlenky, pocity a emoce.“ (Chong, 2010).

2.1 Účinky hlasu a zpěvu na psychiku jedince

Sluch je prvním smyslem, který se u plodu v děloze vyvíjí (Kohut & Levarie, cit. dle Chong, 2010, s.120), na zvuk plod reaguje už od 16. týdne těhotenství. Hlas a zpěv matky jsou pro dítě před porodem i těsně po něm jedněmi z nejvýznamnějších sluchových vjemů. Zpěv ukolébavek nemá pouze význam jakéhosi „hudebního představení“ před usnutím, ale pomáhá to posilovat emoční pouto k matce. Rovněž jiná pečující osoba než matka může zpěvem ukolébavek zmírnit pocity úzkosti, které dítě zažívá při separaci od matky (Gregory & Honig, cit. dle Chong, 2010, s.120)

Proslulý muzikoterapeutický přístup Nordoffa a Robbinse nahlíží v duchu Steinerovy anthroposofie na každé dítě jako potenciálně „hudební“. Sociální normy však mohou tuto spontaneitu inhibovat (Kim, cit. dle Chong, 2010, s.121); (Wigram et al., 2002, s.126). Muzikoterapeutický postup pak má za úkol znovu přivést jedince k jeho „opravdovému hlasu“, kterým bude moci vyjadřovat své skutečné potřeby a emoce, aniž by aktivní použití vlastního hlasu vyvolávalo jakékoli pocity nepatřičnosti. Umožnit *se slyšet* a *být slyšen* je mocným nástrojem, jak posílit nízký self-esteem (Kennely; Ledger; Robarts, vše cit. dle Chong, 2010, s.121) Práce s hlasem a zpěvem je často využívána v nejrůznějších terapeutických kontextech psychologických i lékařských – redukce úzkosti, změna nálady, redukce stresu, odstranění bolestí hlavy, snížení přímého vnímání chronické bolesti apod. (Chong, 2010, s.121) Použití hlasu k sebevyjádření je mocným terapeutickým prostředkem s rozsáhlým spektrem účinků, které v rámci výzkumů na téma vyjadřování emocí versus jejich inhibice a z toho pramenících zdravotních benefitů versus problémů, dlouhodobě zkoumá zejména James Pennebaker (1997).

2.2 Emocionální reakce na hudbu

Účinek hudby nebo zpěvu na psychiku lze do určité míry ztotožnit s tím, jakou emocionální reakci daná hudební struktura vyvolá. Ukazuje se, že některé emocionální reakce na hudbu nejsou vrozené, ale naučené (Franěk, 2005, s.139). Dítě například „správně“ (tj. jako většina dospělých) rozpozná hudební význam durové a mollové tóniny, kdy je ztotožňuje s „veselou“, resp. „smutnou“ hudbou (*ibid.*) Vzhledem k tomu, že emoce obsahují i fyziologickou složku, je oprávněné předpokládat, že potencuje-li hudba emocionální reakci, bude mít kontakt jedince s hudbou rovněž dopady na ostatní složky bytosti, konkr. jeho fyziologii a tedy nepřímo i zdraví fyzického těla. Z toho vychází muzikoterapie jako metoda léčby duše i těla od dob Platóna až do dnešních dnů (Gardner, 1944, s.181; Kreutz et al., 2004, s.624; Linka, 1997). Právě česká „bible“ muzikoterapie od Arna Linky (1997) kupodivu podceňuje fyziologické působení hudby i při léčbě probíhajících nemocí, když tvrdí že „hudba sice neléčí již

existující nemoc, ale aspoň zabraňuje vzniku dalších“ (Linka, 1997, s.81). Výzkumy i klinická praxe přitom naznačují, že hudby se běžně využívá jako terapeutického prostředku pro léčbu duše i těla. Příklady z nedávné doby: receptivní muzikoterapie (poslech hudby) u alergiků vede k tomu, že když při tom konzumovali alergen, nedošlo k běžné alergické reakci (výzkum zjišťoval sekreci histaminu ze slin) (Kejr et al., 2010). Podobný efekt – podstatné snížení sekrece histaminu – nastal i při konzumaci jídla, které jedinci nesnáší, pokud u toho hrála jim příjemná hudba (Hanke et al., 2007) Jsou prokázány hudby při léčbě plicních onemocnění (LeRoux et al., 2007a,b). Podobných výzkumů lze dnes nalézt celou řadu.

Zajímavou otázkou důležitou i v kontextu výzkumu prožívaných emocí v hudbě je vyřešení námitky některých tzv. „kognitivistů“, kteří se v minulosti domnívali, že není zdaleka totéž, jestli posluchač pouze rozpozná emoci obsaženou v hudbě a hovoří o n např. jako o „radostné“, a skutečným prožitím emoce radosti (Kivy, cit. dle Franěk, 2005, s.173). Hudební prožitek a emoce se spojuje jen proto, že máme zvyk popisovat hudbu pomocí emocionálních kategorií (*ibid.*) Meyer koncem 50. let dokonce prohlásil, že „když posluchač říká, že hudba u něj vyvolala tu či onu emoci, ve skutečnosti nic takového neprožívá, ale pouze popisuje emoci, o které soudí, že ji daný úsek hudby vyvolává“ (cit. dle Franěk, 2005, s.173).

Novější výzkumy v 90. letech minulého století pak přinesly jiný poznatek. Sloboda například prožitky respondentů z jejich vlastních výpovědí rozčlenil do kategorií „činitel změny“ a „zintenzivnění či uvolnění již existujících emocí“ (cit. dle Franěk, 2005, s.174), přičemž z toho víceméně vychází, že „hudba nevytváří ani nemění emoce, ale spíše umožňuje přístup k prožitku emocí, které člověk na určitém stupni již prožívá, ale není si jich zcela vědom, nebo je nemůže sám rozvíjet“ (Franěk, 2005, s.174).

Námitka kognitivistů je nicméně dodnes dobrou **metodologickou pomůckou**, aby při vedení i analýze rozhovorů bylo důsledně rozlišováno mezi tím, co je (a) mentálním úsudkem o tom, „jakou emoci asi daná hudba či zpěv vyvolává“ [obecně, u druhých lidí atd.] či mentální klasifikací daného hudebního kusu do škatulky „radostný“, „smutný“ apod., a (b) co je skutečnou výpovědí o vlastním emocionálním prožitku, doprovázeného případně doprovodnými fyzickými symptomy, které mohly, ale nemusely být vědomím zaregistrovány, či následně rozpomenuty při vyprávění.

Výhodou prožitků při vlastní pěvecké aktivitě oproti prožitkům při pasivním (receptivním) kontaktu s hudbou je, že vlastní aktivitou v průběhu představení a nutností např. držet intonaci, rytmus atd., se udržuje soustředění na vlastní tělo, hlas i procesy mysli, a tedy i výpovědi vycházejí z prožitku, který byl v jeho průběhu s větší pravděpodobností přímo introspektivně pojímán. Tím se vlastně přirozenou cestou umenšuje problém využití introspekce ve vědecké psychologii, způsobený především tím, že schopnost introspekce u netrénovaných jedinců je za běžných podmínek poměrně nízká. Jak už koncem 30. let 20. století poznamenal František Krejčí,

> „…Jest tedy v jejím vlastním zájmu, aby [vědecká psychologie] snažila se nedostatky metody introspektivní vyrovnati, vnitřní pozorování zobjektivniti do té míry, aby popis a zjišťování dat psychických mohlo se díti jako ve vědách přírodních, které se honosí predikátem exaktních (…) Je tu možnost v sebepozorování se cvičiti (…) Cvičení v sebepozorování je nutnou průpravou pro osoby pokusné, s nimiž má býti experimentováno“ (Krejčí, cit. dle Hájek, 2002, s.30–1)

2.3 Přirozenost užívání si zpěvu

Chongův (2010) výzkum postojů 90 ne-zpěváků ke zpěvu (61 žen a 29 mužů) rozlišil z volných odpovědí respondentů na otázku v dotazníku *„Užíváš si zpěv a proč/proč ne?“* 3 základní typy vztahu lidí ke zpěvu:

1. **„zpívání si užívám“** (88,3 % respondentů), přičemž obsahová analýza výpovědí rozlišila 7 hlavních kategorií, proč tomu tak je:

(a) **sebe-vyjádření** (neverbální, emoční, hudební),
(b) **estetický zážitek/zkušenost** (krása hlasu, zážitek produkce krásné hudby s jejich hlasem),
(c) **interpersonální vztahy**,
(d) **redukce stresu/změna nálady**,
(e) **spiritualita** (např. „hlas jako Boží dar“)
(f) **vyjádření identity**[1],
(g) **sebe-aktualizace** (je velice blízko kategorii „estetický zážitek“);

2. **„zpívání si užívám, jenom když jsem sám (když mě nikdo neslyší)“** (8,2 % respondentů), zde se jako důležitá podmínka ve výpovědi objevil prvek „být sám“, tito respondenti by prožívali trapné okamžiky, pokud by je někdo slyšel, jak zpívají;

3. **„zpívání si neužívám“** (3,5 % respondentů), ať už z důvodu přílišného zaměření se na hypoteticky kritické posuzování jejich zpěvu jinými lidmi nebo – především – negativního vnímání (nepřijímání) svého vlastního hlasu – pak by tito respondenti ani nesouhlasili s názorem druhých, že je jejich zpěv dobrý (Chong, 2010, s.121–2)

Chong ze vzorku vyřadil profesionální zpěváky, aby tím zmapoval prožívání běžných lidí při zpěvu mimo rámec profesionálních pěveckých aktivit. Sestavování kategorií z výpovědí prováděli nezávisle 2 hodnotitelé, aby určili míru vzájemné shody (0,92). Výsledek výzkumu tedy na té nejobecnější rovině ukázal všeobecně známou skutečnost, že zpěv může být pro lidi jak velice příjemnou zkušeností, tak někdy i nepříjemnou. Mimořádně zajímavé a terapeuticky užitečné informace pak přináší analýza příčin pozitivního či negativního vztahu ke zpěvu.

Zpěv je příležitostí k sebevyjádření toho, co cítím. Pennebaker (1997) ukazuje metodu společnou pro většinu funkčních psychoterapeutických systémů: *Vyjádření* svého pocitu, ať už slovně druhému člověku, případně hudbou, zpěvem, tancem, obrazem nebo aspoň sám sobě do deníčku, má na osobnost jak psychicky, tak i fyzicky, léčebný (očistný, katarzní) účinek. Životní situace se člověku lépe zvládají, pokud ten je *otevřený svému prožívání.* Zkušenosti z rané ontogeneze i pozdějšího vývoje mohou přirozený tok vyjadřování prožívání *inhibovat.* Podle Pennebakera to je způsobeno tak, když člověk začne potlačovat něco, co se přirozeně objeví v mysli, protože se mu to v dané situaci jeví jako nevhodné nebo si to nechce takto připustit. Přitom paradoxně platí, že, „čím více se snažíme myšlenky potlačit, tím pravděpodobněji se v mysli znovu objeví“ (Pennebaker, 1997, s.59). Podle Pennebakera je na duševní, ale zejména fyzické zdraví nejškodlivější právě chronická inhibice mentálních obsahů, emočního cítění a její svobodné exprese (Pennebaker, 1997, s.150). Přesto ve svých výzkumech objevil i skupinu lidí, kteří navzdory velmi silné inhibici, v podstatě na úrovni *alexithymie*, netrpěli prakticky žádnými dalšími zdravotními dopady, přítomné u běžných „popíračů prožívání“. Tyto jedince označil jako „superinhibitory“, popsal jejich projevy, ale nedokázal určit, z jakých příčin může dojít k takovému nastavení osobnosti.

Druhá a třetí kategorie účastníků Chongova výzkumu o užívání si pěvecké aktivity bych zařadil spíše do skupiny běžných „inhibitorů“. Domnívám se, že verbální projevy lidí, které Pennebaker označil za „superinhibitory“, by mohly vytvořit ještě další kategorii, kterou Chongův výzkum ve svém vzorku neodhalil. Pro ilustraci uvádím citaci od jednoho respondenta. Tuto citaci Pennebaker použil k ilustrování osobnosti superinhibitora. Sám jen z pouhého textového přepisu cítím chladnost, emoční odstup a úplnou odpojenost od prožívání a od těla. Účastník jakoby hovořil o někom úplně jiném než sobě; o někom, s kým ani nemá žádný citový vztah:

> „Sure, I've had dozens of traumas in my life. Big deal. Life is unpredictable. I don't think about them, they're history.“[2] (Pennebaker, 1997, s.150)

[1] empowerment/identity

[2] Ale jistě, měl jsem spousty traumat ve svém životě. Velký věci.. Život je nepředvídatelný. Nemyslím o tom, to je minulost.

2.3.1 Kult profesionality versus zpívání pro radost

Zpěv je v našem kulturním prostředí spojován s tím, *jak* dosáhnout profesionality a dokonalosti. Rovněž laické vnímání hudebního představení odpovídá tomu, že by mělo jít o „vysoké umění“ se všemi náležitostmi (Bailey & Davidson, 2005, s.269) Muzikologický pohled více zkoumá, *jak* této profesionality dosáhnout a méně se už ptáme na to, *proč*. Přitom jak poznamenává Christopher Small (1998), podstatou a smyslem hudby není hudební dílo jako takové, ale aktivita či *proces,* jehož se jedinci účastní – a stejně tak významná je tvořivá účast autora/interpreta, tak i přijímající účast posluchače (Small, 1998, s.8). Small se ptá: jak je možné, že když jsme všichni obdařeni hlasem a možností jej využívat i ke zpěvu, zde mluvit může každý, ale zpívat může jen profesionální elita? Naprostá většina lidí je postavena do pozice pouhého konzumenta, který v zásadě na hudební produkci nemůže mít legitimní účast, protože to „neumí“ (*ibid.*) Ani nevíme jak, ale předali jsme své právo vyjadřovat své pocity, emoce a prožívání jako takové profesionálům. Tím jsme se zároveň ochudili o všechny léčivé účinky, které zpěv má bez ohledu na jeho profesionalitu.

Zapomínaným pozitivním účinkům toho, být *amatérem* (pův. z lat. *amator* – milovník) či snad dokonce *diletantem* (z lat. *delectare* – nalézat potěšení v něčem) se věnuje i Csikszentmihályi (1996, s.208):

> „Dnes jsou obě tyto nálepky lehce hanlivé… Původní význam těchto slov (…) [ale] směřoval spíše k prožitku než k výsledku.“ (Csikszentmihályi, 1996, s.208) „Dnes se obdivuje úspěch, dosažení cílů, kvalita výkonu, ne však kvalita prožitku. Je proto ponižující, když vás někdo označí za diletanta, ačkoli být diletantem znamená dosáhnout toho nejcennějšího – radosti z činnosti, která vás baví.“ (*ibid.,* s.209)

Bunch a Chapman (cit. dle Dayme & Bunch, 2009, s.179-180) rozlišují 9 kategorií zpěváků:

- sedm kategorií jsou různé stupně profesionálů, případně učitelů či aspirantů na profesionály,
- jednou kategorií jsou děti, a
- jedinou kategorií je *amatér*, který **zpívá pro radost**.

Právě „zpívání pro radost“ je jedním z očekávaných odpovědí respondentů ve výzkumu členů neprofesionálního pěveckého sboru.

2.3.2 Flow: fenomenologie radosti

Podle Csikszentmihályiho výzkumů může mít fenomenologie radosti (spočívání ve *flow*) osm prvků: (1) týká se úkolu, který máme šanci úspěšně dokončit; (2) máme schopnost se na to, co děláme, soustředit; (3) soustředění je možné díky jasně stanoveným cílům a (4) okamžité zpětné vazbě; (5) vykonávání úkolu s hlubokým zaujetím, přesto bez zvláštní námahy; (6) radostný prožitek dává člověku pocit kontroly nad situací; (7) mizí při tom starosti o vlastní já, přesto v post-*flow* stavu je vědomí vlastního já zdravě zesíleno (spočívání ve svém středu, zdravé hranice); (8) změněné vnímání času (psychologický čas je rychlejší nebo pomalejší než je obvyklé) (Csikszentmihályi, 1996, s.80–1).

Csikszentmihályi důrazně rozlišuje mezi pouhým „požitkem“ a „radostným zážitkem“. Požitek jako takový sám o sobě nepřináší štěstí. „Spánek, odpočinek, potrava a sex nám poskytují homeostatické zážitky (…) ale nepřispějí k našemu psychologickému růstu, neobohatí naše já“ (Csikszentmihályi, 1996, s.76–7). „Požitku můžeme dosáhnout bez vkladu psychické energie, zatímco radostný zážitek je vždy výsledkem nějaké investice naší pozornosti“ (*ibid.*).

2.4 Účinky a dynamika sborového zpěvu

Sborový zpěv je podmnožinou zpěvu jako takového, který může jedinec provozovat sám, bez nutnosti svůj zpěv koordinovat se zpěvem dalších lidí. Při skupinovém zpěvu ve sboru, ale i při dalších podobných příležitostech (např. u táboráku), tedy celá aktivita získává minimálně jeden nový rozměr – kromě toho hudebního a sebeprožitkového i sociální.

Bailey & Davidson (2005) zjistili, že emoční a zdravotní účinky sborového zpěvu se dostavují bez ohledu na to, jedná-li se o profesionála či amatéra. Sama Baileyová vedla výzkum ve sboru pro bezdomovce, u nichž byla míra formální hudební gramotnosti minimální. Když do sboru členové vstupovali, pouze jeden z 19 měl kde bydlet. V době, kdy Baileyová prováděla ve sboru výzkum, všichni členové již měli kde bydlet. Obecně se z výzkumu bezdomoveckého sboru vynořila na základě polostrukturovaných rozhovorů a jejich analýzy s pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) 4 témata:

1. skupinový zpěv umenšoval deprese, zvyšoval emoční a fyzickou pohodu,
2. představení pro publikum posilovalo sebehodnotu a bylo prostředkem pro znovuzapojení se v širším sociálním kontextu,
3. sbor poskytoval podporu pro jedince, kteří si v rámci něho mohli rozvíjet sociální dovednosti a dosahovat společných cílů,
4. zpěv byl duševně namáhající činností, která vyžadovala se na aktivitu soustředit a tím přenést fokus pozornosti od neproduktivní ruminace nad jejich životními osudy a problémy jinam (Bailey & Davidson, 2002)

Trojstrannou interakcí mezi jedincem, dalšími členy souboru a sbormistrem, doplněnou při vystoupení pro jiné lidi ještě o zpětnou vazbu od posluchačů, dochází ke složité dynamice. Předmětem následného výzkumu bude nechat jednotlivé respondenty nechat se vlastními slovy vyjádřit k tomu, jak sami tuto dynamiku vnímají, a které z jejích aspektů akcentují – tedy které z aspektů této komplexní dynamiky jsou pro ně individuálně zvláště zajímavé a na které tak preferenčně zaměřují svou pozornost. V průběhu času se rovněž mění zaměřenost pozornosti na různé aspekty jevu.

2.5 Osobní smysl duchovních aspektů zpěvu

Poslední vrstvou, kterou přidáme k těm doposud zmíněným, je aspekt spirituality při prožívání zpěvu. Máme na mysli několik možných scénářů, například:

- obecné účinky vlastního zpěvu si jedinec zařazuje do svého systému víry, např. příjemné prožitky či změněné stavy vědomí přičítá vyšší moci Boha, jeho milosti apod.
- typ hudby explicitně obsahuje duchovní obsah v textech zpívaných písní – s tímto je zpěvák konfrontován a na základě toho může nastat některá z hlavních variant:
    1. existuje soulad mezi vnitřním systémem víry jedince a sdělením zpívaných písní (např. křesťan zpívá křesťanskou duchovní hudbu),
    2. existuje rozpor, kdy přesvědčení jedince neodpovídá tomu, co texty zpívaných písní hlásají (např. nevěřící zpívá křesťanskou duchovní hudbu),
    3. možná existuje rozpor (viz bod výše), ale jazyk, kterým se píseň zpívá, je zpěvákovi neznámý a ten tak neví, co vlastně na úrovni slov a jejich významů zpívá; případně zpěvák hypoteticky textům rozumí, ale vůbec se v mysli nezabývá tím, jestli s obsahem souhlasí nebo ne.

V rámci pěveckého sboru, jehož jsem členem a v němž probíhal výzkum dokumentovaný v empirické části práce, se zpívá téměř výhradně křesťanská duchovní hudba soudobého gospelu, případně spirituálu.

2.5.1 Co je to gospel?

Za gospel se označuje moderní duchovní hudba vycházející převážně z křesťanské protestantské tradice. Některé písně mají charakter spirituálů, tedy tradičnějších černošských písní. V obou případech texty vycházejí např. novozákonních evangelií, starozákonních žalmů, nebo třeba z osobní zkušenosti konverze (vnitřní pochopení Ježíšova učení a nastoupení na cestu víry). Hudba v rámci komunity věřících může plnit formu společné duchovní praxe, při veřejném vystoupení i pro potenciální nevěřící jde o evangelizaci (formu seznamování nekřesťanů s evangeliem, tedy podstatou křesťanského učení). Vedle toho může být podstatný i samotný estetický, případně i komerční prvek takové hudby.

Častým tématem gospelové hudby je chvála, uctívání nebo děkování Bohu, Kristu nebo Duchu Svatému. Významná je vokální složka, tvořící silnou harmonii, opakující se refrény či synkopický rytmus akcentovaný zejména v subžánrech blížících se k „funky“ či R&B žánru. Oproti chválám a jiným kostelním zpěvům se žánr gospelu řadí spíše k lehčí, populární hudbě – byť stále obsahuje velmi předvídatelný a opakující se textový obsah, tj. křesťanské duchovní náměty.

2.6 Shrnutí této kapitoly

V úvodu kapitoly jsem seznámil s možným vztahem mezi hlasem či zpěvem a zkušenostmi z rané ontogeneze. Představil jsme terapeutický koncept přirozené hudebnosti každého dítěte, která je jen neadekvátními sociálními reakcemi často inhibována. Korejský výzkum postojů neprofesionálních zpěváků ke zpěvu ukázal, většina účastníků výzkumu má z aktivního provozování zpěvu potěšení. Zbytek pak tvoří menšinu těch, kteří cítí vnitřní bloky, pokud by jejich zpěv měl slyšet kdokoli další, z nichž část tvoří výrazně inhibovaní jedinci, kteří tvrdí, že ze zpěvu vůbec neprožívají radost. Následně jsem představil dominantní mýtus spočívající v naturalizaci kultu „profesionálních zpěváků-umělců“ a tím pádem vytlačení té amatérské většiny do pozice pouhého konzumenta, který má právo receptivně vnímat profesionální umění, ale ne sám na zpěvu každodenně participovat. Pozitivní účinky „zpěvu pro radost“ přitom nejsou vyhrazeny pouze sociálně definovanému „profesionálnímu“ provedení, ale objevují se u všech, včetně hudebně negramotných lidí bez domova. Na konci kapitoly jsem zmínil sociální prvek při skupinovém zpěvu a implicitní či explicitní duchovní prvek v rámci zpívané hudby. Každé z otevřených témat naznačilo konkrétní okruhy otázek, které kladu na své respondenty v empirické části práce, aby se mi podařilo naplnit záměry výzkumu nastíněné v úvodu práce a detailně popsané v následujících kapitolách.

Část II

Výzkumná část

Úvod

Výzkumná část této práce dokumentuje výzkum zaměřený na prožívání pěveckých aktivit neprofesionálních zpěváků a členů nevýběrového pěveckého souboru v Brně. Nejprve formuluji cíl výzkumu, připomenu výchozí teze z teoretické části práce a formuluji hlavní výzkumnou otázku. Na základě toho představím proces hledání vhodné metody výzkumu a detailněji popíšu zvolenou metodu výzkumu, výběru vzorku i způsob sběru dat.

Následuje detailní seznámení s procesem vytváření výsledků, což je v kvalitativním výzkumu důležité proto, aby bylo zřejmé, jakým způsobem vznikaly výsledky, které jsou prezentovány. Pak již prostor dostávají jednotliví respondenti a jejich životní příběhy, kde ke každému z respondentů bylo přistupováno jako k jedinečnému a samostatnému případu. Nejprve jsou vždy představena „hlavní témata“, která jsou posléze detailně rozvedena a doložena citacemi z hrubých dat. Tyto výsledky nejsou pouhými objektivními fakty, ale již výsledkem interpretačního procesu ze strany výzkumníka – podrobněji viz popis metody IPA.

Závěrečná diskuse tak již jen rekapituluje zjištění výzkumu a zařazuje je do patřičných souvislostí. Stručně též zhodnocuji adekvátnost volby použité výzkumné metody a postupů.

Kapitola 3

Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je detailně zmapovat prožívání jedinců, kteří jsou členy neprofesionálního, nevýběrového pěveckého sboru zabývajícího se převážně zpěvem křesťanských duchovních písní – současného *gospelu*. Jak již bylo obsáhle zmíněno v teoretické části, důraz je zaměřen na mikroanalýzu prožívání jako takového (jehož výsledky mají podstatně širší implikace než jen v kontextu sborového zpěvu) a pak na to, jak unikátně vypadá životní svět jednotlivých jedinců a co každý jedinec akcentuje v rámci komplexní dynamiky, kterou jsem ke konci poslední kapitoly teoretické části analyticky označil jako triádu interakcí mezi jedincem, dalšími členy sboru a sbormistrem, rozšířenou na čtvernost při zahrnutí zpětné vazby od posluchačů koncertů a případně doplněnou o pátý vrchol při zahrnutí samostatného spirituálního aspektu.

3.1 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumnou otázkou či výzkumným tématem je: **„Jak jedinec prožívá a vnímá v rámci svého životního světa pěveckou zkušenost během aktivit v neprofesionálním nevýběrovém pěveckém sboru zaměřeného na žánr gospel, jehož je členem?“**

Ze základního výzkumného tématu vycházejí další dílčí otázky, které jsou podrobněji představeny v kap. 4.1.3.4 na straně 33. Synopticky lze jednotlivé dílčí otázky zahrnout do okruhů:

1. **fenomenologický** (mikroanalýza prožívání, které prvky z komplexní dynamiky jedinec akcentuje a vnímá, zachycení prožívaných jevů a jejich oddělení od mentálních obsahů vyššího – tj. abstraktnějšího – řádu),

2. **hermeneutický** (jak se k prožívaným jevům jedinec staví, jak je posuzuje, hodnotí, jaký jim přikládá význam, jak to zapadá do jeho *životního světa*).

Tyto dva základní okruhy již vycházejí z historických kořenů metody *interpretativní fenomenologické analýzy (IPA)*, která byla zvolena jako metoda analýzy a interpretace kvalitativních dat a která bude představena a zdůvodněna níže.

Lze zvolit i alternativní, ale tradičnější způsob kategorizace:

1. **intrapersonální oblast** (vztah k sobě, vnitřní procesy),

2. **objektivní oblast** (vztah k vnějším neživým objektům, konkr. např. hudbě jako takové atd.),

3. **interpersonální (sociální) oblast** (vztahy s dalšími lidmi – subjekty),

4. **transpersonální (duchovní, spirituální) oblast** (vztah k transcendenci, metafyzickým silám, Bohu atp.).

Tento způsob kategorizace vychází z teorií a výzkumů, představených zejména v teoretické části práce. Princip dělení na „vnitřní“ a „vnější“ je ale natolik obecným a samozřejmým, že jej považujeme za zcela přirozený způsob nazírání reality, který se nepotřebuje odvolávat na nic jiného krom každodenní žité zkušenosti každého jedince.

Z výzkumného tématu vyplývá především **explorativní** a deskriptivní cíl výzkumu a použití idiografického přístupu. Práce si vzhledem ke svému rozsahu nečiní nárok vytvářet zcela novou zakotvenou teorii, výsledky bude nicméně možné konfrontovat s existujícími teoriemi, či naopak, konfrontovat existující teorie s nově zjištěnými výsledky (Huberman & Miles, 2002, s.9).

3.2 Hypotézy v kvalitativním výzkumu

Zvolený rámec výzkumu a základní výzkumné téma implikuje explorativní práci, která by v případě dalšího rozvinutí vedla k induktivnímu budování nové teorie zakotvené v datech, nikoli k experimentu vycházejícího z *a priori* stanovených hypotéz. Hypotézy se při induktivním budování teorie vynořují průběžně až v rámci analýzy dat a dále jsou předmětem neustálých revizí a tvarování (Huberman & Miles, 2002, s.19–24)

Hypotézy jakožto „testovatelné výroky“ (Silverman, 2005, s.98) proto v této chvíli **neformulujeme** a necháváme prostor otevřený autentickým výpovědím jednotlivých respondentů o jejich životních světech, na základě čehož teprve případně mohou zobecňující hypotézy a později teorie vznikat (Silverman, 2005, s.91)

3.3 Zdůvodnění výzkumného tématu

Od samého začátku prací na výzkumném projektu mě zajímalo, co se děje v myslích dalších členů pěveckého sboru, jehož jsem sám členem. Tento zájem vycházel z toho, že v průběhu měsíců, během kterých jsem aktivně pravidelně navštěvoval zkoušky, nácviky s kapelou, účastnil se koncertů, víkendového workshopu v Praze či soustředění sboru, jsem byl opakovaně fascinován a překvapen, jak bohatého spektra prožitků a stavů vědomí jsem si během toho sám na sobě všímal. Tyto prožitky a stavy vědomí měly tendenci přetrvávat i v čase po skončení aktivity, která je vyvolala a spolupodílely se na proměně vztahu k sobě samému, k druhým lidem, k různým životním okolnostem i k Bohu. Ovlivnily a ovlivňují sféru prožívání, ale i chování. Zaznamenal jsem změny ve vnímání těla i vnějším smyslovém vnímání, afektivitě, hodnocení, myšlení a dalších oblastech, kterým se tradičně věnuje psychologie. Poměrně partikulární aktivita „zpěv gospelu v neprofesionálním sboru“ tedy vede k pozorovatelným projevům, které již zasahují do všech sfér života.

Aktivní provozování žánru gospelu není v českých zemích zatím příliš rozšířeno a gospelové sbory, které by tento typ hudby aktivně provozovaly, u nás vznikají převážně až v poslední dekádě. Motivací pro založení nového sboru byly například víkendové pěvecké dílny, zejména *Gospel Train*, konaný každoročně v Praze od r. 2002, kdy Alena Dobrovolná, inspirována podobnými akcemi v zahraničí, zejm. Dánsku, poprvé pozvala zahraniční profesionální gospelové sbormistry a dirigenty, aby aktivní zpěv gospelu představili zájemcům o zpěv v Čechách (Petlanová, 2010). Poslední dva ročníky této dílny v letech 2009 a 2010 byly rovněž inspirací pro organizování podobné akce v Brně, jejíž premiérový ročník úspěšně proběhl v listopadu 2010.

Navzdory tomu, že empirických studií o účincích zpěvu na lidskou psychiku je v hudebně psychologické a muzikoterapeutické literatuře velká řada, nejsem si vědom toho, že by se u nás zatím někdo věnoval přímo tomuto tématu, konkrétně prožívání zpěvu v gospelovém sboru, a vnímaných účincích gospelu na psychiku jedinců, kteří tento hudební žánr zpívají v neprofesionálním sboru, tedy spíše „pro radost“.

Konstrukce práce vychází především z výzkumů Baileyové (2002; 2005), která zkoumala zdravotní i psychologické účinky neprofesionálního „zpěvu pro radost“, a podpořila svými výsledky volání,

kterým Small (1998) upozorňoval na to, že se předáváním výhradního práva k hudební a pěvecké produkci profesionálům k vlastní škodě zbavujeme nesmírně účinného (auto)terapeutického prostředku. Velkou inspirací pro mě též byl výzkum prožívání při hudebních aktivitách, který zpracovala v rámci své diplomové práce Hrstková (2004). Na její jedno z prvních, mně známých použití interpretativní fenomenologické analýzy v tomto kontextu u nás, o kterém vím, bych chtěl navázat.

3.4 Očekávaný výstup výzkumného šetření

Výstupem výzkumu mají být detailní svědectví jedinců o jejich zkušenosti a prožívání aktivit v pěveckém sboru, jehož jsou členem. Tyto výpovědi podají informace jak o aktivitě, na které všichni respondenti participují, tak především o jejich *životním světě* a tom, jakým způsobem každý z jedinců tu svou „realitu“ konstituuje, zvýznamňuje a co a jak tedy z komplexního „fenoménu gospelu“ prožívá.

Výsledkem bude vhled do životního světa těchto jedinců a jejich vztahu k gospelové hudbě, kterou aktivně provozují svou účastí v neprofesionálním gospelovém sboru. Na úrovni konceptů budou z hrubých dat rozhovoru získána procesem analýzy dat dle metody IPA **hlavní témata,** která budou reprezentována konkrétními výroky z rozhovoru, budou tedy navzdory své abstrakci stále zakotvená v datech.

Tato hlavní témata budou popsána a interpretována na úrovni jedinců (případové studie) a posléze i vzájemně mezi sebou (shody a rozdíly).

Vedlejšími výstupy budou empirické postřehy o specificích metody IPA pro daný typ výzkumu, vhodnosti použití dané metody pro začínajícího výzkumníka či problémy, které by bylo možné např. lepší přípravou řešit.

Kapitola 4

Metoda

4.1 Metody výzkumu

4.1.1 Volba výzkumného designu

Vzhledem k charakteru výzkumné otázky jsem zvolil typ **kvalitativního výzkumu**. Design má primárně charakter **vícečetné případové studie** (n = 3), nicméně sekundárně bude prostor věnovaný i vzájemnému srovnání každého z případů a závěrečná diskuse bude společná. Zdůvodnění volby kvalitativního přístupu:

1. Hlavní výzkumná otázka směřuje zájem na to, jak jedinci prožívají své pěvecké aktivity ve sboru, jehož jsou členy, a jak celek této zkušenosti jedinečně zvýznamňují (tj. jak vypadá jejich *životní svět* a kam se v jeho rámci tyto zkušenosti řadí). **Nebyla předem známa přesná charakteristika takových výpovědí**, právě její odhalení bylo jedním z důležitých úkolů samotného výzkumu. Potřebujeme proto dost **univerzální nádobu na to, aby dokázala pojmout téměř cokoli, co by do ní mohlo přitéct**. Je nutné počítat, že data, která dostaneme, budou potenciálně velice bohatá, různorodá a nebudou hned příliš strukturovaná.

2. Aktivní účast výzkumníka v aktivitě, která je předmětem výzkumu, nevyhnutelně ovlivňuje proces sběru i analýzy dat, a tím pádem ovlivňuje data samotná. Vyloučit tento vliv nelze, ale lze jej **reflektovat** a dovedně s tím pracovat. V předchozím bodu (1) jsem uvedl, že předem neznáme formu, kterou budou vstupní data mít. Tím, že ale disponujeme tzv. *insider's perspective*[1], máme přesto předem konkrétní, byť zatím neformální, povědomí o tom, co lze očekávat.[2] Abychom osobní zaujatost výzkumníka proměnili z faktoru negativně ovlivňující validitu v přínos, je nutné volit takovou metodu, která **v sobě již počítá s tím, že v rámci analýzy a interpretace dat bude docházet k dialogu mezi daty respondenta a snahou výzkumníka tato data nějak strukturovat a zvýznamnit.**

Důraz na „případ“ volím z důvodu, že předmětem výzkumu je zkušenost, prožívání a životní svět *jedince*. To, jak takový jedinec prožívá v rámci svého životního světa jednotlivé zkušenosti, je nevyhnutelně *jedinečné*. Fokus na jedinečnost (**idiografii**) není nutně v rozporu s cestou zobecňování na úroveň celých skupin či populace. Spíše je jinou cestou, kudy se proces zobecňování může vydat, a

[1] tj. pozice člověka „zevnitř“, pozice zasvěceného člověka, který disponuje přirozenou znalostí reálií zkoumaného prostředí. Oproti zúčastněnému pozorování, které by přímo mělo přinášet dokumentaci z tohoto pozorování, je *insider's perspective* pouze potenciální výhodou v procesu přípravy výzkumu, kdy zkoumaný terén je *de facto* již pouhým pobytem v daném prostředí neformálně prozkoumán a tedy lze hned cíleněji stavět výzkumný design, otázky apod.

[2] Nelze tedy zamlčet, že jako výzkumník jsem do výzkumu nutně vstupoval s (proto)teoretickým předporozuměním a očekáváním nějakých výsledků, tj. určitými soukromými hypotézami, zejména díky tomu, že jsem všechny respondenty již před výzkumem znal ze společných sborových aktivit (podrobněji viz Výběr výzkum. vzorku) a tedy tušil, jaký vztah k dílčím tématům budou jednotliví účastníci mít.

to směrem od hloubkového porozumění jedinečnému postupně k obecnějším tvrzením (Smith et al., 2009, s.29)[3].

4.1.1.1 Interpretativní fenomenologická analýza – IPA

Z těchto důvodů byla zvolena **metoda interpretativní fenomenologické analýzy** (IPA), navržena a použita poprvé v půli devadesátých let Jonathanem Smithem (1996). Východiska metody IPA jsou ale starší a jsou to:

1. **fenomenologie** – zde je užitečná proto, že nabízí nápady, jak zkoumat a porozumět žité zkušenosti *(lived experience*[4]) (Smith et al., 2009, s.11),

2. **hermeneutika** – důležité vzhledem k procesu utváření smyslu a významu („osmyslňování", „zvýznamňování") jak ze strany respondenta, který takto zpracovává své prožitky a kondenzuje je do podoby zkušeností,

3. **idiografie** (představena výše).

Nejčastější metodou sběru dat používanou v rámci IPA je **polostrukturovaný rozhovor**, který byl zvolen i v tomto výzkumu a s jehož metodikou vedení seznamuji v kap. 4.1.3.2 na straně 31.

Naplno se esence metody IPA projevuje ve fázi **zpracování dat**, tedy jejich **analýzy** a především **interpretace**. Podrobnosti o teoretických principech a **fázích** analýzy uvádím v kap. 4.2.2.1 na straně 37, jejich operacionalizace do podoby konkrétnějších **kroků** pak následují v kap. 4.2.2.2 na straně 37. Konečně pak **aplikace** všech těchto pouček v empirii tohoto výzkumu a tedy **graduální proces budování výsledků** je představen v kap. 5.1 na straně 41.

Následuje **synopse výsledků každého respondenta** ve stručné a graficky přehledné podobě, která je následně podrobně vysvětlena a podrobena průhlednému procesu **interpretace**. V naprosté většině případů jsou metodologické aspekty přebírány a citovány z manuálu metody IPA (Smith et al., 2009), který považuji za její nejpřesnější a nejzávaznější ztělesnění. Starší autorovy příspěvky a ostatní metodologická literatura je brána jen jako doplněk.

4.1.1.2 Podílení se na zkoumaných procesech a požadavek na reflexivitu

Celá skutečnost předporozumění je jen jedním z aspektů, kterým se výzkumník v kvalitativním výzkumu „podílí na procesech, které zkoumá" (Miovský, 2006, s.18) a tím je „ovlivňuje a sám je jimi ovlivňován" (*ibid.*). Z tohoto důvodu se snažím o „porozumění a popsání toho, jak k němu [ovlivňování] dochází a jakým způsobem tato interakce mění sám zkoumaný předmět proti situaci, kdy není podroben výzkumu" (*ibid.*) S **reflexivitou** je spojen **požadavek na transparentnost** celého procesu výzkumu, aby byly každému člověku, který se z výzkumem seznamuje, z detailního popisu řady detailů o průběhu výzkumu, vztahu výzkumníka k tématu atp. zřetelné nejrůznější okolnosti, které ovlivňovaly proces získávání, analýzy i interpretace dat a tím **posilovaly důvěryhodnost a věrohodnost** předkládaných dat. Těmito pojmy lze reprezentovat tradiční pojem **validita,** který znamená „pravdivost dat… míru toho, nakolik výsledky reprezentují skutečnost" (Silverman, 2005, s.188).

[3] „Na jednu stranu je zkušenost ztělesněna, situována ve své jedinečnosti a perspektivě – tedy je přístupná idiografickému přístupu; na druhou stranu je [vždy] rovněž relativně vztažena k vnějšímu světu, což naznačuje jiný pohled než typické chápání »individuality« jakožto něčeho uzavřeného a jasně ohraničeného" (Smith et al., 2009, s.29) Komentář k Heideggerovu *Dasein* již byl podán v kap. 1.2.3.3 teoretické části práce na straně 15.

[4] Nevyřešenou otázkou je, jak tento termín překládat, aby význam slovního spojení zůstal zachován a jednotlivé jeho části rovněž referovaly ke správným významovým entitám. Napadá mě možná varianta „žitá zkušenost" = „prožívané".

4.1.2 Výběr výzkumného vzorku

4.1.2.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek (**n = 3**) tvoří dvě ženy a jeden muž ve věku 36, 31 a 26 let, průměr 31 let. Všichni respondenti mají dokončené minimálně magisterské vysokoškolské vzdělání. Dva respondenti mají předchozí formální hudební vzdělání (minimálně v dětství se učili hrát na nějaký hudební nástroj pod profesionálním vedením). Jeden z respondentů se hlásí k protestantské větvi křesťanství, jeden respondent se označuje jako nevěřící a jeden respondent je příznivcem jiné než křesťanské duchovní tradice. Všichni jsou přitom více než dva roky členy jediného neprofesionálního, nevýběrového pěveckého sboru zaměřeného především na hudbu žánru *contemporary gospel*, tedy moderní křesťanskou duchovní hudbu, doplněnou o příbuzné žánry, zejména spirituály.

Pěvecký sbor existuje 8 let, členové se každý týden scházejí na dvouhodinové zkoušce a několikrát do roka vystupují na koncertech, bohoslužbách, nebo třeba v hospicech. Koncem roku 2010 poprvé pod jeho záštitou byla v Brně uspořádána víkendová gospelová dílna (workshop) pro zájemce z řad veřejnosti i dalších pěveckých souborů, kde pod vedením pozvaného zahraničního gospelového sbormistra, skladatele a dirigenta se okolo 100 lidí učilo zpívat gospelové písně, které poté tento *ad hoc* vytvořený sbor na konci zazpíval na koncertě veřejnosti.

4.1.2.2 Způsob výběru výzkumného vzorku

Vzorek jsem zvolil **záměrným výběrem**. Všechny respondenty jsem selektivně vybíral z členů pěveckého sboru, jehož jsem sám členem. Ani jeden z respondentů, které jsem požádal o účast na výzkumu, tuto žádost neodmítl, a se všemi jsem v odstupu několika měsíců od sebe (duben, červenec a říjen 2010) postupně provedl hloubkové interview. Kritéria, která jsem bral do úvahy při vybírání, koho oslovit na základě osobní známosti s jednotlivými členy sboru byla (zejména z důvodu zajištění velké bohatosti dat):

- Chci mít respondenty z obou pohlaví.
- Chci, aby každý z respondentů měl jiný vztah ke křesťanské spiritualitě než zbylí dva respondenti.
- Chci, aby všichni respondenti již měli delší zkušenost s tímto sborem než já (tj. více než cca 2 roky).

4.1.3 Metoda sběru dat

Metodou sběru dat bylo provedení hloubkového **polostrukturovaného rozhovoru** podle metody interpretativní fenomenologické analýzy s každým ze tří respondentů, vždy v čase a místě vyhovujícím respondentovi. Všechny rozhovory byly nahrávány (zvukový záznam), pokaždé na jiné záznamové zařízení, podle aktuálních okolností[5].

[5] **Rozhovor s respondentem č. 1 (Anežkou)** se konal 26. dubna 2010 v jejím bytě. K nahrávání byl použit mikrofon a nahrávací software Audacity v mém notebooku, který jsem si za tímto účelem k rozhovoru přinesl. Notebook jsem ale při kladení otázek vůbec nevyužíval, byl umístěn stranou, aby nerušil, a na stole byl pouze mikrofon.

Chybné nastavení programu Audacity bohužel vedlo k nenávratné ztrátě prvních cca 10 minut záznamu, než jsem náhodou pozastavením nahrávání a akustickou kontrolou nahrávky zjistil, že záznam obsahuje pouze šum a prskání. Z těchto prvních 10 minut existují pouze rukopisné poznámky s klíčovými pojmy, které jsem si v průběhu všech rozhovorů psal, abych dokázal přesně cílit doplňující otázky. Z těchto rukopisných poznámek a čerstvých vzpomínek jsem hned po návratu domů chybějící část rozhovoru rekonstruoval. Domnívám se, že žádné zásadní informace, které by se pak už v rozhovoru znovu neobjevily, se tímto nedopatřením neztratily.

Rozhovor s respondentem č. 2 (Bedřichem) se konal 1. července 2010 v nahrávacím studiu rádia, ve kterém respondent pracuje. K nahrávání bylo použito studiového nahrávacího zařízení a softwaru Sony Vegas, který před začátkem rozhovoru po skončení rozhovoru nastavil a ovládal přímo respondent.

Respondenti byli **předem poučeni** o tom, že budu rozhovor nahrávat, nahrávku přepisovat a úryvky rozhovoru citovat v práci.

Další rozhovor jsem vedl ve chvíli, kdy jsem měl hotový přepis, případně první pracovní verze analýzy rozhovoru předešlého. Prováděním přepisu jednoho rozhovoru, což obnáší opakovaný poslech nahrávky, jsem si **poznačoval své největší nedostatky**, abych se jich mohl v dalším rozhovoru vyvarovat.

> První rozhovor tak charakterizovala zejména zkraje zřetelná strohost a závislost na připravené osnově. Druhý rozhovor byl uvolněnější a spontánnější, ale zase jej poznamenala přílišná rozvláčnost, odbíhání od relevantních témat a zbytečně dlouhé komentáře mě jako výzkumníka, což vedlo k tomu, že rozhovor se protáhl na 2 hodiny času. Třetí rozhovor již časově vyšel přesně podle plánu a struktura otázek rovněž více napomáhala získání dat skutečně od respondenta a nikoli jen zrcadlením svých vlastních představ. I třetí rozhovor ale obsahuje velký okruh témat, který není pro tuto práci nosný. Jsem přesvědčen, že dosáhnout optimální stability v charakteru vedení rozhovoru by se mi podařilo až po cca 10 provedených a přepsaných rozhovorech.

4.1.3.1 Použitá syntaxe pro přepisy rozhovorů

Odvolávám-li se a cituji-li z přepisů rozhovorů, používám následující konvenci: citace respondenta i výzkumníka **odsazuji od levého okraje,** nejedná-li se o citát přímo v textu (pak je v běžně v uvozovkách). To, co řekl respondent, je uvozeno **R:**, to, co jsem řekl já (výzkumník) **V:**. Když druhý skočil prvnímu do řeči, je jeho vsuvka v hranatých závorkách **[skok-do-řeči]**. Zcela nesrozumitelné slovo označuji **(xxx)**, v závorkách jsou též odhady nejpravděpodobnější varianty **(nejasných-slov)**. V běžných závorkách jsou i významné neverbální prvky, např. delší pauza **(ticho)** či jiný zvuk **(smích).** Kratší zaváhání, co říct, jsou jen**...** třemi tečkami, tři tečky v závorkách **(...)** značí, že jsem na daném místě vypustil nerelevantní slova/části vět z přepisu.. Pro určení přesné pozice v daném přepisu používám **stručný citační styl** ve formátu (*Rs§o*), kde *R* je první písmeno změněného jména **r**espondenta, *s* je číslo **s**trany přepisu jeho rozhovoru a *o* je číslo **o**dstavce[6]. **Příklad:**

> V: Jo a u nás je to jak?
>
> R: Nó, tak u nás na těch koncertech je to furt jako mnohem víc ještě o těch konceptech, to znamená... (ticho) mmm... musíš jakoby bejt přítomnej (smích) [mhm] tomu, co se děje, abys zachoval nějakou tu formu, no... (A8§49[7])

4.1.3.2 Průběh šetření – plán rozhovoru

Strukturu rozhovorů jsem podřídil doporučením autora metody interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), kterou jsem se rozhodl použít pro zpracování, analýzu a interpretaci dat. Autor této metody doporučuje před vedením rozhovoru přijít s plánem rozhovoru, tedy seznamem témat a otevřených otázek, kterými se nechat v rozhovoru vést (Smith & Osborn, 2003, s.59–61). Proč? „Vytvořením plánu rozhovoru předem nás nutí myslet explicitně o tom, co si myslíme nebo doufáme, že může rozhovor pokrýt. Navíc umožňuje přemýšlet o potížích, které mohou nastat, např. u otázek dotýkající se citlivých témat a promyslet způsoby, jak takové obtíže zvládnout“ (Smith & Osborn, 2003, s.59). Předem promyšlená témata, na která zaměřit rozhovor též umožňují se během samotného rozhovoru více soustředit na to, co druhý člověk skutečně říká (*ibid.*).

Rozhovor s respondentem č. 3 (Cecilií) se konal 2. října 2010 na víkendovém výjezdu sboru („soustředění“) ve volné konferenční místnosti, kde jsme se mohli zamknout, abychom nebyli ostatními rušeni. K nahrávání bylo použito nahrávacího nástroje v mém mobilním telefonu, který ležel v průběhu celého rozhovoru volně na stole.

[6] Čísla odstavců u prvního přepisu rozhovoru jsem doplňoval ručně až dodatečně do již okomentovaného výtisku a čísloval jsem tehdy jen odstavce respondenta. Následující odstavce výzkumníka cituji číslem předchozího číslovaného odstavce a doplňujícím písmenem, např. „1a“. Odstavce zbylých dvou přepisů rozhovorů jsem již nechal automaticky očíslovat textový procesor ještě před vytištěním.

[7] tj. jde o prvního respondenta Anežku, v mém přepisu to je na straně 8, odstavec číslo 49.

Seznam otázek a témat není předpisem, jak rozhovor vést, ale pouze pomůckou (Smith & Osborn, 2003, s.60). Nejedná se o strukturovaný rozhovor a je důležitější vycházet z jedinečných okolností každého konkrétního rozhovoru a především nechat prostor na obsahy, které řekne respondent, a případně tyto více rozvinout, i když v předběžném plánu otázek takové téma vůbec nebylo uvažováno. Na druhou stranu není nutné položit každou naplánovanou otázku. Je pravděpodobné, že odpověď na ni již padla postupně při odpovídání na jiné otázky, případně další otázky, která padla na základě toho, co právě respondent řekl.

Otázky je vhodné zařadit do hlavních okruhů témat. Pořadí témat i jednotlivých otázek může být velmi významné. Je moudré začít takovými otázkami, které pomohou vytvořit prostředí důvěry, „prolomit ledy" a iniciovat komunikaci respondenta. Vhodná zpětná vazba výzkumníka (povzbuzování k „rozpovídání se", ocenění takové vlastní aktivity) dá signál k tomu, že je v pořádku a žádoucí právě takovým způsobem odpovídat. Obtížnější a citlivější témata je vhodné zařadit až později, kdy již existuje vhodné prostředí a prvotní komunikační zábrany již byly překonány (Smith & Osborn, 2003, s.61).

„Výzkumník by měl začít co nejobecnější, otevřenou otázkou, a doufat, že se respondent sám rozhovoří o té oblasti, které *on sám* přisuzuje váhu, význam, důležitost. Až teprve pokud s tím má respondent nějaký problém: příliš volně položené otázce nerozumí, odpovídá jen úsečně nebo vyhýbavě, je na místě klást doplňující otázky" (Smith & Osborn, 2003, s.62). Ty je dobré mít rovněž předem připravené. Je ale důležité dát respondentovi dost času a být trpělivý, tj. neklást hned co domluví větu doplňující otázku. To nejzajímavější se někdy vynořuje právě po chvíli ticha, z kterého respondent pochopí, že je mu stále naslouchán a měl by (či může) to, co teď řekl stručně, nějak doplnit, rozvinout.

Zmatku a zapomenutí části otázky lze předejít kladením pouze jedné otázky najednou a ne mnohočetným otázkám („Pokud máte nějaké dotazy, připomínky, stížnosti nebo chcete ještě cokoli doplnit, tak to teď řekněte") (Smith & Osborn, 2003, s.64).

> Až při přepisech prvních dvou rozhovorů jsem si všiml, jak často se mi jako výzkumníkovi, který kladl otázky, „dařilo" tato doporučení porušovat. Opakovaně jsem rozváděl do široka otázku dříve, než dostal respondent plný prostor k tomu nejprve říct svůj pohled na věc, případně jsem respondentovu odpověď ihned zrcadlil obecnějším pojmem, což mi respondent bez výhrad akceptoval – pokud opominu riziko podsouvání mých představ respondentovi, minimálně se tím ochuzuji o to, abych slyšel přímo pojem, který pro vyjádření dané věci zvolí respondent. **Příklad:**
>
> V: …A čím to bylo?
>
> R: Že tam bylo vedro :-) asi. A taky jsme hodně se hýbali, skákali–
>
> V: Aha, takže *připisuješ to tady těmdletěm… externím vlivům*.
>
> R: *Nó, jasně*. (B21§442–5)
>
> Rovněž jsem se několikrát nevyhnul typickým mnohočetným otázkám, pro IPA relativně nežádoucím (Smith et al., 2009, s.75). Ani opakovaná četba manuálu a příprava na rozhovory to nedokázala zcela eliminovat. Ze zkušenosti s prvním respondentem sice musím říct, že vysoce systematicky a analyticky uvažující respondent dokáže i na složitou a mnohočetnou otázku důsledně odpovídat bod po bodu, přesto je však nutné na tomto místě plně potvrdit platnost toho, že častěji spíše takové otázky vedou k nezodpovězení na jednu nebo více částí otázky. Omezit vlastní vstupy do rozhovoru se mi více podařilo až v posledním třetím rozhovoru, ze kterého jsem rovněž měl i při přepisu nejlepší dojem.

Pro předejití zkreslením i vyhovění etickým požadavkům je potřeba citlivě sledovat reakce respondenta a všímat si jeho projevů, které by naznačovaly, že má s položenou otázkou problém, dotýká se moc citlivého tématu a zatím necítí, že je vhodné se do toho pouštět, něco se mu nezdá na stylu rozhovoru apod. Pokud se tak stane, je potřeba si to uvědomit a podle toho přizpůsobit další dotazování. O těchto aspektech blíže pojednává následující kapitola.

4.1.3.3 Etika výzkumu

Účast ve výzkumu byla dobrovolná a spočívala v ochotě respondenta podstoupit jednu až dvě hodiny trvající rozhovor, ve kterém jsem se na základě předem připravených tematických okruhů ptal na jeho vztah ke zpěvu, prožitkům při sborových aktivitách a souvisejících tématech, která se vynořila buď mě už při plánování tematických okruhů, nebo která se otevřela v průběhu každého rozhovoru.

Respondenti byli ujištěni o tom, že jejich jména nebudou nikde zveřejněna, přepisy celých rozhovorů ani záznam rozhovoru jako takový se ve výzkumné práci neobjeví a nebude publikován. Jména respondentů jsou proto v rámci tohoto výzkumu změněna:

1. První respondent (žena): **Anežka,**
2. Druhý respondent (muž): **Bedřich,**
3. Třetí respondent (žena): **Cecilie.**

Každý respondent měl dále právo na kteroukoli položenou otázku neodpovědět, probíhající rozhovor v kterékoli fázi ukončit, případně explicitně požádat o nezveřejnění konkrétních informací, které mi byly řečeny, a které by prozrazovaly buď identitu respondenta, případně by se vyjadřovaly k dalším lidem takovým způsobem, který by nebyl přijatelný, aby byl byť ve fragmentech zveřejněn.

Respondenti byli již na začátku výrazně upozorněni na to, co bude předmětem rozhovoru, že se bude jednat o pokus o analýzu a popis jejich prožívání, což může znovuvyvolat např. návrat intenzivních emocí apod. Navíc jedním z okruhů témat byla i otázka spirituality, resp. postoje k duchovním obsahům gospelové hudby a pokus i tyto zkušenosti popsat. Potenciální hloubka a intimita některých z probíraných témat proto mohla vést k výraznějšímu ovlivnění duševního stavu respondenta. Z toho důvodu jsem ještě na konci každého rozhovoru vyžadoval **zpětnou vazbu na průběh celého rozhovoru** a reflexi toho, jak se respondent cítil po dobu trvání rozhovoru a v jeho jednotlivých fázích. Krom zpětné vazby pro mě a poučení, co například v dalších rozhovorech vylepšit, bylo důležité to, aby se tímto podařilo ještě v rámci rozhovoru zachytit případné problémy či špatné pocity, které se mohly otevřít, a zpracovat a uzavřít je před tím, než jsem se s respondentem rozloučil. Tím jsem se pokusil zajistit, aby respondent neodcházel z rozhovoru s nevyřešenými a nevyřčenými vnitřními konflikty. „Neukončujeme pouze výzkumnou situaci, ale ukončujeme především lidské setkání a měli bychom tento fakt respektovat. Člověk, který se nám otevřel a byl ochoten nám nechat nahlédnout do svého vnitřního světa, by za všech okolností měl od nás cítit respekt a elementární úctu…“ (Miovský, 2006, s.169). **Příklad:**

> V: …Je něco, co tě tady jako… trošku jako vadilo, dráždilo, bylo něco, kde už jsem se dotýkal témat, který by byly, který užs cejtils, že už jsou třeba moc jako důvěrný nebo intimní, který už v podstatě jsou na hranici toho, co je třeba sdělitelný, nebo co seš ochotnej zrovna v ten okamžik sdělit? Jestli jsem se nikdy nedostal jakoby za, za hranici takový tý komfortní zóny. (B24§503)
>
> R: …ne. To by se (xxx), to co bych ti nechtěl říct, to bys ze mě nedostal, to se neboj. (§504) (…) Ne, tos nekladl. (§510)

4.1.3.4 Předem připravené pořadí témat a základních témat rozhovoru

Na základě vlastních zkušeností ze zpěvu v témže pěveckém sboru a studia odborné literatury (poznatků obecné, kognitivní a sociální psychologie, hudební psychologie a muzikoterapie, fenomenologie a empirických studií zaměřených na výzkumy hudebníků a zpěváků) jsem si sestavil rámcový okruh otázek, který jsem používal jako pomůcku při vedení rozhovoru, abych průběžně kontroloval, v jaké fázi přibližně jsme, co důležitého jsme ještě neprobrali a zda-li již příliš neodbočujeme od vytyčeného rámce[8].

[8] To se stávalo se opakovaně a u všech tří rozhovorů. Přirozeně proto část získaných dat je pro účely této práce užitečná jen v omezené míře („naladění“ se na životní svět účastníka v procesu opakovaného čtení přepisu rozhovoru a extrakce vynořujících se témat).

Před sběrem dat, tj. vedením rozhovorů, bylo nutné předporozumění a osobní očekávání vzít v úvahu a vědomě „uzávorkovat“. Konkrétně to znamenalo klást i takové otázky, na které jsem předem „znal odpověď“ (resp. přesněji *domníval jsem se, že už znám odpověď*) a tyto otázky přes tyto domněnky klást co nejotevřeněji, abych tím do úst účastníka nevkládal příliš mnoho svých vlastních očekávání, dříve než mi svými vlastními slovy přiblíží svůj skutečný životní svět.

1. **„Nezávazný start“**

   Účelem této úvodní části je trochu člověka poznat, a „rozmluvit jej“; ukázat mu, že mi opravdu záleží na tom, co říká a nejsou žádné správné ani špatné odpovědi. Naopak, ukázat, že mě zajímají různé podrobnosti od něj. Doporučuje se používat, pokud respondent nehovoří dost bohatě, jednoduché rozvádějící otázky jako „Proč?“, „Jak?“, „Můžeš mi to ještě trochu přiblížit?“ apod. (Smith et al., 2009, s.68)

   (a) Jak se teď cítíš?
   (b) Čemu se teď v životě věnuješ?
   (c) Co tě baví?
   (d) Jak bys vyjádřil/a svůj vztah k druhým lidem?

2. **Prožívání a zkušenosti ze zpěvu**

   „Fenomenologičtěji“ postavená část rozhovoru. První z otázek tohoto okruhu je klíčovou a velmi širokou otázkou. To, jak na ni zkraje respondent přistoupí záleží jednak na tom, jak se rozvíjel úvod rozhovoru, a na tom, co si pod tímto poměrně vágním označením respondent prvoplánově představuje. Nejprve jsem nechal respondentovi čas k vlastnímu vyjádření, ale vždy jsem následně kladl další a doplňující otázky, zejména jsem se pokoušel něco zjistit o tom, jak je respondent schopen slovy zachytit, co se při těchto aktivitách odehrává v jeho mysli, jak u toho vnímá své tělo a co si s tím spojuje, jaký to pro něj má smysl/význam (Smith et al., 2009, s. 198-9). Prostor byl tedy dán jak rovině deskripce mentálních a tělesných jevů, tak i interpretace (obsahy a významy přisuzované myslí) – (Hájek, 2002).

   (a) Jak bys přiblížil(a) svou *zkušenost* ze zpívání?
   (b) Jak se zkušenost s časem mění?
   (c) Mysl a tělo
      i. Co se ti děje v mysli? (Jasnost, Bdělost, Zaměřenost pozornosti, Stabilita pozornosti (Soustředěnost), Cítění, Hodnocení, Myšlení…)
      ii. Jak přitom vnímáš své tělo?

3. **Gospel, sbor a spiritualita**

   „Hermeneuticky“ postavená část rozhovoru, zaměřená spíše na vztah respondenta ke gospelu jako hudebnímu žánru, k pěveckému sboru, ve kterém působí a křesťanskému duchovnímu prvku, přítomnému v gospelové hudbě. Od mentálních postojů, ve kterých je přítomno hodnocení, posuzování, tedy „pokročilejší“ interpretace jevů, jsem ale doplňující otázky opakovaně vracel zpátky k oblasti mikroanalýzy prožívání (viz minulá oblast otázek).

   (a) Co ty a gospel? / Co pro tebe je gospel?
   (b) Co ty a sbor? Jak vnímáš sbor? Jaký k němu máš vztah?
   (c) Je něco, s čím se při zpěvu gospelu opravdu ztotožňuješ?
   (d) Je naopak něco, co ti v tom moc nevyhovuje?

(e) Jaký máš vztah k duchovnímu obsahu gospelových písní?

4. **Význam a shrnutí**

> O významu jednotlivých aspektů sborového zpěvu se zpravidla spontánně hovořilo už v průběhu rozhovoru, ale u prvního z rozhovorů jsem se přímo na otázku „významu“ zeptal. Místo očekávané odpovědi jsem ale dostal odpovědi „podle toho, jaký tomu zrovna přiřadím“ (A9§55) a pak „prostě to děláš a háže ti to benefity… rewardingový pocity… ale *význam*? (smích) To je asi jako fakt mužská kategorie“ (A9§55).

(a) Jaký pro tebe má zpěv a gospel v životě význam?

(b) Je tu ještě něco, co je pro tebe důležité a zatím to moc nepadlo?

5. **Zpětná vazba**

> Zpětná vazba pro mě jako výzkumníka a rekapitulace právě proběhlého rozhovoru pro účastníka. Naplnění etických požadavků, možnost v této chvíli v případě nějakých problémů na nich ještě pracovat, aby účastník odcházel z rozhovoru a měl všechno, co se v průběhu otevřelo, zpracované.

(a) Jaký pro tebe byl tento rozhovor, jak ses u toho cítil?

(b) Jaké otázky ti připadaly příliš osobní/intimní?

4.1.3.5 Reflexe požadavku na kongruenci ve fenomenologickém přístupu

Při vedení rozhovorů jsem se snažil si všímat, zda-li nedochází při vyprávění respondenta k projevům tzv. **inkongruence** (nesouladu) mezi emočními a kognitivními obsahy vědomí (Miovský, 2006, s.148-9). Například jestli respondent nehovoří něco jiného, než si „v hloubi duše“ myslí, ale nechce, „aby to vypadalo navenek tak, že… (xyz)“ atd. Rozpoznání této skutečnosti je nezbytnou podmínkou pro validitu dat fenomenologické metody.

Nevzpomínám si, že bych něco takového v kterémkoli ze tří rozhovorů zaznamenal. Spíše než inkongruenci jsem zaznamenával neustálé *odbíhání* jinam – namísto mnou požadované fenomenologické deskripce aktuálního (znovu)prožívání (tj. *introspekce*), deskripce minulého prožitku *(retrospekce*) či aspoň vztahování odpovědi k vlastní osobě odbočila odpověď k mentálním abstrakcím, které už přímo nesouvisely ani s aktuálním, ani minulým prožíváním, či namísto vlastní osoby se v odpovědi hovořilo o jakýchsi jiných lidech. **Příklady:**

> A) V: Zkus zůstat v tom prožitku (…) v podstatě jenom *popsat ten prožitek*, kterej se s tím spojuje… (B7§126) R: Já si *myslím*, že to jádro věci spočívá v nějaké družnosti lidského rodu… (B7§128)
>
> B) V: Co *pro tebe* vlastně teda je ten gospel (…)? (A2§10a) R: (…) já mám za to, že *ti černoši,* oni mají prostě hrozně blízko k poznání… (A2§11) (…) V: Co to vlastně teda pro tebe konkrétně je? (…) Teďkas to vlastně udělala [jo] takovou teorii o tom gospelu, ale… (A2§11a) R: No jo… mmm… (ticho) Gospel je prostě duchovní hudba, čili, *záměr toho člověka*, co napsal tu písničku *je*, házet lidem nějaký pocity… (A2§12)

Tento typ vyhýbavých odpovědí bude součástí interpretací dat jednotlivých respondentů.[9]

[9] Lze se například domnívat, že se jedná o obranné mechanismy, které mají za úkol odvést pozornost od vlastního prožívání jinam. Způsob vyhýbavého odpovídání na otázky o vlastním prožívání únikem do mysli a jejích teorií se může stát i (polo)automatickým zvykem, jak uvedla Anežka: „Já mám fakt jako tendence prostě… vysvětlovat věci (…) tím analytickým způsobem, no. Jako tím teoretizujícím no.“ (A4§20)

Vzhledem k „dvojitému“ zaměření IPA jak na fenomenologickou deskripci, tak i hermeneutickou interpretaci mají hodnotu i data, kdy respondent ve skutečnosti už něco mentálně hodnotil či interpretoval, i když byl požádán o to zkusit popsat fenomenologii prožívání.

Mimochodem – je vcelku pochopitelné, že přímé otázky, které mají respondenta vést k introspektivnímu pozorování procesů v jejich tělomysli, nemusí vést k očekávaným odpovědím dostatečné validity a kvality, když respondenti nebyli předem vyškoleni v systematické metodě introspekce, kterou by tuto schopnost předem kultivovali.

4.2 Způsob zpracování a analýzy dat

4.2.1 Způsob zpracování dat

4.2.1.1 Přepis rozhovorů

Celé první dvě a první polovina třetí audionahrávky jsem sám přepisoval v běžném textovém procesoru *OpenOffice.org Writer* (dále „OOo“), záznam běžel v přehrávači *Winamp* s rozšířením *PaceMaker*, které umožňuje až o 50 % zpomalit rychlost přehrávání beze změny výšky tónu. *Winamp* jsem rovněž nastavil tak, aby pozastavoval a znovupouštěl záznam při stisknutí klávesové zkratky i při práci v OOo (funkce tzv. *„Global hotkey“*).

Až když jsem byl v půli přepisu posledního rozhovoru, byl mi doporučen speciální software pro přepisování rozhovorů, *F4*, kterým jsem poslední nahrávku dokončil. Výhodami specializovaného softwaru F4 je zejména to, že na konec každého odstavce umožňuje automaticky vkládat časovou značku, která je křížově propojena jako hyperlink s daným časem v audiozáznamu, kam se přehrávání přepne, pokud kliknu na tuto časovou značku. Tím je mnohem přesněji přepis svázán se záznamem a je snazší si kteroukoli větu záznamu kdykoli dohledat a znovu přehrát. Další důležitou funkcí je možnost vrátit záznam o *n* sekund zpátky stiskem jediné funkční klávesy, případně záznam pozastavit a znovu pustit opět se zopakováním posledních *n* sekund (volitelný interval).

Smith et al. (2009, s.74) uvádí užitečnou poučku: „je zbytečné přepisovat informace, které nebudou analyzovány“. Analýza dat podle IPA se zaměřuje primárně na „interpretaci významu obsahu přineseného účastníkem“, „stačí jí tedy pouhý sémantický záznam rozhovoru“ (*ibid.*). To znamená, že v přepisu musejí být přítomna všechna slova, která zazněla všemi zúčastněnými stranami. Není už ale nutné zaznamenávat všechny prozodické prvky, stačí jen vyznačovat delší pauzy a ty nejvýraznější projevy např. smíchu nebo váhání (*ibid.*)

Jak jsem již uváděl, všechny rozhovory jsem přepisoval sám. To je dobré v kontextu metody IPA, která vyžaduje v procesu analýzy a interpretace co nejhlubší vplynutí do příběhu, přinášeného respondentem. Opakovaným poslechem jednotlivých fragmentů a jejich přepisováním jsem u každého respondenta strávil mezi 8 – 20 hodinami času. Nevýhodou přepisování si vlastních rozhovorů může být „slepota“ na některá slova, zdvojení apod., což může být nevědomou interpretací a selekcí prováděnou nesprávně již v okamžiku přepisu. Fáze přepisu, analýzy a interpretace dat by se měly provádět sériově jedna po druhé a nikoli paralelně, neboť analýzou či interpretací prováděnou předčasně může dojít k omezení vstupních dat jen na „předem očekávaná“ apod.

Kontrolu toho, nakolik byl přepis přesný, jsem prováděl zpětným přehráváním si záznamu a sledováním průběhu v již napsaném textu. Zde se plně projevuje přednost specializovaného softwaru *F4* oproti kombinaci Writer + Winamp, neboť okamžitá možnost znovu-poslechu posledních *n* sekund záznamu stiskem jediné klávesy umožňuje okamžitě provést opravy a tím natolik zvýšit přesnost přepisu, že téměř není nutné již provádět jeho další kontrolu (vyzkoušeno).

Přepsané rozhovory jsem zformátoval v *OOo* za využití funkce stylů odstavců tak, aby byly vizuálně oddělené odstavce, které řekl respondent a které výzkumník. U druhého a třetího přepisu jsem ještě zajistil automatické očíslování všech odstavců.

4.2.2 Popis kódování a analýzy dat

4.2.2.1 Fáze analýzy: od úvodních poznámek k finálnímu seznamu témat

Esencí metody interpretativní fenomenologické analýzy (IPA) je *analytické zaměření pozornosti výzkumníka na pokusy účastníků výzkumu osmyslňovat své životní zkušenosti* (Smith et al., 2009, s.79). Smith et al. (2009) popisuje proces kódování a analýzy dat v rámci metody IPA jako iterativní a induktivní cyklus (iterace = cyklické vracení se k předešlým fázím analýzy, jejich revize a znovupojímání na základě nových informací vzešlých z minulých iterací dat), který má následující **fáze**:

1. „analýza prožitkových tvrzení, popisů a porozumění každého z respondentů, řádek po řádku z textového přepisu rozhovoru,
2. rozpoznání vynořujících se vzorů (témat) v tomto prožitkovém materiálu, zdůrazňování konvergencí a divergencí (rozdílů a shod), jedinečných nuancí a společných prvků,
3. otevření dialogu mezi výzkumníkem, daty a výzkumníkovými psychologickými poznatky o tom, co to může znamenat pro účastníky, že se zabývají takovými věcmi v daném kontextu (zde začíná převažovat interpretativní fáze IPA),
4. rozvinutí struktury, rámce či *gestaltu*, který ilustruje vztahy mezi tématy,
5. organizace tohoto materiálu do podoby umožňující, aby se dala vysledovat cesta od úvodních poznámek v přepisu, přes úvodní podoby shluků a rozvoje témat, až k finální struktuře témat,
6. sepsání kompletní narace, zdokumentované detailně okomentovanými citacemi surových dat, která provádí čtenáře skrze celý proces interpretace, obvykle po jednotlivých tématech, a případně doprovázené vizuální pomůckou ve formě diagramu či tabulky pro lepší přehlednost,
7. reflexe vjemů, konceptů a procesů, se kterými výzkumník do procesu získání a zpracování dat vstupoval a které se objevovaly v jeho průběhu“ (Smith et al., 2009, s.79–80).

Tyto fáze lze **operacionalizovat** do podoby konkrétních **kroků**, jejichž popis a vysvětlení Smith et al. (2009, s.82–103) uvádí zejména k tomu, aby to posloužilo jako praktická vodítka pro začínajícího výzkumníka. Tyto konkrétní kroky ale jsou jen konkrétním ztělesněním výše uvedených fází, a zkušený výzkumník si je může dovolit různě modifikovat, za předpokladu, že budou zachovány principy metody IPA a budou přítomny všechny důležité fáze.

4.2.2.2 Kroky analýzy: Operacionalizace jednotlivých fází

1. **Opakované čtení surových dat** (Smith et al., 2009, s.82–3) – slouží k tomu, aby se výzkumník co nejvíce přiblížil životnímu světu účastníka a „ponořil“ se do něj, pokusil se mu cele porozumět
2. **Úvodní poznámky** (Smith et al., 2009, 83-91) – poznamenávání si všeho zajímavého a relevantního v nějaké formě na jeden okraj vedle přepisu. Zatím je důležité nesnažit se vše hned dokonale zařadit, je lepší radši vypisovat víc, byť ne vše se nakonec použije. Smith doporučuje tyto úvodní poznámky zpracovávat ve třech rovinách, buď všechny hned najednou, nebo v samostatných iteracích, a ideálně tyto jednotlivé roviny od sebe nějak oddělit (např. barvou):
   (a) **Popisné komentáře** – vztahující se k obsahu textu,
   (b) **Lingvistické komentáře** – vztahující se k charakteru textu, významným pauzám, opakování slov, nedokončení atd.,

(c) **Konceptuální komentáře** – související úvahy a otázky, které k datům zrovna výzkumníka napadají, mohou pak posloužit při interpretaci.

– **Technika de-kontextualizace (dekonstrukce)** – pro další úroveň analýzy Smith navrhuje v rozporu s obecným principem IPA pojímat vše v kontextu a souvislostech zkusit číst text v obráceném pořadí, nebo zkusit výroky vytrhnout z okolního kontextu a všímat si, jestli takto vyčleněné neasociují další úvahy výzkumníka, který je pak může zapsat jako konceptuální komentáře.

3. **Rozvíjení vynořujících se témat** (Smith et al., 2009, s.91–2)

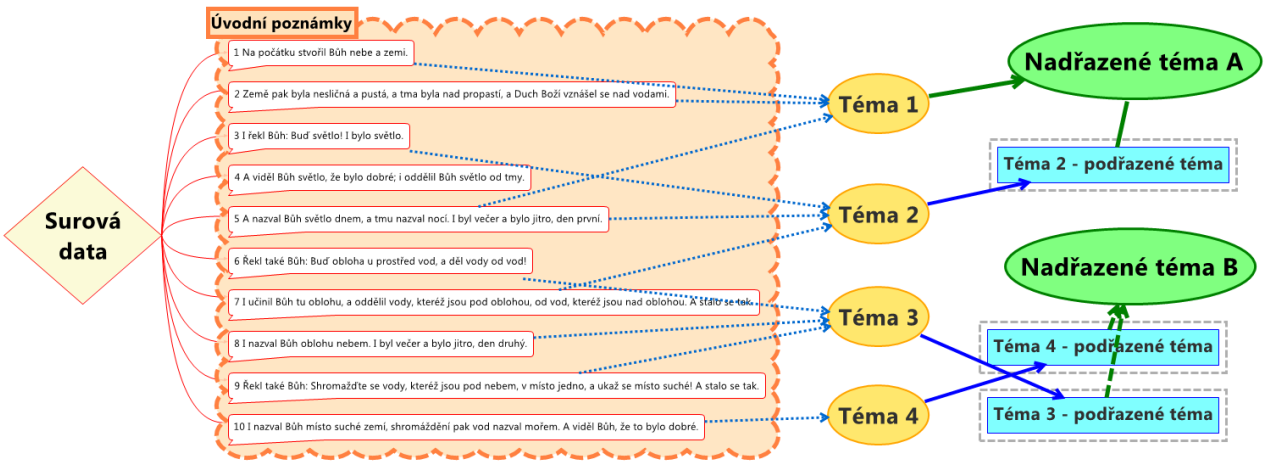
   – redukce množství vstupních dat přesunem pozornosti od surových dat k úvodním poznámkám na jednom okraji papíru
   – shlukování souvisejících poznámek a jejich vhodné pojmenování abstraktnějším označením (nadřazeným pojmem), které bude reprezentovat „**téma**“, pod které budou tyto jednotlivé poznámky, které pod sebou stále mají konkrétní obsahy v surových datech, zapadat

4. **Hledání vztahů mezi vynořujícími se tématy** (Smith et al., 2009, s.92–100)

   – shlukování a logické zařazování vytvořených *témat* k sobě, jejich *mapování*[10]
   – ne všechna témata z bodu 3 musejí být zařazena

   Specifické možnosti hledání vzorů a vztahů mezi vynořujícími se tématy (nejsou „předpisem“, ale spíše inspirací):

   (a) **Abstrakce** – vytvoření nadřazených témat zastřešující shluk sobě příbuzných témat
   (b) **Zařazení** – objevení jednoho z témat jako nadřazeného, pod které mohou být další témata zařazena jako podřazená
   (c) **Polarizace** – hledání opozic namísto podobností a vytvoření nadřazeného tématu, které charakterizuje tuto ambivalenci
   (d) **Kontextualizace** – hledání narativních podobností opakujících se napříč celým přepisem
   (e) **Sčítání** (kvantitativní prvek v kvalitativním výzkumu!) – absolutní četnost daného tématu může (ale nemusí!) naznačovat relativní důležitost a relevanci pro účastníka
   (f) **Funkce tématu v rámci celku** – například volba pozitivních nebo negativních výrazů může být způsobem, jak se účastník chce v rámci výzkumu prezentovat (role, maska)



[10] Podrobné informace o tomto procesu a různých metodách, které jsem zkoušel, podává následující kapitola.

1. **Přechod k dalšímu případu**

   Je důležité každý případ popisovat termíny tohoto nového účastníka, a uzávorkovat koncepty z analýzy předchozího případu před prací na případu dalším (Smith et al., 2009, s.100). K ovlivnění přesto dochází tím, že předporozumění (*fore-structures*) výzkumníka se jeho kontaktem s daty nevyhnutelně změnilo (*ibid.*) Celý proces popsaný od bodu 1 se tímto opakuje.

2. **Hledání vzorů napříč případy** – mělo by probíhat až po skončení analyticko-interpretační práce na samostatných případech. V případě tohoto výzkumu o omezeném počtu respondentů má hodnota dat z této fáze jen omezenou užitečnost.

4.2.2.3 Podrobnosti o procesu abstrakce dat a konkrétní zkušenosti

V této kapitole si dovoluji detailněji popsat, jak jsem postupoval ve čtvrté fázi analýzy (*Hledání vztahů mezi vynořujícími se tématy*).

Celý výzkum zejména v této fázi doprovázelo neustálé experimentování, zkoušení nových metod a hledání té optimální. Nejprve jsem hledal nějaké řešení na počítači. Moc jsem nevěděl, co přesně chci, a tak jsem nejdřív nic relevantního nenašel. Přešel jsem tedy k manuálním metodám – psaní seznamu témat a výroků na samostatné listy papíru, jejich rozstříhání a lepení na velký arch papíru. Po hodinách strávených s nůžkami a lepidlem byl postup minimální, protože poznámek byly stovky a ani na papír velikosti A1 se nevešly. Postup jsem vzdal a konstatoval, že bez počítače to nepůjde, neboť dat bylo pro ruční zpracování moc. Objevil jsem volně dostupný software *Xmind*, který slouží k vizuální tvorbě tzv. mentálních či kognitivních map nebo map konceptů (*mind-mapping*, *concept mapping*). Jejich užití popisuje Daleyová následovně:

> „Jednou z výhod použití map konceptů v kvalitativním výzkumu je, že to výzkumníkovi umožňuje (…) zobrazit dvacetistránkový přepis rozhovoru na jedinou stránku. Použitím map konceptů při procesu redukce dat lze vizuálně odhalit témata a vzorce struktury *(patterns)*. Rovněž to umožňuje zachytit významy, protože koncepty jsou v mapě zobrazeny jak v rovině horizontální, tak vertikální…“ (Daley, 2004)

Z poznámek k prvním dvěma účastníkům jsem pomocí *Xmind* sestavil obří „pavouky“ hierarchií konceptů a výroků, jejichž zmenšené verze nabízím k nahlédnutí v přílohách práce, a které jsem po jejich dokončení vytiskl na papíry formátu A2, kde jsem vizuálně hledal hlubší vztahy, abych z této vizuální hierarchie sestavil finální tabulku témat.

Analýzu dat posledního účastníka jsem již prováděl opět bez počítače a téměř výhradně pouze prací s vytištěným přepisem a širokými okraji, které jsem plnil na jedné straně úvodními poznámkami a tématy prvního řádu, a na druhé straně abstraktnějšími tématy druhého řádu, která jsem již psal tužkou, abych je mohl případně měnit. Z těchto témat druhého řádu jsem pak na samostatný papír sepsal první verzi finálních témat, které jsem podle jejich charakteru zvýrazňoval různými barvami. I tato témata ještě šla částečně shlukovat a tedy mohla vzniknout ještě jedna vrstva nadřazených témat, čímž se konečný seznam hlavních témat zredukoval. Fotodokumentace jednotlivých mezivýsledků této analyticko-interpretační fáze nabízím opět v příloze.

Srovnám-li práci strávenou u prvních dvou analýz v programu Xmind a při následném budování finálních témat z vytištěného „pavouka“, a způsob práce bez počítače u analýzy třetí, docházím k závěru, že pro to, co se od metody IPA očekává, se mi jako efektivnější jeví metoda *ruční*, tedy bez použití softwaru pro mapování konceptů v průběhu analýzy. Časově efektivnější a výhodnější je dle mého názoru tisk celého přepisu s nastavenými *velmi širokými okraji* po obou stranách (u A4 min. 4 cm po každé straně) a následně co nejdéle pracovat bez dalších pomůcek čistě s těmito listy komentovaného přepisu. Výhodnější je používat tužku, kterou lze gumovat.

Po skončení fáze vypisování úvodních poznámek po jedné straně, doplněné o zvýrazňování fragmentů vytištěného textu, je důležité se pokusit změnit způsob zaměření pozornosti od jednotlivostí k celku a pokusit se celý rozhovor, či jeho *celistvé bloky, uchopit vědomím*. Při vytváření vynořujících

se témat z úvodních poznámek je totiž velice užitečné, pokud si dokážu při čtení úvodních poznámek rychle vzpomenout/uvědomit, že tato poznámka souvisí s tématem, které jsem již napsal na minulých stranách, a tím se už pokusit počet témat redukovat.

Kritická fáze nastává po dokončení procesu vypisování seznamu témat. Těchto témat jsou stále ještě celé *desítky*. Zde hodně záleží na schopnosti tato témata pojmout do vědomí a být schopen v nich nacházet vzory pro jejich abstrakci do podoby nadřazených, před-finálních témat. Tato fáze je již podstatně více závislá na konkrétním výzkumníkovi a jeho aktuální kondici. Proces „objevování" nadřazených témat a vzorů považuji za *slovy nepopsatelný, metodicky nevysvětlitelný a tedy prakticky nepředatelný druhému člověku a neopakovatelný se stejnými výsledky*. Je spíše výsledkem míry teoretického předporozumění, schopnosti mysli vhodně asociovat a intuitivně, „spontánně" nacházet v tématech strukturu. Práci v této fázi jsem byl nucen často přerušovat z důvodu upadající míry soustředěné pozornosti a zároveň otevřenosti k tomu, co volně může přicházet na mysl. Schopnost účinně nacházet vzory v tématech a nacházet pro ně vhodná abstraktnější označení byla mimořádně silně podmíněna specifickým nastavením jednotlivých mohutností mysli (bdělosti, pozornosti, jasnosti, uvolněnosti, klidu…), které ale nedokážu popsat ani předat slovy. Osobně jsem ke stabilizaci stavu mysli potřebného k úspěšnému provádění této analyticko-interpretační práce používal metodu práce s myslí (meditace), kterou jsem pravidelně a systematicky prováděl již cca rok a půl od započetí práce na výzkumu[11].

[11] Jedná se o praxi tzv. *„čtyř naldžor (jóg, kontemplací)"* ze série *semde* (tib., wylie: *sems sDe*; skt: *cittavarga*) nauky *dzogčhenu* (tib., wylie: *rDzogs chen*), kterou jsem v r. 2009 obdržel od učitele Čhögyal Namkhai Norbu (tib., wylie: *Chos-rGyal Nam-mkha'i Nor-bu*). V nauce dzogčhenu semde se naldžor považují za „přípravné praxe" – *ngöndro* (tib., vysl. [: ňondro :], wylie: *sNgon 'gro*), skládající se ze čtyř fází (tib., wylie: *zhi gNas, LHag mThong, nyis med, lhun grub*)(Aro, 2010). První dvě fáze se podobají praxím meditace klidu a meditace všímavosti a vhledu z buddhistické tradice sútrajány (páli: *samatha* a *satipatthāna-vipassanā*).

Kapitola 5

Výsledky

5.1 Průběh získávání výsledků

Je nutné znovu zdůraznit, že proces získávání výsledků z kvalitativního výzkumu využívající metody interpretativní fenomenologické analýzy pro sběr dat (formou polostrukturovaného rozhovoru s předem připraveným rámcovým seznamem témat a metodickými instrukcemi ke stylu kladení otázek) není zdaleka tak přímočarý jako např. při zpracování kvantitativních dat z dotazníkových škál či jiných zdrojů dat, která jsou již v surové podobě značně strukturovaná a kvantifikovaná.

Úkolem kvalitativního výzkumníka v rámci IPA je hluboce se zapojit do procesu „vytěžování dat“ z hrubých dat (zde přepisu rozhovoru), která jsou velice komplexní, multidimenzionální, nečíselná a pokaždé jinak vnitřně strukturovaná, a citlivě tato data, která tvoří *gestalt* vzájemně podmíněných prvků, „řezat“, redukovat a cestou dialogu mezi výzkumníkem a zpracovávanými daty strukturovat interpretací do podoby, kterou lze předložit nezaujatému čtenáři. Ten obdrží zjednodušený obraz, který stále ještě nese čerstvou signaturu účastníka výzkumu, avšak zároveň i druhou signaturu výzkumníka, který tento obraz pomohl dokončit. Primárním záměrem metody IPA je odhalit „žitou zkušenost“ účastníků výzkumu a to, jak ji osmyslňují, nicméně skutečným výsledkem je vždy obraz toho, jak si výzkumník myslí, že o tom myslí účastník – jev označovaný jako *dvojí hermeneutika* (Smith et al., 2009, s.80).

Proces analýzy vyžaduje velkou pružnost při přecházení *mezi celkem a částí* a zase obráceně, což tvoří princip *hermeneutického kruhu* a iteračního charakteru metody IPA. Několik cyklů (iterací) v procesu analýzy dat má podobný smysl a účinek jako opakovaná destilace alkoholu. Meziprodukt se graduálně čistí, zjemňuje, uhlazuje se jeho textura a zejména se redukuje balast a meziprodukt přibližuje se ke své esenci, *duchu* (*spiritus*). K této delikátní „alchemické“ práci je potřeba disponovat vhodnými nástroji, mezi nimiž je tím nejdůležitějším *mysl výzkumníka.* Praktické zkušenosti a problémy, kterými jsem v této oblasti prošel, jsem popisoval výše v kap. 4.2.2.3 na straně 39.

Právě toto zhuštění velkého objemu surových dat do esenciální podoby seznamu hlavních témat s přívlastkem výzkumníkových komentářů je smyslem metody IPA.

Obecný postup „destilace“ dat v jeho fázích a krocích jsem již představil v minulé kapitole, nyní již zdokumentuji na konkrétních datech z výzkumu tento postup, jak se skutečně odehrával v druhé polovině měsíce listopadu 2010:

5.1.1 Ilustrace procesu analýzy dat na příkladu skutečných dat z výzkumu

5.1.1.1 Úvodní poznámky

Po několika čteních celého textu jsem na jeden široký okraj stran výtisku přepisu začal dělat výtah klíčových slov a souvisejících myšlenek, které mě u toho napadaly (*„popisné komentáře“* zde uvádím běžným řezem písma, *„lingvistické“* MALÝMI KAPITÁLKAMI a *„konceptuální“* kurzívou – tyto tři typy úvodních poznámek jsem představil v kap. 4.2.2.2 „Kroky analýzy“ na straně 37.

Krátká ukázka z první třetiny rozhovoru:

Surová data přepisu rozhovoru	**Úvodní poznámky**
R: Tak v tomhle sboru je pro mě určitě nejdůležitější ta sociální část, sociální složka jakože… ty lidi, kamarádi, co jsou tady. A… (C5§57)	Nejdůležitější ve sboru – lidi, kamarádi *Proč? Co je na nich tak důležité? Co by se změnilo, kdyby „nebyli“?*
R: Duchovní, to nemůžu moc říct, protože já s těma textama, co zpíváme, ani vesměs moc nesouhlasím. [Aha.] To je pro mě spíš trochu problém. Jo, ale když se od toho zrovna dokážu odpoutat, tak je to v pohodě. Víceméně. No, ale… Jestli se dá počítat „duchovní“ jako to, že to je osobní rozvoj, na druhou stranu [aha], tak to když jsem se dostala trochu k tý pomoci se sborem, se sbormistrováním a tak, tak že jo, tak se sama učím, vést lidi, učím se prostě hlavně vést lidi ve sboru, jak je, jak něco lidi naučit a tak. (C5§58)	Nesouhlas s duchovními texty Duchovní texty – problém Schopnost se „odpoutat“ –> je to lepší *Jaký charakter má to „odpoutání“? Jak k němu dochází?* Redefinice pojmu „duchovní“ – osobní rozvoj Osobní rozvoj je důležitý Učení se, jak něco naučit druhé
V: Mhm. Takže ten osobní rozvoj vnímáš jako určitou formu taky jako toho duchovního aspektu? (C5§59)	(Parafrázování, ověřování správného pochopení)
R: No, možná jo, protože… no, protože tím se člověk… přece jenom rozvíjí po duševní stránce, než po fyzický:), a moc si s váma nezaposiluju :) (C5§60)	*Možná?* Osobní rozvoj = spíš „duševní rozvoj“ Dualismus duševní–fyzický *Nerozlišování mezi »duchovní« a »duševní«?*
R: Ne, jako… Jo, svým způsobem je to jako duševní aspekt, protože i to, že se právě učím sama sebe překonávat, žejo. (Zkusit) jít do toho znova a znova, nevyčítat si, že byly nějaký chyby, prostě zlepšovat se, tak to vnímám jako takovej duševní aspekt trochu. (C5§61)	Duševní aspekt – učení překonávat sama sebe Zkoušení znova a znova Nevyčítání si chyb *To jsou idealizace/přání, jak by to chtěla mít nebo jak to u ní skutečně je?* Uzavření definice návratem na počátek, zopakování „duševní aspekt“
V: Může mít takováhle práce někdy konec? (ticho) Práce na sobě sama? (C5§62)	(Zjištění postoje k Cestě a příp. konečnému Plodu)
R: Ne. Ne, takováhle práce nemá konec. Respektive, možná že nirvána nebo něco takovýho, ale nemyslím si, že by, nebo, nějaký dosažení, prostě, absolutní blaženosti, ale to si nemyslím, že by pro běžnýho Evropana bylo dostupný. (C5§63)	Práce na sobě sama je bez konce Hypotetická existence „nirvány“, „něčeho takovýho“, „absolutní blaženosti“ Pochybnosti o dosažitelnosti pro „běžnýho Evropana“ Koncept „nirvány“ z nekřesťanské duchovní tradice; vágní/laické chápání tohoto pojmu

5.1.1.2 Vynořující se témata

K jejich budování jsem již primárně pročítal poznámky napsané na jednom okraji papíru (tj. redukovanější objem vstupních dat této iterace) a k surovým datům přepisu jsem se vracel jen pro lepší porozumění esenci poznámky. Názvy vynořujících se témat jsem psal na druhý okraj papíru s přepisem.

Úvodní poznámky	Vynořující se témata
Nejdůležitější ve sboru – lidi, kamarádi *Proč? Co je na nich tak důležité? Co by se změnilo, kdyby „nebyli“?*	Důležitost sociální stránky ve sboru
Nesouhlas s duchovními texty Duchovní texty – problém Schopnost se „odpoutat“ –> je to lepší *Jaký charakter má to „odpoutání“? Jak k němu dochází?* REDEFINICE POJMU „DUCHOVNÍ“ – osobní rozvoj Osobní rozvoj je důležitý Učení se, jak něco naučit druhé	Negativní vztah k duchovní stránce gospelu Mentální/prožitková disociace Sebezdokonalování/osobní rozvoj
(Parafrázování, ověřování správného pochopení)	
Možná? Osobní rozvoj = spíš „duševní rozvoj“ Dualismus duševní–fyzický *Nerozlišování mezi »duchovní« a »duševní«?*	Sebezdokonalování jako duchovní cesta
Duševní aspekt – učení překonávat sama sebe Zkoušení znova a znova Nevyčítání si chyb *To jsou idealizace/přání, jak by to chtěla mít nebo jak to u ní skutečně je?* UZAVŘENÍ DEFINICE NÁVRATEM NA POČÁTEK, ZOPAKOVÁNÍ „DUŠEVNÍ ASPEKT“	Osobní rozvoj – překonání sebe sama Učení se Cíl zbavit se neblahodárných programů mysli
(Zjištění postoje k Cestě a příp. konečnému Plodu)	
Práce na sobě sama je bez konce Hypotetická existence „nirvány“, „něčeho takovýho“, „absolutní blaženosti“ Pochybnosti o dosažitelnosti pro „běžnýho Evropana“ KONCEPT „NIRVÁNY“ Z NEKŘESŤANSKÉ DUCHOVNÍ TRADICE; VÁGNÍ/LAICKÉ CHÁPÁNÍ TOHOTO POJMU	Sebezdokonalování – nikdy nekončící proces

5.1.1.3 Shlukování témat do vzorů

U tohoto respondenta jsem nejprve využíval flexibility vizuální pomůcky map konceptů v programu Xmind. Sestavení seznamu konečných témat ale stejně nakonec probíhalo ručně s pomocí volných listů papíru a barevných fixů, kterými jsem jednotlivá témata obarvoval, abych tím zachytil nějakou charakteristiku tématu a pak mohl nacházet společné charakteristiky více témat. Fotodokumentace z procesu je v Příloze práce. Z části přepisu a výše uvedených témat se do konečného seznamu témat dostala tři hlavní témata. Pod každým z nich uvádím podřazená témata a konkrétní citace ze surových dat, čímž se i velmi abstraktní témata zakotvují v datech (Smith et al., 2009, s.92–100):

Význam a hodnota druhých lidí ve sboru
Přirozenost přítomnosti druhých lidí: „nejdůležitější… lidi, kamarádi“ (C5§57) „přítomnost druhých..vnímám jako automatiku“ (C7§83) „přítomnost druhých.. úplně přirozená“ (C7§83) „nepřítomnost druhých..by byla chyba“ (C7§83)
Přínosy sociální stránky sborového zpěvu: „poznáš nový lidi“ (C12§150) „máš..kontakty“ (C12§150) „poznáš nový názory“ (C12§150)
Přínos z rozvoje spolupráce: „sbory jsou dobrý v..sounáležitosti, takovým tom rozvoji spolupráce“ (C12§150) „víš, že..nejedeš sám za sebe, ale..za všechny“ (C12§150) „musíš..podle toho se koordinovat..spolupracovat“ (C12§150)

Negativní vztah ke křesťanskému aspektu gospelu, zvládání kognitivní disonance
Víra, v kterou nevěřím „něčí víra.. nechci mu to brát, ale.. já tomu nevěřím“ (C6§69) „nechci dělat křesťanství reklamu, protože tomu nevěřím“ (C6§69) „nevěřím v křesť. v podobě, v jaký ho znám já“ (C6§69) zpíváme o tomhle [kř.], co se dá dělat (C7§86)
Kognitivní disonance mezi postojem a praxí „ty písničky..reklama na křesťanství“ (C6§69) „nechci dělat kř. reklamu..tomu nevěřím“ (C6§69) „zní to blbě..asi to dělám“ (C6§69) „vzpoura proti hlásání absolutní pravdy“ (C6§69) „s textama co zpíváme..nesouhlasím“ (C5§58) „v pohodě, když se dokážu odpoutat“ (C5§58)
Hrozba přestoupení na víru „věřím, že konverze může nastat“ (C7§90) „sama se aktu konverze bráním“ (C7§90) „kdo nevěří, nevím kolik nově uvěří“ (C7§67) „nechci uvíznout v pravidlech..sklouznout tam, co známí“ (C8§103) „známí mají úplně pomotanej život.. mimo realitu“ (C7§90)

Důraz na rozvoj osobnosti
Sebezdokonalování při vedení lidí „učím se (jak) vést druhé lidi..naučit je něco“ (C5§58) „učím se..nevyčítat si chyby“ (C5§61) „nemá nikdy konec“ (C5§63)
Nabývání sebevědomí, posilování self-efficacy „dřív spousta bloků“ (nemám na to, lidi vést nemůžu, neumím, zpívám divně…).. daří se odbourávat (C13§152) „ano, neumím hrát na klavír, ale přesto to nějak jde“ (C13§152) „nabývání sebevědomí“ (C13§154) – „jednodušší u koníčků a přátelských kolektivů“ (C13§157) – význam vzájemné podpory v procesu n.s. (C13§157)
Aktivní zjišť. zpětné vazby na činnost „snažím se mluvit s lidma, probrat to“ (C4§38) „zpětnou vazbou se člověk učí“ (C4§38) „ochota dostávat z.v., je-li relevantní/pravdivá“ (C4§38)

5.2 Výsledky IPA rozhovoru s Anežkou

První rozhovor trval necelou hodinu ve večerních hodinách v domácnosti respondenta. Dominantní téma, které prostupovalo prakticky celým rozhovorem a tvořilo jádro většiny odpovědí Anežky, bylo „účinky gospelu na mysl/vědomí“, z toho vyplývající motivace atd. Z odpovědí bylo zřejmé, že Anežka velmi všímavě pozoruje, jak na její psychiku působí jednotlivé jevy, se kterými v životě přichází do styku, a je schopna tuto dynamiku analyticky „krájet“ do diskrétních částí a o nich potom hovořit. Logika jejího příběhu mi připadala jako neotřesitelná a mimořádně vnitřně konzistentní. Zdálo se, že Anežka velmi dobře ví, co říká a jestli si sama v něčem nerozporuje. Na druhou stranu jsem většinu času ze způsobu, kterým Anežka jednotlivé věci popisovala, cítil určitý nadhled či neztotožňování se s obsahy prožívání, o kterých hovořila, nebo na základě kterých představovala své teorie. Nedokázal jsem Anežku přesvědčit o tom, že pro mě bude mít hodnotu spíše *její subjektivní* prožívání než teorie, a analýzy, které rovněž mají svou hodnotu, ale ne tak docela ve výzkumu, který provádím. „Tady jsou dvě úrovně: Buďto můžeme zkoumat objektivně fenomén gospel (…) a nebo můžeme zkoumat prostě »Co Anežce dělá nějakej gospel«, tak jako můžem, ale mně to pořád přijde hrozně subjektivní:-)“ (A3§18) I když jsem zde jasně dal najevo, že právě ta druhá „úroveň“ mě zajímá, Anežka měla velký problém na to přímo odpovídat a spíše se zase vrátila k nepřímému vyjádření skrze mentální analýzu jevů: „Já mám fakt jako tendence prostě… vysvětlovat věci prostě jako tím analytickým způsobem, no. Jako tím teoretizujícím“ (A4§20).

5.2.1 Přehled hlavních témat Anežky

Hlavní témata Anežky byla vybudována za pomoci mapování konceptů na počítači. Náhled poslední verze mapy konceptů použité pro sestavení konečného seznamu hlavních témat je vložen v Příloze práce. Hlavní témata tvoří 5 nadřazených témat a 19 podřazených témat. Následuje jednoduchý seznam všech témat, která jsou posléze všechna podrobněji vysvětlena a zdokumentována konkrétními citacemi z přepisu rozhovoru.

A) **Blahodárné účinky pěveckých aktivit na psychiku** (Ú = „Účinky“)

- 1.Ú. Změněné stavy vědomí, hypotéza vědomé konstrukce skladeb, aby měly účinky měnit stav vědomí
- 2.Ú. Zaplnění mysli/vědomí, soustředěná pozornost
- 3.Ú. Vyprázdnění mysli
- 4.Ú. Harmonizace, uklidnění, dobití
- 5.Ú. Usnadnění bytí v přítomnosti
- 6.Ú. Rozvoj uvolněnosti ve vyjádření
- 7.Ú. Vděčnost a otevřené vyjadřování emocí

B) **Chuť zprostředkovat dobrou věc dalším lidem (motivace)** (Z = „Zprostředkování“)

- 1.Z. Nikomu to neubližuje
- 2.Z. Zprostředkování dobré věci dalším lidem
- 3.Z. Jednoduché si to užít
- 4.Z. Rozvoj komunity

C) **Analýza vztahu lidí ke křesťanskému aspektu gospelu** (K = „Křesťanství“)

1.K. Křesťanství jako překážka pro lidi k plnohodnotnému užívání si gospelu, konceptuální přehrada

2.K. Individuální archetyp čistého duchovního společenství přijímaného bez výhrad

3.K. Pochopení křesťanského náhledu a vyjádření respektu

D) **Procesy reflexe a sebereflexe** (R = „Reflexe“)

1.R. Odpor k povinnosti

2.R. Pomíjivost zájmu

3.R. Reflexe vlastního analytického přístupu ke světu, člověkování

E) **Vyjadřování pomocí metafor a analogií** (M = „Metafory“)

1.M. Metafory

2.M. Analogie, odbočky, souvislosti

5.2.2 Popis tématu »Blahodárné účinky pěveckých aktivit na psychiku«

1.Ú. Změněné stavy vědomí, hypotéza vědomé konstrukce skladeb, aby měly účinky měnit stav vědomí: Podle Anežky „gospel je prostě duchovní hudba, čili záměr toho člověka, co napsal tu písničku, je házet lidem nějaký pocity, který jsou transpersonální, spirituální, whatever“ (A3§12). Gospel v tomto není sám: „Ale takové hudby je spousta jinejch žánrů,“ (A3§12) „já jenom vím, jakejma prostředkama toho asi dosahuje gospel – že tam mají rytmus, že tam mají polyfonie, že tam maj… divně rozbitej zase ten rytmus prostě, třeba je nějakej předsazenej“ (A3§12). Anežka předkládá svou hypotézu o tom, že černošský původ gospelu si s sebou nese i „intuitivní povědomí, jakejma prostředkama se dá chodit za… běžnej stav vědomí“ (A3§12).

Sama uvádí, že na ni silně působí, když „tam stojím a zpívám, a se mnou zpívá X dalších sopránů, a k tomu tam zpívají další tři hlasy (…) melodie se prolíná a doplňuje (…) se tam všude šířijou ty zvukový vibrace, různě se od sebe odrážijou, vznikají tam bůhvíjaký alikvoty (…) a ty harmonie nějakým způsobem formujou (…) přinejmenším mou mysl tak, že to člověku mění vědomí“ (A4§20).

2.Ú. Zaplnění mysli/vědomí, soustředěná pozornost: Anežka představuje koncept mysli či vědomí, které může být naplněno buď neharmonickou směsí obsahů („normální totální chaos“ – A4§20), nebo naopak může být harmonicky, stejnorodě naplněno jediným objektem pozornosti. Pro účinek zaměření pozornosti na jediný objekt použila Anežka přímo Csikszentmihályiho termín *flow* (A4§20) a popsala to jako když „tě to z toho normálního totálního chaosu napojí do nějakýho harmonickýho vláčku“ (A4§21). Mechanismus účinku popsala následovně: „Je to v nějakým smyslu meditační, protože máš (…) jednoznačnej předpis, co ta mysl jako teďka má dělat, a můžeš se soustředit na jednoduchou, ale velice rewarding činnost“ (A4§21). „Ono je to složitý, a zároveň je to aktivní ten zpěv – že jako musíš něco vyrábět, a to vědomí ti to prostě nějak zaplní“ (A4§21). Na zkouškách sboru „je to prostě harmonický, tak tě těší pobývat v tom zvuku“ (A4§21)

3.Ú. Vyprázdnění mysli: Účinek zpěvu Anežka srovnává s meditačními praxemi, se kterými sama má zkušenosti. Nejvýrazněji to je vidět na víkendových pěveckých workshopech, které jsou intenzivnější (A7§42), analogií pro Anežku jsou meditační retreaty (ústraní/zásed) (A7§43). „Ty jako hafo zpíváš, a tobě to vlastně tu mysl tak jakoby *vyprázdní*“ (A7§42). Ta se tím stane „*stejnorodá*“, „*soustředěná*“ a „*poštelovaná nějakým směrem*“, a „tím pádem je mnohem *náchylnější přijímat nějaký konceptuální pravdy*, nebo nějaký konceptuální vobrázky“ (A7§42) „Koncepty samy o sobě nejsou

geniální (…) ale protože (jsi) tu mysl tím zpíváním (…) vyčistil a zjednodušil, tak o*ny najednou mají šanci zapadnout hlouběji*“ (A7§42).

Dále tento model kontrastu ilustruje svými zkušenostmi z účinků křesťanských duchovních obsahů gospelových písní. „Prostě zpěvy zpěvy, a pak je nějaký konceptuální sdělení (…) a působí to na ty lidi mnohem silněji, než kdybys to jen tak jakoby baj očko řekl uprostřed nějakýho rozhovoru“ (A7–8§44). „Je to… hrozně impaktní jako, po tom randálu, když se zazpívá prostě nějaká ta balada (…) takže s tou myslí to prostě dělá to, že ju to jakoby uchvátí, nějakou dobu valí, takže ona zakončí ty jako běžný procesy, a (smích) pak si tam můžeš třeba něco vložit“ (A8§45).

Připadal jsem si při poslechu Anežčina výkladu jako na přednášce nejnovějších poznatků kognitivní psychologie, se kterými jsou uváděné postřehy nápadně v souladu (Plháková, 2004).

4.Ú. Harmonizace, uklidnění, dobití: Výše uváděné „meditační“ aspekty „zjednodušení“ mysli na jeden objekt pozornosti či „prázdnou mysl“ popisuje „aplikovaně“ Anežka následovně: „Když jsem byla rozhozená (…) gospely mně fungovaly (…) šla jsem na gospel, dvě hodiny zpívala, to bylo dobrý“ (A4§25). V této době chodila Anežka na zkoušky se „zharmonizovat, dobít“ (A5§26), protože přirozený zklidňující účinek chvíli přetrvával i po zkoušce: „pak jsem šla z gospelu, a nějakou dobu to bylo jako furt ještě dobrý“ (A4§25).

Následně ale poznamenala, že v současnosti již zná „přímočařejší metody, jak tu mysl ovládat“ (A5§26) a tedy už není podmíněna tím, že by musela čekat, „až budu moct jít na gospel, abych se tam (…) uklidnila“ (A5§26). Má tím na mysli mimo jiné konkrétní meditační praxi, kterou denně provádí poslední cca 2 roky.

5.Ú. Usnadnění bytí v přítomnosti: V rámci žebříčku hodnot je pro Anežku „hodně vysoko“ „přítomnost“ či „bytí v přítomnosti“ (A5§28). Na gospelu oceňuje, že podobně jako formální meditační praxe má na ni gospel účinek, že to usnadňuje toto „bytí v přítomnosti“: „Jde to prostě mnohem líp (bejt přítomná tam a tehdy v té písničce, totálně) než když děláš s myslí nějaký jiný činnosti (…) prostě když třeba přemýšlíš“ (A5§28).

6.Ú. Rozvoj uvolněnosti ve vyjádření: Anežka uvedla, že rozvíjení uvolněnosti ve vyjádření se „souvisí spíš s odstraňováním neurózy“ (A2§9), tedy jde o obecnější terapeutický proces než něco výlučně spojené s gospelovou hudbou a zpěvem ve sboru, který v případě Anežky potencovala spíše každodenně prováděná meditační praxe. Představila svůj osobní vývoj v průběhu času: „(1) Nejdřív se člověk bojí pohnout. (2) Pak se teda rozhodne, že se může hejbat. Ale zase mu valí… »To je škoda, že ty ostatní lidi se bojí pohnout!« »Jak bych mohl pomoct těm ostatním zpěvákům, aby také našli tu skvělou svobodu vyjádřit se pohybem!« (3) Ale pak je ještě další fáze, která je jakoby: »No a co, tak se nechcou hejbat – *žádnej problém nevzniká* – proč by se něco mělo nějak měnit!«“ (A2§10) Hned tyto fáze ještě obecně shrnula, druhou fázi označila jako „pak se uvolní*, ale…*“ a třetí „pak se *uvolní doopravdy* a nechá to jako tak, jak to je“ (A2§10). Tyto fáze prokazatelně pocházejí jako následek analýzy vlastního psychologického vývoje. Na závěr Anežka ujasnila, že se hypoteticky nemusí jednat o konečnou fázi a že je otevřená dalšímu vývoji v této oblasti.

7.Ú. Vděčnost a otevřené vyjadřování emocí: Vztah Anežky ke gospelu na emoční úrovni bych charakterizoval klíčovým slovem *„vděčnost“*, která je i z pouhých přepisů silně cítit: „Totálně převládá ta vděčnost za to, jako že to v tom Brně máme takhle vymyšlený, a že pro mě je hrozně *jednoduchý si to užít*“ (A9§55), navzdory tomu, že „ty moje hudební schopnosti jsou tak omezený“ (A9§55). „Někdy ty gospelový koncerty *můžou bejt opravdu silný* (…) ten první workshop mě jako *sejmul* hrozně, ale i na tom druhým, kdy už jsem to jako v uvozovkách znala, a už jsem věděla, že to je dobrý a tak, tak potom na tom koncertě *prostě jsem tam bulela*, a prostě hrozně jakoby *převládající vděčnost*“ (A9§55). „Aniž by ses nějak zvlášť snažil (…) třeba někde patnáct let v jeskyni meditoval, tak tvoje mysl je *schopna*

vygenerovat (…) stavy vědomí, který jsou prostě tak jakoby sladký, a, hrozně prima… no výborný prostě (smích) jako úplně, hrozně dobrý“ (A9§55).

5.2.3 Popis tématu »Chuť zprostředkovat dobrou věc dalším lidem«

1.Z. Nikomu to neubližuje: Z textů gospelových písní Anežka zkraje „taky fakt byla rozpačitá“ (A7§41), jelikož se nedokázala identifikovat s křesťanským pohledem na věc. Motivaci něco takového zpívat pak ale získala tak, že „převážila prostě ta okolnost, že jako můžu tady zpívat prostě v nějakým super sboru a funguje mně to na té nerozumové úrovni pěkně“ (A7§41). Podle Anežky mají křesťané to, „jak to je s tou podstatou světa“ chycený do nějakejch konceptů“, ale jelikož to v naší kultuře „nikomu a ničemu neubližuje“, „žádnej problém (…) s tím není“ (A7§41). „Kdyby byly nějaký texty, (…) čehož karmický následek by byla nějaká fakt nenávist mezi národy (…), tak to bych asi zpívat nemohla“ (A7§41) dodává.

2.Z. Zprostředkování dobré věci dalším lidem: Anežka říká, že pro ni je gospel „dost hodnotná věc“, protože na rozdíl od řady jiných aktivit, kterým se nějaký čas věnovala, až se „vytěžily“, gospel zatím touto pomíjivostí netrpí (A6§34). Vzhledem k širokospektrálním pozitivním účinkům, které gospel má na Anežčino prožívání má chuť něco takového zprostředkovat dalším lidem (A6§34). „Dle svých možností, což nejsou žádný jako umělecký možnosti, ale třeba nějaký (…) organizační“ (A6§34).

V době, kdy jsem s Anežkou prováděl rozhovor, zatím teprve uvažovala, že „chce udělat nějakej ten workshop v Brně“ (A6§34), což v prosinci 2010, kdy dokončuji zpracování dat, již je minulostí – počátkem listopadu se historicky první ročník této akce úspěšně zrealizoval s převážně pozitivními ohlasy od účastníků i od médií. Pokud k tomuto velkému projektu připočtu i Anežčinu neustálou snahu přivést do sboru nové zájemce o gospel a další formy propagace tohoto žánru, je nutné říct, že „chuť zprostředkovat gospel dalším lidem“ není v případě Anežky zdaleka jen fantazijní představou, ale něčím, co se i daří v nemalé míře uskutečňovat v realitě.

3.Z. Jednoduché si to užít: Jedním z důvodů, proč Anežka stojí o to rozšířit povědomí o gospelovém žánru je její poznatek, že alespoň pro ni samotnou je „hrozně jednoduchý si to užít“ (A9§55). Oceňuje způsob vedení sboru, který má vlastnost, že je neprofesionální a nevýběrový, a je tedy dostupný každému: „Hrozně super, jak to má (sbormistr) vymyšlený (…) Koncept, že když do sboru někdo přišel, tak zřejmě přijít měl“ (A5§32).

Gospel je pro ni pěvecký žánr, který lze provozovat a využívat všech benefitů, které přináší, navzdory tomu, že člověk nemá perfektní vlohy k tomu, aby dokázal „dělat profesionální výkon“ (více viz kap. 2.3.1 na straně 20, kde jsem se věnoval rozdílu mezi profesionály a amatéry).

4.Z. Rozvoj komunity: Na gospelovém sboru si Anežka všímá, že „pro čím dál větší množinu lidí je to fakt hodnotná věc“ (A5§32). „Pořád to roste (…) (vztahy) se prohlubujou (…) postavený na komunitní/komunistický bázi“ (A5§32). Oceňuje, že tím, že sbor není profesionální, nejsou uvnitř sboru nějaké konflikty, nikdo tam nemá důvod cokoli „hrotit“ (A5§32). „Všichni společně pracujou na nějakým díle, aby bylo co nejlepší“ (A5§32). Vyzdvihuje energii, která je přítomná díky „týmovému duchu“ (A5§33).

5.2.4 Popis tématu »Analýza vztahu lidí ke křesťanskému aspektu gospelu«

1.K. Křesťanství jako překážka pro lidi k plnohodnotnému užívání si gospelu, konceptuální přehrada: Anežka se domnívá, že obraz křesťanství v očích veřejnosti je velice poškozený, zdevalvovaný (A6§34–5). To komplikuje přijetí gospelu lidmi, kteří nejsou věřící křesťané. „Na tom gospelu musijou (návštěvníci koncertu) řešit, že za ně přece Ježíš nezemřel a tudíž co tady proboha dělají“

(A6§36). Ještě výraznější je celá věc v okamžiku, kdy člověk přechází z pozice pasivního konzumenta (posluchače) do aktivního zpěváka (člena sboru). Vzhledem k tomu, že tento gospelový pěvecký sbor není součástí nějaké církve a možnost v něm zpívat má každý bez ohledu na vyznání, se podobný vnitřní konflikt může projevit i u samotných členů sboru, na což Anežka upozorňuje („spousta lidí to řeší, i v tom sboru jsou lidi, kteří to řeší“ – A7§40, „nedej bože, že by šli zpívat do toho sboru“ – A6§37).

Typický příklad jednoho takového člena, který do této kategorie zapadá, je respondent č. 3 „Cecilie“, jejíž životní příběh v této práci zanedlouho představím.

Pro pojmenování jádra výše popsaného problému zvolila Anežka termín *„konceptuální přehrada“*. V této souvislosti představila svůj názor, že „čím blíž je nauka našemu kulturnímu prostředí, tím větší se kladou (…) nároky“ (A6§39). Podle této teorie „kdyby byl workshop eskymáckých zpěvů, tak tam všichni půjdou a nikdo nebude řešit, že jako vlastně tomu šamanismu vůbec nevěří“ (A6§39). A tak by si lidé navzdory své nevíře „užili skvělou duchovní hudbu“ (…) „kdyby šli na nějaký pitomý tibetský mantry, nebo na nějaký ruský ikony, nebo na nějaký severoamerický indoše“ (A6§36).

Je otázkou, jestli je tato teorie spíše jen projekcí toho, jak vnímá Anežka vztah sebe a lidí v jejím okolí k jednotlivým duchovním tradicím, a nebo by se empiricky podařilo zjistit, vyskytuje-li se tento postoj výrazněji v celé populaci.

2.K. Individuální archetyp čistého duchovního společenství přijímaného bez výhrad: Protipólem „konceptuální přehrady“ a tedy vnitřních bloků jedince přijmout propozice dané duchovní tradice je pro Anežku hypotetický „obraz nějakýho spirituálního společenství, který by (člověku) připadalo jako »čistý« a v pořádku“ (A6§38). „K němu by neměl (…) výhrady a mohl by třeba akceptovat zpěvy toho společenství“ (A6§38)

Zdá se mi, že tato dvě témata (1.K. a 2.K.) už jsou dobrou ukázkou „mentální kogitace“ zcela vzdálené jakémukoli přímému prožitku. Jako hypotézy je lze vědecky testovat, jako výroky vypovídají o struktuře životního světa Anežky, avšak informační hodnota těchto teorií ve vztahu k předmětu výzkumu prožívání je již velmi omezená. Obtíž, která zde je dobře patrná, spočívá v tom, že Anežka ani zde příliš nepoužívala vyjadřování v první osobě, a tak lze jen spekulovat, jestli daná teorie vychází z nějakých vlastních zkušeností, nebo nikoliv.

3.K. Pochopení křesťanského náhledu a vyjádření respektu: Anežka vyjadřuje své pochopení ke křesťanskému náhledu, který považuje za „třeba nějak limitovanej, ale v podstatě zase pohled“ (A7§41), tvrdí, že chápe, proč to křesťani tak dělají, co tím chtějí říct atd. Respekt k duchovní tradici vyjadřuje tím, že odkazuje na zkušenosti, které má ze svého okolí: „Spoustě křesťanů tady ten konceptuální systém *valí supr*, a většina posluchačů (…) sboru zřejmě je z křesťanskejch (…) kruhů, *takže (…) pro ně je to dobrý* a hurá“ (A7§41). Vyjádřeními „valí supr“, „je to pro ně dobrý“ atd. Anežka vyjadřuje, pochopil-li jsem ji správně, obecně užitečnost dané „duchovní nauky“ pro konkrétní lidi a jejich životy.

5.2.5 Popis tématu »Procesy reflexe a sebereflexe«

Toto nadřazené téma pod sebe zahrnuje různé aspekty a formy reflexe okolních jevů, především však formy sebereflexe – sebepozorování a analýzy svého vlastního chování i prožívání. Jak jsem již uváděl, u Anežky je tato (sebe)reflexivita velmi výrazně rozvinuta a projevovala se v rozhovoru velmi často.

1.R. Odpor k povinnosti: Anežka ukázala dynamiku, o které ví: „Jakmile se mně začne něco konstituovat jako povinnost, tak hnedka ve mně vznikají odpory vůči tomu“ (A9§52). V souvislosti se sborovými aktivitami tím narážela na to, když se v některých písních požaduje pevně daná, naplánovaná choreografie, a není možnost se volně pohybovat do rytmu dle aktuálního pocitu. Expresivní

vyjádření svého pocitu z workshopu: „Tam byla spousta takové jakés *znakové té (gestikulace)*, no a tak to už mně na konci fakt sralo, prostě furt to tam dělat doblba“ (A9§52).

2.R. Pomíjivost zájmu: „Já zpravidla u ničeho nevydržím (…) Něčím se zabývám, pak se mi to vytěží, skončí to“ (A6§34). Takto naznačuje, jak ji většina věcí nedokáže trvale uspokojovat. Gospel je ale právě výjimkou, která zatím tuto dynamiku nemá a proto také chce tuto jedinečnou věc ukázat dalším (viz téma 2.Z.).

3.R. Reflexe vlastního analytického přístupu ke světu, člověkování: Již zkraje rozhovoru Anežka popsala, že pro ni je základní způsob přístupu ke světu dualita analýzy a syntézy (A1§1). Za syntézu považuje „konstrukční způsob“ tvořivé rekombinace stávajících věcí do podoby něčeho nového, za analýzu pak „dekonstrukční způsob“ rozkladu komplexních jevů na mentálně uchopitelné části. „Mám (…) tendence vysvětlovat věci analytickým způsobem“ (A4§20). „Dneska už su velká holka, tak mám mnohem víc analytickejch konceptů“ (A2§7). „Su hroznej pragmatik“ (A9§56). „Myslím si, že (ex post důvody) budou racionalizace“ (A9§55).

Způsob mluvení o věcech je v případě Anežky nepřehlédnutelný. Jak jsem již ale poznamenal, navzdory tomuto zvykovému nastavení jsem opakovaně Anežku žádal o to zkusit popsat své vlastní prožívání v první osobě, přímo, bez dalšího zatěžování všeho nějakou teorií apod. Opět přiznávám, že se mi tento způsob téměř nepodařilo v průběhu rozhovoru narušit a změnit.

Častým jevem tak bylo „člověkování“, tj. nepřímé vyprávění ve druhé nebo zejména třetí osobě: „Člověk se bojí otevřít pusu“ (A2§10), „Člověk se chodí zharmonizovat“ (A5§26), „Můžem zkoumat, co Anežce dělá nějakej gospel“ (A3§18), „Prostě to děláš a háže ti to benefity“ (A9§55). Podrobněji o fenoménu člověkování píšu v rámci podobného tématu, které se objevilo i u druhého respondenta na straně 55.

5.2.6 Popis tématu »Vyjadřování pomocí metafor a analogií«

1.M. Metafory: Ačkoli Anežku osobně znám delší dobu a na její specifický vyjadřovací styl jsem už „zvyklý“, nemohl jsem jej pro účely tohoto výzkumu zcela ignorovat a brát za samozřejmost. U Anežky se často setkáváme s metaforickým a obrazným vyjádřením myšlenek. Dovolím si uvést několik příkladů, z nichž některé se již objevily citované i v jiných tématech:

(Zpěv) „Nemá ani charakter pohybu ve smyslu, že někam běžíš, ani myšlení…“ (A2§6)
– definice negací
„Zpíváš tělem i hlavou (…) *tělohlavový*“ (A1§5) – novotvar
„Z normálního totálního chaosu do harmonickýho vláčku“ (A4§20)
„Ten první workshop mě sejmul hrozně“ (A9§55)
(Koncepty) „potrava pro mozek“ (A7§44)
(Vděčnost za blaženost dosaženou gospelem) „Takže takovej fet, v podstatě:-)“ (A9§55)
„Srdeční záležitosti“ (A9§55)

2.M. Analogie, odbočky, souvislosti: Anežka dokázala pružně mapovat prožitky a jevy z gospelového sboru na jiné zkušenosti z jiných oblastí života. Účinky zpěvu gospelu na mysl popsala Anežka srovnáním s účinky meditační praxe, případně tance na psytrancové party (A7§43–4). Hned v úvodu na otázku „zkušenost se zpíváním“ reagovala asociací na buddhistický koncept „tří základních rovin existence“ (A1§4), kde zpěv přiřadila aspektu „voice lomeno energy[1]“ (A1§4).

[1]Tímto kostrbatým vyjádřením Anežka poukazovala na aspekt tzv. „řeči“ v rámci triády „tělo–řeč–mysl“ (body–speech–mind), vycházející z tradic vadžrajánového buddhismu. „Řeč“ se někdy překládá též jako „hlas“ (voice) a označuje se v rámci této triády za energetický aspekt existence.

5.3 Výsledky IPA rozhovoru s Bedřichem

Druhý rozhovor s Bedřichem byl ze všech tří nejdelší a odehrával se v pozdních večerních hodinách na místě pracoviště respondenta. Doba rozhovoru (téměř 2 hodiny) dvojnásobně přesáhla původní očekávání respondenta (1 hodina). Na začátku jsem ale upozorňoval, že hodina je pouze rámec, a může to být kratší i delší (B1§4). Bedřich si hned na začátku požádal o možnost mít v průběhu rozhovoru přestávku (B1§1), na kterou si už ale v průběhu ani nevzpomněl. Na účastníkovi jsem pociťoval zaujetí pro témata, o kterých hovořil a chuť svůj životní svět se mnou sdílet. Až po skončení rozhovoru byl Bedřich sám překvapený, kolik času celý rozhovor trval, a „žes toho ze mě dostal tolik“ (B24§499), navzdory tomu, že na začátku upozorňoval na pocit, že „ze mě nic moc kloudnýho nedostaneš“ (B2§16).

5.3.1 Přehled hlavních témat Bedřicha

Z témat, která se vynořila z dat rozhovoru s Bedřichem, jsem nakonec sestavil 20 hlavních témat, která jsem ještě velmi volně rozčlenil do tří základních „oblastí“, které jsem pojmenoval spíše intuitivně jako *Oblast tělesnosti, Oblast kontaktu a Oblasti mysli.*

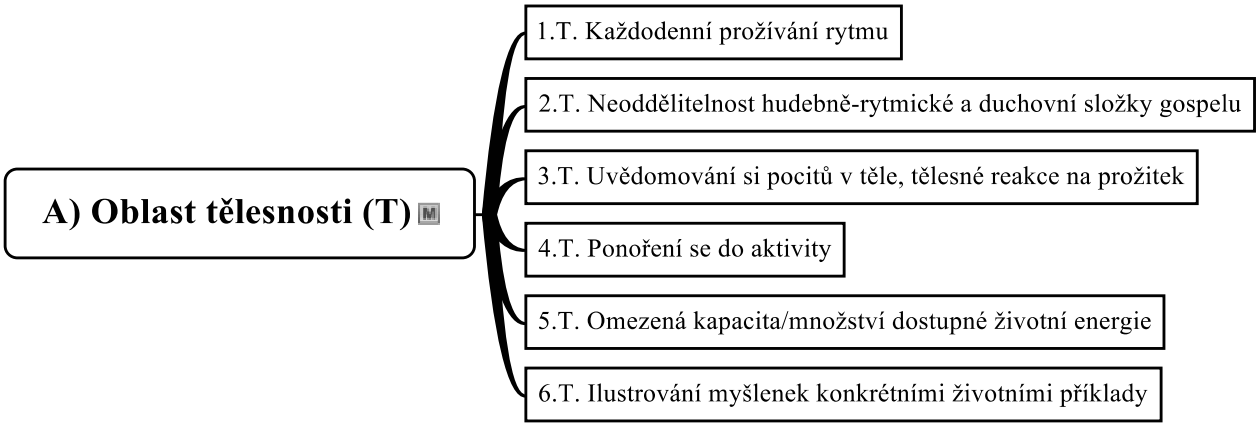
A) Oblast tělesnosti (T)	B) Oblast kontaktu (K)	C) Oblast mysli (M)
1.T. Každodenní prožívání rytmu	1.K. Stanovování si zdravých hranic	1.M. Hledání jádra věcí, dosahování nadhledu
2.T. Neoddělitelnost hudebně-rytmické a duchovní složky gospelu	2.K. Kontakt s druhými – Sdílení společného prožitku/času	2.M. Změna optiky vnímání; Vlivy proměňující vnímání
3.T. Uvědomování si pocitů v těle, tělesné reakce na prožitek	3.K. Ambivalentní vztah k druhým: Nepředstavitelnost samoty vs. strach, že nejsem dost dobrý před druhými	3.M. Vztah světa představ a fyzického světa: dokonalost manifestace do hmoty
4.T. Ponoření se do aktivity	4.K. Člověkování, nepřímé mluvení o sobě v druhé nebo třetí osobě	4.M. Slovně těžko sdělitelné, nevyjádřitelné a „metafyzické“ jevy
5.T. Omezená kapacita/množství dostupné životní energie	5.K. Únik do myšlení, namísto prožití a vyjádření pocitu	5.M. Postoj k aktivitě závislý na jejím vnímaném účelu: zkoušky a koncerty
6.T. Ilustrování myšlenek konkrétními životními příklady	6.K. Vnitřní rozpor [inkongruence] a nechuť (dále na tom participovat)	6.M. Zvyky a schémata
	7.K. Vnímání a reflektování nedokonalostí sebe sama	7.M. Technická přirovnání

5.3.2 Popis témat z oblasti tělesnosti

Témata, pro která jsem použil označení „oblast tělesnosti“, mají společný prvek *ukotvení* či *uzemnění* v těle, hmotě a fyzickém světě se svými fyzikálními zákony a omezeními. Užitečná může být definice srovnáním s oblastí mysli, ke které se zanedlouho dostanu. Zatímco „tělo“ světa je tím, co je v něm pevné, hmotné, zemité, svázané, omezené a ohraničené (peratické), „mysl“ je druhým pólem:

je pohyblivá, nehmotná, vzdušná, prostorná, nespoutaná, neomezená a neohraničená (aperatická). Charakteristickým vztahem pro oblast tělesnosti je *zapojení se*, *angažování se, projevování se*.

Nyní představím všech šest hlavních témat Bedřicha, které jsem zařadil do této oblasti. Je zřejmé, že některá témata jsou charakterizována svým přesahem i do ostatních dvou oblastí či někam zcela mimo ně.



1.T. Každodenní prožívání rytmu: *Rytmus* je pro Bedřicha součástí každé chvíle, nejen při formální hudební aktivitě, neboť si jej dokáže prožívat vnitřně: „Já to mám tak, že si celý den broukám nějaké písničky, hraju si k tomu na bicí vnitřně, a je to takový můj vnitřní beatbox“ (B4§64). Zkušenost má dlouholetou: „Já si pamatuju, že jsem vždycky do něčeho mlátil – ať už ve škole do lavice [aha] *(zvuky bubnování o lavici)*: takhle jsem neustále dělal [jo], a tím pádem mám nějakým způsobem zažitý rytmus, nebo cit pro rytmus“ (B6§91). „Když se pohybujem, tak se pohybuju do rytmu, kterej vnímám a cítím“ (B5§84).

Bedřich ke konci rozhovoru popsal, že zažívá zesílené vnímání svého těla, když tyto představy převádí do fyzické reality: [Situace intenzivnějšího vnímání těla] „nastanou třeba ve chvíli, kdy si tomu, té vlastní představě bicích, které já si představuju už skoro ke všemu [mhm], tak si k tomu přidám pohyby rukou, které doplňujou představy těch bicích [aha]… beatbox bicích“ (B20§427). Bedřich přesto stále cítí i přes onen „cit pro rytmus“ ve své hře na buben (djembe) jistou nedokonalost: „Když hraju na djembe a zpětně se poslouchám, tak mám pocit, že někde mám zpoždění, které nemohu ovlivnit (B6§92).

2.T. Neoddělitelnost hudebně-rytmické a duchovní složky gospelu: Na otázku, co pro Bedřicha znamená gospel, jsem obdržel analýzu významů jako z výkladového slovníku. Významy gospelu pro něj jsou:

1. dobrá zpráva (tj. evangelium) (B8§136),
2. „sbor, protože říkám »jdu do gospelu« [jasně], »máme gospel« a podobně, čímž myslím samozřejmě *zkoušku pěveckého sboru, který zpívá gospelovou hudbu*“ (B8§138), a
3. „hudba, která má charakteristiku gospelové hudby, na rozdíl třeba od *worship…*“ (B8§138)

Charakteristiku gospelové hudby pak Bedřich přiblížil jako „hudebně rytmický (věci) spojený s duchovním obsahem“ (B8§146), přičemž všechny složky jsou nezbytné, aby to pro něj byl gospel: „konkrétně u gospelu si myslím, že by to nefungovalo, kdyby to bylo, kdyby jedno z toho chybělo“ (B8§148). Gospelová hudba bez duchovní složky by byla „gospelu podobná“ (B9§150). Jako příklad uvedl muzikálovou a filmovou hudbu. „Muzikálový věci, no (…) Typická hudba, která je gospel-like“ (B9§156). Duchovní složka gospelu je pro Bedřicha důležitá a vnímání obsahu přináší „ještě trochu jinačí rozměr do toho poslechu“ (B9§170), „najednou ještě tam vidíš ten příběh k tomu“ (B9§172). A tak „například muzikály nemám obecně moc rád“ (B9§162).

3.T. Uvědomování si pocitů v těle, tělesné reakce na prožitek: Bedřich opakovaně popisoval své tělesné pocity a to i takové, které se odehrávaly tady-a-teď v průběhu samotného rozhovoru. Naznačuje to rozvinutou všímavost k signálům vlastního těla:

V průběhu rozhovoru: „Mně už je tady docela zima… A tobě ne?“ (B13§245). „Trošku mě dráždila tady ta noha (od židle), která je hodně studená“ (B24§503).

Při pěveckých aktivitách: „Třeba na workshopu jsem se strašně zpotil, (xxx) na koncertu úplně nehorázně–“ (B21§441). Na mé otázky o pocitech horka a tomu, jakým faktorům je připisuje, otevřel téma úplně nového prožitku, „pocitu zamrazení“:

> V: No já jsem se ptal, jak moc jasně to přisuzuješ nějakejm externím vlivům a jak moc třeba nějakým, nějakejm jakoby vnitřním vlivům. (B21§446)
>
> R: Ty myslíš třeba, jestli někdy *zamrazí* z té hudby? (B21§447) To se jako někdy stane, no, to je pravda. (B21§449)

V hlase Bedřicha jsem v této chvíli cítil, že mu tyto prožitkové vzpomínky spouštějí nějaké asociace, ale už se mi nepodařilo je otevřít. Bedřich se místo toho opět vrátil ke snaze všechny tyto jevy vysvětlit „fyzikálně“. Až o chvíli později se k tomu vrátil:

> R: Zpíváš tam ty písně. A ty písně se opakujou prostě furt dokola. (B23§486) Má to mantrickej princip… Je to jednoduchej krátkej text (B23§488) Ten pocit, o kterém chci říct, je, že (…) když takhle celej večer, třeba dvě hodiny zpíváš (…) nebo já zpívám (…) prostě ten pocit je potom takovej, že ti už brní ty tváře od toho basu (…) Docela jako příjemnej pocit (B23§489).
>
> R: A potom, na tom gospelovým workshopu v jednu chvíli (mi) tam z toho zamrazilo jako intenzivně, ten prožitek. (B23§492)

Bedřich i připustil, že si někdy neuvědomuje části svého těla, které se spontánně pohybují: „V: Během toho koncertu si to jako neuvědomuješ třeba ty ruce nebo…? R: Moc ne, no.“ (B19§399–400)

4.T. Ponoření se do aktivity: Bedřich ilustruje subjektivní význam, který přikládá koncertům, svým zážitkem, kdy se na aktivitu zcela soustředí a ta jej zcela pohltí: „No ten koncert je něco, do čeho se člověk *dá*, jo, třeba zapomenu pít, jíst [aha] a… *soustředím se na to*, a pak tam prostě skáču jako fretka, a pak spím jak batole.“ (B15§302)

Výsledný prožitek Bedřich tvrdí, že nedokáže popsat a uvádí jej jako „metafyzickej pocit (…) toho výkonu na tom představení“ (B15§314).

Na základě dalších náznaků, které Bedřich při popisování těchto prožitků poskytl, se domnívám, že to vcelku odpovídá tzv. *stavu plynutí* (flow), které popsal jako stav „optimálního prožívání“ Mihaly Csikszentmihályi (1996).

„Máš z toho radost, naplňuje tě to nějakým uspokojením vnitřním, plus samozřejmě tam pak souvisí jednak radost z té hudby, kterou tam slyšíš, kterou tam provozuješ…“ (B13§259)

5.T. Omezená kapacita/množství dostupné životní energie: Vystoupení jako jsou koncerty nebo workshopy jsou pro Bedřicha důležité, ale zavazující události, na které se předem dlouho psychicky i prakticky připravuje:

„Na tom koncertě – se na to připravuješ třeba psychicky týden nebo dva dny předem“ (B14§272). „Něco jinýho je třeba gospelovej workshop, na kterej (…) já se půl roku připravuju, tím že se přihlašuju (…) pak zaplatíš ten poplatek, a pak na to myslíš a těšíš se na to… a pak tam ten ten víkend ze sebe dáváš maximum i na těch zkouškách“ (B14–15§295). Při těchto mimořádných událostech ze sebe Bedřich vydává „energii ze zásoby“: „Já nemůžu každý týden dávat ze sebe tolik jako kolik vydám na koncertě“ (B14§295). „Kdybych já ze seb dával celej rok *todle*,“ [myslí tím výkon na závěrečném koncertě workshopu] „tak umřu po měsíci“ (B15§298). Proto je Bedřich rád, že „zkouška je taková nezávazná“ (B14§285), „že si tam takhle odpočinu, že si tam sednu, a když zpívá soprán, tak si přečtu kus knížky, nebo tak něco“ (B14§272).

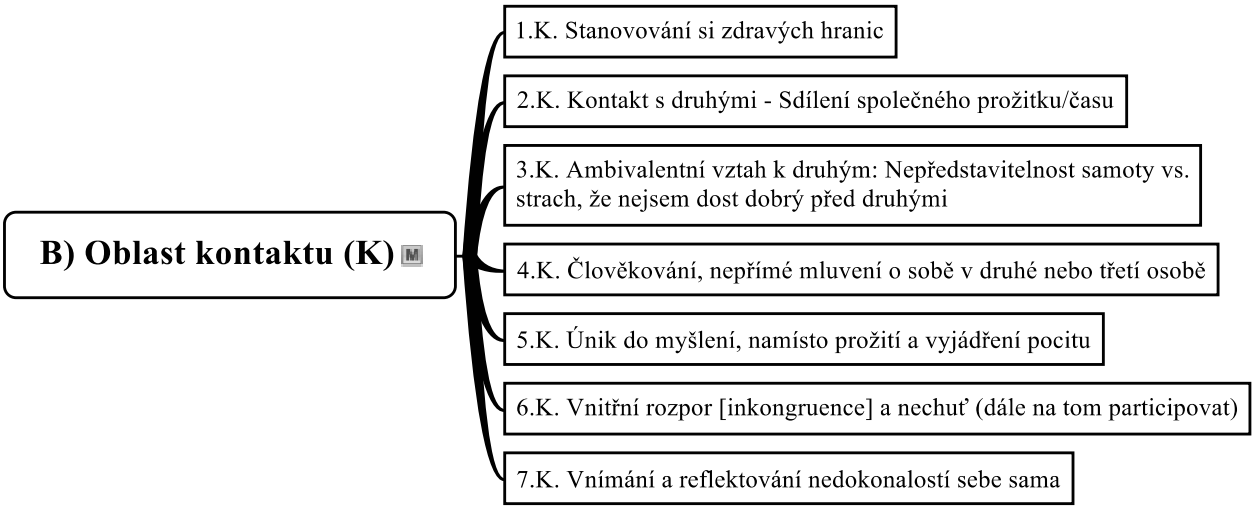
6.T. Ilustrování myšlenek konkrétními životními příklady: Bedřich často začal vyprávění nějakou teoretickou klasifikací či schématem, které pak ale často dokázal ukotvit konkrétními životními příklady z minulosti. Hloubku ponoření se do aktivity a míru pohlcení touto aktivitou ilustroval takto: „Třeba zapomenu pít, jíst, a… soustředím se na to, a pak tam prostě skáču jako fretka, a pak spím jak batole“ (B15§302).

Bedřich rozdělil hudebníky na mechanické „hráče z not“ a hudebníky, vkládajícími do díla svou interpretaci pomocí improvizace (B4§63). Do druhé skupiny se Bedřich sám zařadil, a uvedl dvoustupňový proces, kdy nejprve vznikne představa v mysli: „se tomu neubráním, abych si neustále (vnitřně) hrál na bicí (…) celý den (si) hraju nějakou melodii nebo nějakou skladbu“ (B4§64), avšak následně přichází ta obtížná část tuto představu zhmotnit do dostatečně kvalitního vnějšího provedení (B4–5§65–69), kde už ale Bedřich konstatuje, že to bohužel moc neumí (B5§76).

Koncept postupně budovaného „citu pro rytmus“ Bedřich ilustruje svou zkušeností ze školních let: „Já si pamatuju, že jsem vždycky do něčeho mlátil (…) ve škole do lavice“ (B6§91).

5.3.3 Popis témat z oblasti kontaktu

Do této skupiny jsem zařadil všechno, co v sobě nějak zahrnuje *kontakt* jak ve vztahu „kontaktu se sebou samým“ (tj. vztah jedné části sebe sama k jiné své části), tak i „kontaktu sebe s okolím“, tj. psychologické určení si hranic mezi já a ne-já, dynamika vztahu mezi já a druhými lidmi apod. Opakem kontaktu je ne-kontakt/odpojení/izolace, a tato protikladná tendence do této oblasti spadá také. Příkladem budiž téma 5.K., které vyjadřuje útěk od přímého kontaktu s vlastními pocity do oblasti mysli.



1.K. Stanovování si zdravých hranic: Bedřich se svěřil s tím, že má potíže s vymezením si zdravých hranic, neboť má sklon přebírat zodpovědnost za to, jak se druhý cítí: „V: Když se druhej necítí v pohodě, tak ty se třeba na základě toho taky necítíš v pohodě? R: Určitě, určitě. Určitě s tím souvisí i jedna má špatná vlastnost, že si věci hodně vztahuju na sebe, čili když se někdo očividně necítí v pohodě, tak já to vztahuju, jako že já jsem, že to je moje vina“ (B16§323–4). Případně se projevuje „nakažlivost emocí“: Bedřich popisoval jeden koncert, kde dirigent byl podle něho „nervní“, což „na člověka působí, že“ (B16§320).

Na druhou stranu se v rozhovoru objevuje i případ, kdy Bedřich dokáže adekvátně vnímat hranice sebe i druhého: „V: A jak (…) přijímáš nebo nepřijímáš, když tam Anežka třeba přijde a (řekne) »zapomeňte na to, že jste na zkoušce, zapomeňte na to, že jste na koncertě, tady je prostě… tady jste na gospelu«? R: No tak… vnímám to tak, že to Anežka řekne, *ale… :-)*“ (B14§290–1). Zde Bedřich

respektuje pohled i motivaci druhého k danému výroku, ale necítí to přitom jako něco závazného či obecně platného, z čehož by si měl dělat těžkou hlavu, pokud takovému očekávání druhého nevyhoví.

V oblasti teritoriality Bedřich vyjádřil potřebu svobody pohybu při vystoupeních: „nejradši mám, když se můžu pohybovat jak chci“ (B19§388). Poznamenal, že jeho volnost narušuje, když někdo, kdo stojí vedle, se naopak nehýbe a on do něho buď naráží, nebo musí „sledovat, jak se kývají ostatní, aby ses nekýval proti nim“ (B19§392). To pro něj někdy představuje komplikaci, ale zase „někdo to jde automaticky“ (B19§394). To je v souladu s tím, když Bedřich připustil existenci principu zrcadla, tj. jevu, že „problémy“ vnímané ve vnějším světě nebo na druhých lidech jsou ve skutečnosti problémy existující v mysli jedince: „Ten problém, že to vidím *tam* problém, je samozřejmě problém, který je *tady*:-)“ (B18§375). „To je základ mé filosofie, že když má někdo s někým problém, tak to je *jeho* problém“ (B18§378).Vnějškově stejná situace někdy způsobuje „komplikace“ a někdy naopak „to jde automaticky“. Míra kontaktu se sebou samým, svým prožíváním, a zdravě utvořené hranice jsou tím, co způsobuje takto odlišnou interpretaci situace (a to nejen na mentální, ale i na emoční pocitové úrovni!) (viz Collinsová, cit. dle Šipula, 2009).

2.K. Kontakt s druhými – Sdílení společného prožitku/času: Přítomnost druhých lidí ve sboru má pro Bedřicha velký význam. Bedřich si cení situací, kdy má možnost prožít s druhými blízkými lidmi společné chvíle: „Je to vždycky takové *občerstvující*…“ [např. rodiče, sourozence] „…potkat, popovídat si s nimi, *prožít s nimi nějaký společný zážitek*“ (B7§118). Při pokusu najít, proč z takových chvil má radost, představil svou hypotézu: „Já si myslím, že to jádro věci spočívá v nějaké *družnosti lidského rodu* (…) například *rodinné sounáležitosti*“ (B7§128). Na další pobídku zkusit to popsat z pocitové stránky doplnil: „Těžko říct, je to *nějaký pocit*, který v tobě je, který pak druhotně způsobuje, že jsi *vděčný* za to, že máš rodinu, že nejsi sám, že máš s kým si popovídat, že s ním prožiješ nějakou… nějakej rozhovor třeba“ (B8§130)

V případě koncertů gospelového sboru pak podobným principem ilustruje, co je na takovém koncertu příjemné: „Vnímám tu hudbu a slyším, jak dobře to zní – jak je to harmonický, jako celek. Jak z toho diváci mají radost, a–a… a prožitek nějakým způsobem…“ (B15§313)

3.K. Ambivalentní vztah k druhým: Nepředstavitelnost samoty vs. strach, že nejsem dost dobrý před druhými: Velkou hodnotu druhých lidí Bedřich dokazuje hypotetickým příkladem opaku: „Nedokázal bych si představit, že bych byl někde úplně sám bez lidí (…) v lecčem jsem individualista, ale… (ticho) ale myslím si, že bych, že by to nešlo bez těch lidí“ (B7§112).

Přesto se Bedřich přiznává, že v přítomnosti druhých lidí, zejména těch, o kterých si myslí, že jsou v dané věci „lepší“ než on, cítí strach (*upward social comparison*): „Mám strach vnitřně, že to těm druhým budu kazit…“ (B6§98), „…nebudu pro ně užitečný – ba naopak“ (B7§99). „Když jsem přišel poprvé na zkoušku, tak jsem pochopitelně měl strach z toho, že… *nebudu dost dobrej*, že budu zpívat falešně“ (B7§101). Tento strach Bedřich dokázal rozpustit, jakmile „zjistil, že leckdo tam zpívá falešněji“ (B6§101), čímž nastala „úleva od té zodpovědnosti“ (B6§103) a „omezení tlaku na mě“ (B6§103) (*downward social comparison*). Uklidnění tak bylo podmíněné nalezením výkonově „horších“ lidí v daném tělesu, a tedy v okamžiku nastoupení do druhého sboru se stejná situace opakovala jak před prvními zkouškami sboru (B7§107), tak i před osobou profesionálního sbormistra (B7§104).

4.K. Člověkování, nepřímé mluvení o sobě v druhé nebo třetí osobě: Bedřich měl v některých částech rozhovoru silnou tendenci hovořit o svých zkušenostech, dojmech a názorech nepřímo ve druhé nebo třetí osobě, tj. jakoby „nezaujatě“. V případě hovoření ve třetí osobě a popisování, že to či ono zažívá „člověk“, proto používám pojmu „člověkování“. Příklady: „Nejdřív musíš dát příkaz té ruce, aby provedla nějaký pohyb a ona ho pak provede“ (B5§82), „Člověk z toho má radost“ (B7§119), „Jsou lidi, kteří se neumí podívat z nadhledu, a pak by je tato písnička třeba naštvala“ (B10§182), „Záleží, v jaké

kondici vlastně člověk přijde na tu zkoušku“ (B14§271), „Zkouška je taková nezávazná, a nemusíš do toho dávat hodně“ (B14§285), „Ten koncert je něco, do čeho se člověk dá“ (B15§302) atd.

Zdálo se mi, že se člověkování či aspoň použití druhé osoby namísto „já“ se začalo výrazněji objevovat, když jsem začal klást otázky zaměřené na emoce, nebo kdy o nich začal Bedřich mluvit. Chronické používání druhé nebo třetí osoby, případně popis negativem (kontrastem s „druhými lidmi, kteří něco nemají“) považuji za obranné mechanismy a tak jsem se při vedení rozhovoru opakovaně na tento jev snažil Bedřicha upozornit, že to v rámci tohoto výzkumu považuji za nešvar a rád bych především slyšel, co vnímá, cítí nebo myslí *on,* nikoli nějaký obecný člověk. Používal jsem proto formulace jako např. „V: Ty z toho také máš radost?“ (B7§120). Poprvé z této otázky Bedřich nepochopil, na co narážím, a tak jsem to musel vysvětlit explicitně: „V: Tys říkal, že člověk z toho má radost; jestli ty z toho máš radost…“ (B7§122). Výrazněji jsem potom podobné otázky používal ve druhé třetině rozhovoru, kdy najednou bylo v prostoru „přečlověkováno“. Použil jsem proto podobné otázky: „V: Jaký to je pro tebe?“ (B14§269) nebo „V: Ty se na to takhle jako připravuješ?“ (B14§273)

Tím jsem Bedřichovi dal jasně najevo, že mě opravdu zajímá pozice *jeho*, nikoli *člověka*. Později si Bedřich tento svůj návyk již zpravidla uvědomoval sám a opravoval se tak bez mého dalšího zasahování : „Seš většinou, nebo já teda jsem:) dobře, já jsem většinou unavenej na těch zkouškách“ (B14§271), „Pak prostě vnímáš tu hudbu, a slyšíš, jak to dobře zní – nebo vnímám tu hudbu a slyším, jak to dobře zní“ (B15§313).

Na konci rozhovoru jsem se Bedřicha ptal na zpětnou vazbu k tomuto jevu, jestli cítí subjektivně rozdíl mezi mluvením o věcech v první osobě (přímo – „já cítím, že“) a nepřímo („cítíš, že…“, „člověk cítí, že“). Prožitkový rozdíl Bedřich popřel (B25§521) a uvedl, že „ta myšlenka má být stejná. Říkám člověk a myslím tím já“ (B25§519)… „prostě je to nějakej způsob (komunikace) – v tomhle případě (to) jakoby byl zlozvyk, ale jako obecně to za zlozvyk nepovažuju“ (B25§523).

5.K. Únik do myšlení, namísto prožití a vyjádření pocitu: Někdy jsem se Bedřicha ptal na jeho prožitky, pocity, případně jsem se jej snažil navést do znovuoživení prožitku, aby tento popsal. Místo toho jsem ale někdy dostal intelektuální odpověď, kterou v tomto kontextu považuji za „únik do myšlení“ namísto ochoty znovuvybavit si prožitek, dostat se s ním do přímého kontaktu a ten pak jednoduše popsat.

> V: Co tam vytváří tu radost, když to takhle zkusíme ještě dál analyzovat? (…)
>
> R*: Já si myslím, že* je to, že si (ticho), že… (ticho), no, to je–
>
> V: Zkus zůstat v tom prožitku, ne to, ne hledat za každou cenu nějaký komplikovaný slova (…) zachytit, vzít ten prožitek, ten pocit, kterej si dovedeš vybavit (…) to co se (…) vynořuje, i třeba v těle nebo tak.
>
> R: *Já si myslím, že* to jádro věci spočívá v nějaké družnosti lidského rodu (…) (B7§124–8)

6.K. Vnitřní rozpor [inkongruence] a nechuť (dále na tom participovat): Bedřich popisoval, že jeho negativní emoční postoj ke sbormistrovi mu znemožňoval upřímně a opravdově zpívat texty s duchovními náměty radosti apod.. Když „pak prostě mám zpívat, že *Saved by Grace [= Zachráněn Milostí Boží]*, tak to prostě nejde. To prostě nejde.“ (B16§333). Při hledání vhodných slov, které by tento jev popsaly, se pak Bedřich ztotožnil s pojmy „*rozpor*“ (B16§335), „*neupřímnost*“ (B17§337) a „*neopravdovost*“ (B17§339), které jsem mu nabídnul[2].

[2]Toto byl právě jeden z příkladů mých nedostatků při vedení rozhovoru podle metody IPA, kdy jsem respondentovi na základě toho, co řekl a jak jsem to cítil, nabízel v rámci „shrnutí“ sám termíny, se kterými se v tomto případě respondent ztotožnil. Problémem je, že pojmy, na kterých se takto vzájemně s respondentem dohodneme, jsem jako první do rozhovoru vnesl já jako výzkumník a nikoli respondent. V případě sugestibilnějšího respondenta by navíc mohlo nastat to, že by respondent „odkýval“ i věci, se kterými se vlastně sám neztotožňuje. Ani jeden z mých tří respondentů ale nepatřil k příliš sugestibilním a tak na mé návrhy všichni dokázali říct „ne, to jsem tím nemyslel“, když jsem předložil shrnutí, které

Neopravdovost a to, když negativní pocity „jsou příliš silné“ (B16§333) vede Bedřicha k „*nechuti*“ (B17§343): „Stáhnou tu hudbu (kašlání), stáhnou tu hudbu, a je to pak špatný. (…) Pak ani nemám chuť tu hudbu zpívat, nebo konkrétně u toho gospelu je to hodně důležitý, protože tam zpíváš o nějaké radosti, a (xxx) prožitcích…“ (B16§333).

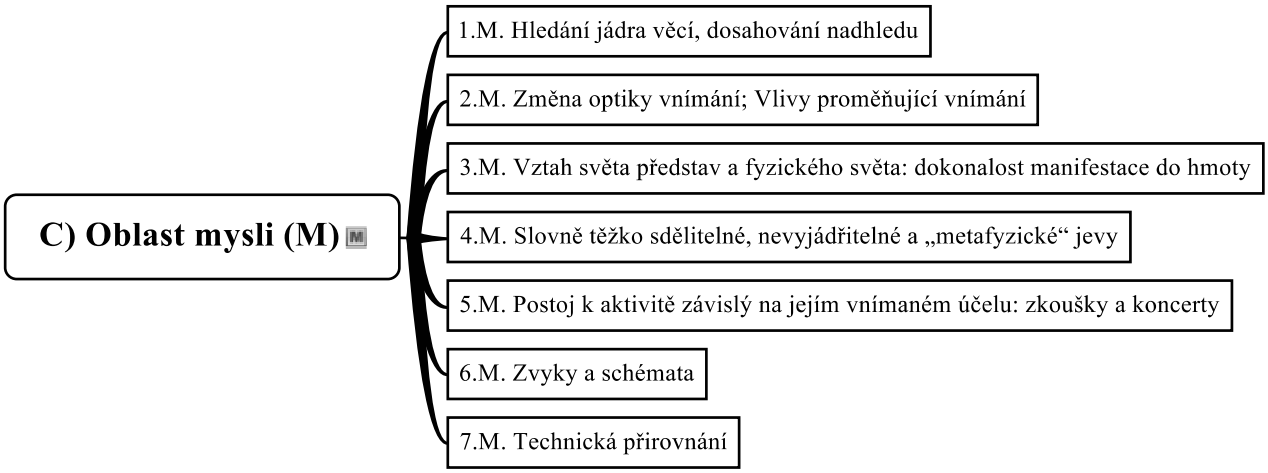
7.K. Vnímání a reflektování nedokonalostí sebe sama: Vnímání vlastní nedokonalosti je u Bedřicha spojené s implicitní či explicitní existenci „*normy*“, vůči které sám sebe poměřuje. Nenaplnění požadavků této normy, která je v těchto chvílích postavena nevyhnutelně výše, než je aktuální stav, pak vede k negativním pocitům. „Když jsem nemocnej, (negativní pocity) spočívají třeba v tom, že jsem unavenej, a nejsem schopnej provést *ten výkon takovej, aby to bylo uspokojivý.*“ (B15§315) Termíny sociální psychologie se taková norma označuje označením *požadované já* (sebediskrepanční teorie T. Higginse – Higgins, 1987).

„To si uvědomuju, že když hraju na djembe a zpětně se poslouchám, tak mám pocit, že někde mám zpoždění, které nemohu ovlivnit. (…) Taková nedokonalost, jako by ten processing toho signálu v mé hlavě byl někde zpožděný“ (B6§92-3)

Ne vždy má reflexe vlastní nedokonalosti charakter poměřování vůči normě. Někdy jde jen o vysněný *cíl*, z jehož vzhlížení se ještě negativní pocity nutně nerodí: „Vždycky jsem hrál z not, ale ne… neprovozoval jsem žádnou improvizaci, což mě pak vlastně omezovalo v tom, že jsem si nebyl schopnej zahrát to, co jsem cítil, což je můj takový sen se k tomu vrátit a nějakým způsobem tuhle schopnost rozvinout“ (B4§60). „To projevování navenek je takový vyšší level toho [mhm] toho nedokonalého… té představy“ (B5§71). „V: Ten vnější (pocit) je tím pádem nějaká (…) dokonalejší forma pro tebe? R: Pokud to umíš zahrát, tak ano (…) Což já bohužel neumím.“ (B5§75–8).

5.3.4 Popis témat z oblasti mysli

Do této skupiny témat jsem zařadil ty, které mají neblíže k mentálním procesům a aktivitě mysli. Do toho spadá např. analytická práce při nalézání smyslu a struktury ve věcech, změna pohledu na věc a další „abstraktní“ jevy.



1.M. Hledání jádra věcí, dosahování nadhledu: Bedřich tvrdí, že se vždy snaží „*hledat jádro věcí*“ (B8§129), což znovu opakuje později (B11§200), kde k tomu ještě dodává, že „se snažím *dávat věci do souvislostí se vším* (…) takový *holistický přístup*“ (B11§200). Tyto dva aspekty podle Bedřicha jsou

ukazovalo nepochopení sdělení respondenta. Jelikož jsem si sám brzy uvědomil, že jsem do rozhovoru vnesl svůj konstrukt, zpravidla jsem se ještě ujišťoval, jestli je pro respondenta opravdu přijatelný: „V: Mně tam ještě vyskakuje slovo nepřímnost, je to takhle, nebo je to jenom nějaký můj konstrukt?“ (B16§336), „V: Ale jako jestli ti to nepodsouvám?“ (B17§340) „R: Ne, určitě to tak je.“ (B17§341)

klíčem k tomu moci vnímat věci z *nadhledu*. O nadhledu se Bedřich poprvé zmínil, když vyprávěl o svém proměňujícím se postoji k písni, která parodovala americké televizní kazatele, co si neustále žádají o finanční příspěvky: „Pak když jsem se na to podíval z takového *nadhledu*, tak vlastně jako není to nic protikřesťanského, je to protisektářské spíš, protimanipulační“ (B10§180a). Ještě než Bedřich charakterizoval nadhled jeho dvěma aspekty (1) nalezení jádra věcí a (2) umístění věcí do souvislostí se vším, pokusil se o negativní vymezení pojmu popisem toho, kdy onen nadhled chybí: „Jsou lidi, kteří se *neumí podívat z nadhledu*, a pak by je tato písnička třeba naštvala, nebo myslím třeba křesťan, který by to považoval jako urážku křesťanství obecně“ (B10§182).

Nakonec Bedřich dokázal svůj proces vytváření nadhledu operacionálně definovat: „Tím, že se snažím vidět teda souvislosti a propojovat všechno se vším, tak se hodně snažím ve všem, o čem přemýšlím nebo co dělám a tak dále, *přemýšlet i o tom, jak to vidí ostatní*… [aha], přikládat tam ty jejich možné argumenty, nebo možné varianty vývoje (…) snažím (se) *hledat ty argumenty na obou stranách*“ (B11§209) Ve zkratce bych tento proces označil „analýzou k empatii“.

Bedřich nezapomněl upozornit na „více forem nadhledu“, kdy krom té právě popsané může existovat i varianta, která je spíše *lhostejností:* „Například někdo může být prostě jenom flegmatický, a pak… jakoby třeba neřeší něco“ (B11§208).

2.M. Změna optiky vnímání; Vlivy proměňující vnímání: O změnách pohledu na věc Bedřich hovořil často a to na několika úrovních.

Jednou úrovní byl onen proces „vidět očima druhých“ při získávání nadhledu (B11§209), rozvedený při seznámení s tématem 1.M.

Několikrát v průběhu rozhovoru Bedřich poznamenal, jak se dokáže proměnit vnímání okolí jen změnou vlastní optiky či interpretačního klíče a tedy jak proměnlivý je charakter celého životního světa jedince:

(Při nemoci) „…věci, který ti přijdou normálně supr-zelený, tak teď jsou… depresivní [aha], negativní“ (B16§317). „Já třeba v zimě mám depresi, pravidelně zimní depresi, která i tohle ovlivňuje (…) Koncerty v létě jsou lepší než koncerty v zimě. A to je to, jak se člověk cítí“ (B16§320).

Při koncertě doprovází soustředění a ponoření se do aktivity i změna vnímání vlastního těla: „Já ani nevnímám to jako tělo (…) představuju (si) ty pohyby, který jsou potřeba k tomu… zahrání, nebo představuju, *realizuju*“ (B21§431)

Zaznamenal jsem ještě další související jev, a sice projevy vědomé snahy ovlivňovat přirozený „vzhled“ sdělení: „Určitě byly (…) jak negativní, tak i pozitivní, nebo jak pozitivní, tak negativní“ (B10§177) – sebeopravení se a pouhé formální upřednostnění pozitivního před negativní. Zjemnění první verze formulace se opakovalo: „Mně taky třeba ob– ne obtěžuje, ale jako…“ (B19§392).

Specifickou podkategorií v rámci „změny optiky“ jsou i formy přímého vyjadřování se v první osobě, nebo nepřímého ve druhé nebo třetí osobě (tzv. člověkování, blíže viz téma 4.K.). Vyjádřením věci v první osobě jsem se sebou více v kontaktu, zatímco nepřímým vyjádřením se „rozdvojuji“ na nepřímo prožívajícího a pak „nezaujatě“ popisujícího.

3.M. Vztah světa představ a fyzického světa: dokonalost manifestace do hmoty: Bedřich rozlišuje nehmotný „svět představ“ a hmotný vnější svět. Než se hudebně-rytmické dílo projeví do hmoty, má vždy svůj „předobraz“ ve světě představ. „I když to tak vypadá“ [že žádnou představu nemám, rovnou sednu k nějakýmu nástroji a začnu hrát] (…) „tak přesto tu představu máš, neboť nejdřív musíš dát příkaz té ruce, aby provedla nějaký pohyb a ona ho pak provede… těžko to bude nějak opačně, že nejdřív by ruka provedla pohyb bez vědomí mozku–“ (B5§82).

Existence něčeho ve světě představ přitom podle Bedřicha je *méně dokonalá* než to, když je něco „projeveno navenek“ (B5§71), „pokud to umíš zahrát“ (B5§76). „Je důležitá ta schopnost to“ (představu) „nějakým způsobem převést [aha] do… na ten hudební nástroj“ (B4§65). „Jednak to vyžaduje určitý stupeň citu pro to [mhm] a jednak každopádně to vyžaduje zkušenost“ (B5§67) „Na ty

bicí hodně záleží na tom druhém“ [= zkušenosti] „a člověk musí hodně cvičit, aby byl vůbec schopen ty pohyby fyzicky udělat, které jsou k tomu potřeba“ (B5§68)

4.M. Slovně těžko sdělitelné, nevyjádřitelné a „metafyzické“ jevy: Některé jevy se ukázaly pro Bedřicha jako nevyjádřitelné nebo jen těžko sdělitelné. Pokoušel se myslí přijít na to, co vytváří radost při společném trávení času a stále ne nalézt vhodná slova: „Err… (ticho) tak já si myslím, že je to to…, že si… (ticho) [chmm], že… (ticho), no… to je…“ (B7§125).

Definice několika klíčových pojmů rovněž vzdal a definoval kruhově:

> „No jak říkám, je to ta hudba, [jo] která – prostě, upřímně řečeno, aniž bych to dál… nebo… aniž bych zacházel do nějakých… no *prostě, je to ta hudba*. Opravdu, *je to ta hudba, která má tuto charakteristiku*“ (B8§144).
>
> „Čím je prožitek intenzivní? Mmm… (ticho) noo… (ticho) no tak… to je prostě… *svou intenzitou*“ (B24§494).

Některé prožitky označuje Bedřich jako „metafyzické“, případně i doplňuje, že to nedokáže slovy popsat:

> „Jako takový souznění sboru, který třeba pak nastane, tak *to asi neovlivníš*, to je asi pak takovej zase *metafyzickej prožitek*“ (B17§356).
>
> „Vnímám tu hudbu a slyším jak dobře zní – jak je to harmonický, jako celek. Jak z toho diváci mají… radost, a-a… a prožitek nějakým způsobem, a… (ticho) A i *něco, co nedokážu popsat*, to je taková prostě nějaká metafyzická, *metafyzickej pocit*, jako že toho… [mmm] toho *výkonu* na tom představení, jakoby.“ (B15§314)

5.M. Postoj k aktivitě závislý na jejím vnímaném účelu: zkoušky a koncerty: Dualismus mezi zkouškou a koncertem je pro Bedřicha „extrémně, extrémně“ důležitý (B14§288). „Zkouška je taková *nezávazná*, tam můžeš a nemusíš do toho dávat hodně, kdežto koncert to už je nějaký *představení* (…) je to nějakej *cíl těch zkoušek*“ (B14§285). Toto pojetí je pro Bedřicha zcela automatické, samozřejmé: „Určitě je to cíl – nebo já to tak vidím rozhodně jako cíl – protože co jinýho by to bylo“ (B14§286). „Nechodím na ty zkoušky jenom proto, že bych si tam zazpíval“ (B14§286).

Rozdíl je tzv. víkendový workshop, který se koná každoročně v Praze a poprvé na podzim 2010 se konal i v Brně: „Já se půl roku připravuju (…) a pak tam ten víkend ze sebe dáváš maximum i na těch zkouškách (…) Tam (…) ten cíl jsou ty zkoušky plus je tam ten bonbónek koncert. Jako… cíl jsou zkoušky, a jejich cílem je ještě ten koncert – to je takovej *dvojitej cíl*“ (B14–15§295–6).

Se vzrůstajícím závazkem vzrůstá i potřeba na to soustředit pozornost a vydávat na to energii a to i ze zásoby, což vyčerpává (více viz téma 5.T. na straně 53).

6.M. Zvyky a schémata: Vztah k některým věcem týkajícím se hudby, sborového zpěvu apod. byl podmíněný naučenými zvyky z rodinného prostředí a jinými mentálními schématy. Některé z těchto zvyků a schémat bylo možné rozklíčovat, neboť se na ně Bedřich explicitně odvolal.

> „Já si pamatuju, že jsem vždycky do něčeho mlátil (…) tím pádem mám (…) zažitý rytmus, nebo cit pro rytmus“ (B6§91)
>
> (Samozřejmost účelu zkoušek jako přípravy na vystoupení) „vyplývá to i z toho, že jsem zvyklej i od těch sourozenců, že mají zkoušky a pak mají představení“ (B14§289).
>
> „Já jsem byl vždycky zvyklý zpívat ve sboru, a přišlo mi to jako normální…“ (B12§231) „Je to taková činnost, na kterou si zvykneš, že je jednou týdně, jdeš do toho sboru, a učíš se tam nějaké písně“ (B12§238).

Na jednom místě rozhovoru se objevilo očekávání shodného postoje k popisovanému jednání (mentální schéma), na jehož základě se Bedřich pokoušel přiblížit praxi amerických televizních kazatelů: „Kritizují obecně takové různé podivné církve a spíš sekty v Americe (…) pak tam jsou u takového bazénu, kde, kde tam je spoustu holek, ho tam různě opečovává, a [jo] ti jeho kolegové z té sekty, nebo z té církve, si tam plavou v tom bazéně a jezdí v autech, a–“ (B10§390–2). Na dotaz, „jaký to pro tebe je?“ (B10§195) Bedřich odpověděl „No samozřejmě absurdní“ (B10§196).

Pokusím-li se o krátkou sémiotickou analýzu, tak implicitně očekávané schéma v tomto případě obsahuje nějaké archetypické představy o tom, jaké definiční charakteristiky by měla obsahovat opravdová „církev“ a jaké znaky naopak patří do domény „falešných církví a sekt“. Schéma či spíše scénář (*script*) tak využívá široce sdílené opozice dominantního mýtu a kontramýtu.

7.M. Technická přirovnání: Vzhledem k tomu, že Bedřich je informatik, se v rozhovoru objevila řada vysvětlení s využitím metafor z oblasti výpočetní techniky, případně vyprávění o mentálních a fyzických procesech, jako by šlo o práci nějakého stroje.

> „Nejdřív musíš dát *příkaz* té ruce, aby *provedla nějaký pohyb* a ona ho pak provede…“ (B5§82)
>
> „Taková nedokonalost (…) jako by ten *processing toho signálu* v mé hlavě byl někde zpožděný [aha], což často třeba *u té techniky je*, že – stejně to může být zpožděné v mozku, než tam proběhnou všechny ty procesy–“ (B6§93).
>
> „Když zavírám oči, tak protože ulehčuju vlastně *procesoru* [ahm], tím že se vypne (…) *vypne se video*. A jeho… *processing*.“ (B20§410–2) „To je děsně vyčerpávající (…) *zpracovávat ten video signál*. On se ten mozek při tom hodně… nevímco. Zahřívá, a nebo spotřebovává moc kyslíku.“ (B20§418–20)

5.4 Výsledky IPA rozhovoru s Cecilií

5.4.1 Přehled hlavních témat Cecilie

Hlavní témata Cecilie byla vybudována stejně jako v případě Anežky za pomoci mapování konceptů na počítači. Náhled poslední verze mapy konceptů použité pro sestavení konečného seznamu hlavních témat je vložen v Příloze práce. Hlavní témata tvoří 5 nadřazených témat a 19 podřazených témat. Následuje jednoduchý seznam všech témat, která jsou posléze všechna podrobněji vysvětlena a zdokumentována konkrétními citacemi z přepisu rozhovoru.

A) **Prožívání radosti** (R = „Radost“)

- 1.R. Radost z koncentrace – flow
- 2.R. Radost z druhých lidí
- 3.R. Radost z úspěchu, naplnění záměru, estetické formy
- 4.R. Radost ze svobody

B) **Rozvoj osobnosti** (O = „Osobnost“)

- 1.O. Sebezdokonalování při vedení lidí
- 2.O. Nabývání sebevědomí, posilování self-efficacy
- 3.O. Aktivní zjišť. zpětné vazby na činnost
- 4.O. Prožívání neúspěchu
- 5.O. Stanovení zdravých hranic

C) **Motivace k účasti ve sboru** (M = „Motivace“)

1.M. Motivace druhých

2.M. Motivace na zkouškách a koncertech

3.M. Pomíjivost nadšení z nového a neuspokojené touhy

D) **Druzí lidé ve sboru, jejich hodnota a význam** (D = „Druzí“)

1.D. Přirozenost přítomnosti druhých lidí:

2.D. Přínosy sociální stránky sborového zpěvu:

3.D. Přínos z rozvoje spolupráce, komunity:

4.D. Význam sbormistra

E) **Gospel a křesťanství, negativní vztah** (K = „Křesťanství“)

1.K. Víra, v kterou nevěřím

2.K. Kognitivní disonance mezi postojem a praxí

3.K. Hrozba přestoupení na víru

5.4.2 Popis tématu »Prožívání radosti«

Téma radosti se v rozhovoru s Cecilií objevovalo velmi často a to v nejrůznějších kontextech.

1.R. Radost z koncentrace – flow: Cecilie opakovaně naznačila svou zkušenost, že „dobré soustředění“ u ní vede k prožívání radostných pocitů. Navíc přestože to „je jistým způsobem úsilí“ a „je to trošku vyčerpávající“ (C3§24), „zároveň to dobíjí“, „zároveň je v tom ta radost“ (C3§24). Na souvislost soustředění a radosti upozornila Cecilie ještě jednou, když popisovala příčiny, které jí v soustředění brání: „Jsem *unavená* (…) už mně to nejde (…) zakoncentrovat se tak, *abych z toho měla tu radost*“ (C9§116).

Potíže s koncentrací u Cecilie nastávají i v případech, kdy je výzva pod úroveň jejích schopností: „Já nevydržím prostě (sedět), zvlášť když pro mě to už prostě je *jasný*“ (C9§112) Aby proto znovu obnovila schopnost se soustředit, a aktivita jí opět mohla přinášet radostné pocity, snaží se najít si nové, pro ni přiměřeně obtížné výzvy (C9§112). Jelikož má v rámci sboru poněkud mimořádné postavení (C8§108), snaží se zapojit do vedení druhých lidí („jdu dělat něco jinýho“, „jdu vás rozezpívávat“, „vedu dělenou zkoušku“ ap. – C9§112; „využívám možnost dělat blbiny“ – C9§108).

Cecilie v případě potřeby používá dalších pomůcek, jak se na to, co potřebuje, dostatečně soustředit. Například zavírá oči: „chci se věnovat fakt tomu zpívání a mě… mě *zrakovej vjem hodně rozptyluje* (…) Jakmile něco vidím, tak mě to hodně upoutá (…) hůř se mi soustřeďuje na to ostatní“ (C2§18).

Schopnost se soustředit a tím tak i případně těžit z plodů, které to má (pocit radosti, uspokojení, výsledku atd.) ale není automatická. Je potřeba mít „*vůli ke koncentraci*“ (C3§22) a záměr „k tomu výsledku určitýmu“ (C3§22). Běžná konverzace s druhými lidmi nebo poslech nudné přednášky tak není „žádnej extrémní projev tvojí vůle“ (C3§22) a pozornost v takovém případě funguje bezděčně (C3§22).

Cecilií popsaná dynamika vztahu mezi poměrem výzvy a schopností, soustředěním a prožíváním radosti přesně odpovídá popisu *stavu plynutí (flow)* (Csikszentmihályi, 1996), jehož charakteristiky a požadavky jsem již ve zkratce představil v teoretické části v kap. 2.3.2 na straně 20.

2.R. Radost z druhých lidí: Cecilie prožívá radost „ze spolupráce“, „z vedení druhých, které vede k výsledkům“ (C3§29) , „že to lidi baví“, „když je lidí víc“, „že lidi přicházejí znova a znova“ (C7§83). Cítí radost z toho, „že se sboru daří“ (C7§83, 86) jak z hlediska hudebního, tak i sociálního.

3.R. Radost z úspěchu, naplnění záměru, estetické formy: Radostná energie, která „dobíjí“, se objevuje jako „radost z něčeho, co se daří, daří se naplnit nějaký, něco co chci, nějaký cíle, třeba aby to nějak znělo, aby to nějak vypadalo“ (C3§26), „abyste udělali něco, co po vás zrovna třeba potřebuju, nebo že se vám to líbí a podobně“ (C3§26).

Dosažení kýženého zvuku (patřičné estetické formy) je rovněž zdrojem radosti: „Pociťuju radost z toho zpěvu, že to nějak zní třeba“ (C2§15). Zde „zpěv pro radost“ a pocit uvolnění nastává ve chvílích, kdy „zpívám něco, kde se *nemusím moc soustředit*, co už *umím*, prostě *pro radost*, tak si to *užívám*“ (C2§15). To by opět odpovídalo požadavkům na *autotelické*[3] *prožívání* a potřeby vyvážení obtížnost úkolu se schopnostmi, aby nastal stav plynutí (Csikszentmihályi, 1996): příliš složitá píseň, která vyžaduje příliš mnoho úsilí ke „správnému provedení“, znemožní se u toho zároveň dostatečně uvolnit a tak si to i opravdu užít.

4.R. Radost ze svobody: „Radost mám z toho, když si můžu zpívat *jen tak*, prostě. (…) Já si často zpívám *jen tak pro radost* (…) když jsem sama večer na zastávce (…) tak to zkouším, jenom si tak pobrukuju“ (C3§28). „Já v tom zpívání jako takovým *cítím velikou svobodu* (…) To je prostě *svět, ve kterým si můžu já dělat co chci*“ (C3§29).

5.4.3 Popis tématu »Rozvoj osobnosti«

Cecilie v rámci sboru zastává mimořádné postavení, neboť není zcela běžným členem, ale vzhledem k jejím dlouholetým zkušenostem z druhého profesionálnějšího sboru, je schopna pomáhat vedoucí sboru např. při hlasovém rozezpívání na začátku zkoušek, před koncertem, výuce základů hlasových technik a postupů, jak zazpívat tóny, které jsou „psychologicky příliš vysoko“, aby to dobře znělo a nezničilo to hlasivky atd. V případě dělených zkoušek se sbor rozdělí na ženskou a mužskou sekci, kdy Cecilie zpravidla trénuje melodie se soprány a alty, zatímco vedoucí sboru ve druhé místnosti učí analogické party basy a tenory.

1.O. Sebezdokonalování při vedení lidí: Cecilie posunula otázku na „duchovní rozvoj“ spíše do roviny rozvoje osobnosti, či „duševního rozvoje“. Při zkouškách sboru se tak učí, jak „vést druhé lidi (…) naučit je něco“ (C5§58). Při tom pracuje i na vztahu sama k sobě: „Učím se (…) nevyčítat si chyby“ (C5§61) a nevzdávat se: „jít do toho znova a znova“ (C5§61).

2.O. Nabývání sebevědomí, posilování self-efficacy: Cecilie popisuje, jak se jí v průběhu času proměnil postoj ke svým schopnostem. Dlouho si myslela, že „já na to nemám, že lidi vést nemůžu, lidi vést neumím (…) nehraju na klavír, to nepůjde, jako zpívám divně, mám tam zvláštní hlas (…), a prostě… spousta takovejch bloků“ (C13§152). Úspěchem pro ni je, že se jí toto daří s postupem času odbourávat: „Ano, neumím hrát na klavír, ale přesto to ňák jde prostě:)“ (C13§152). Tuto postupnou proměnu a růst osobnosti Cecilie pojmenovala jako *nabývání sebevědomí* (C13§154). Psychologicky to lze označit jako proces *posilování self-efficacy* (*vědomí účinnosti sebe sama*, použiji-li rozšířený, ale poněkud neforemný český ekvivalent).

[3] *Autotelický prožitek* je prožitkem, který se stává sám o sobě cílem díky jednobodovém, avšak uvolněnému spočívání pozornosti na tomto objektu soustředění (Csikszentmihályi, 1996, s.103). V buddhistickém kontextu praxe rozvoje všímavosti a vhledu popisuje Frýba (1995, s.152) přípravu následovně: „Je-li cílem meditace posílit soustředění *(samádhi)*, zajišťujeme, aby mysl byla vyrovnaně *(samá)* nesena *(dhijati)* předmětem meditace (…) Soustředění *(samádhi)* je vlastně plné věnování pozornosti jednomu předmětu *(arámmana)* nepřetržitě během delší doby“. *(Termíny kurzívou v závorce jsou originální výrazy z pálijského kánonu.)*

Cecilie ještě uvedla faktory facilitující tento (auto)terapeutický proces: „Nabývání sebevědomí je jednodušší u koníčků a přátelských kolektivů (…) kde se lidi navzájem podporujou, než třeba v nějaký práci, kde naopak, co jdou třeba lidi občas i proti sobě“ (C13§157).

Práci na sobě sama vnímá jako nikdy nekončící proces (C5§63), byť naznačila termín „nirvány“ či konečného „dosažení“ převzatý z laického povědomí o východních spirituálních tradicích, k čemuž ale má postoj, že to je něco nedosažitelného pro běžného Evropana (C5§63).

3.O. Aktivní zjišť. zpětné vazby na činnost: Cecilie si výrazně uvědomuje své nedostatky při vedení druhých lidí a tak se snaží aktivně si brát zpětnou vazbu na to, jakým způsobem pracuje. „Snažím se mluvit s lidma, probírat to s nima“ (C4§38). Je přesvědčena, že „zpětnou vazbou se člověk učí“, získává „uzemnění“, „vhled do reality nebo do vnímání reality těma ostatníma“ (C4§38). Cecilie ráda dostává zpětnou vazbu, „pokud můžu věřit, že tato zpětná vazba je *relevantní*, jako že je *pravdivá*“ (C4§40). Aby podpořila to, že taková bude, snaží se „sama bejt k těm lidem upřímná, a sama od nich chtít upřímnost“ (C4§41).

4.O. Prožívání neúspěchu: „Když se nedaří, vnímám to často osobně“, „hledám vlastní vinu“, „hledám, co jsem udělala špatně“, „dost mě to mrzí“ (C3§32). Cecilie cítí „zmatek a smutek, když se nedaří“ (C3§32). Hledání vlastní viny přesto vnímá z obou stran mince: Užitečné to může být jako „motor k nějakýmu vylepšování věcí“, protože „všímáním si vlastních nedostatků se můžeš zlepšovat“ (C3§34). Nesmí se to ale přehoupnout „do fáze, že už si spíš něco vyčítáš“, protože „vyčítání a shazování se brzdí a nepomáhá“ (C4§34).

5.O. Stanovení zdravých hranic: Nejvýraznější projev stanovení si vlastních hranic jsem zaznamenal v souvislosti se „vzpourou vůči autoritě“ (C9§116). Tato vzpoura u Cecilie nastává, „když po mě druhý chce, co já už nechci“, „když druhý chce, co pro mě už není důležité“ (C9§112). Toto uvědomění si vlastních hranic v okamžiku, kdy se je druhý snaží prorazit ale zanechává nepříjemné pocity a projevuje se při sborových aktivitách tím, že vzniká „nesoustředěnost“ a aktivity Cecilii nebaví (C9§116).

Zájem obrácený spíš na svůj vlastní vztah ke sboru než přehnaně na vztah druhých ilustruje i výrok „neřeším motivace druhých lidí, proč zpívají ve sboru“ (C10§123) – je to jejich věc, Cecilie to respektuje, ale není důvod, proč by tomu měla věnovat nějakou přehnanou pozornost.

5.4.4 Popis tématu »Motivace k účasti ve sboru«

1.M. Motivace druhých: Na jednu stranu Cecilie „neřeší motivace druhých, proč zpívají ve sboru“ (C10§123), přesto předložila několik názorů na gospelový sbor i druhý profesionálnější sbor, se kterým má zkušenosti. „Primární motivací lidí je spíš zazpívat si pro radost“ (C12§145), což je oproti druhému profesionálnějšímu sboru rozdíl – „tam je primární hudba“ (C12§145), „do druhého sboru se spíš chodilo kvůli hudebním kvalitám“ (C10§127).

2.M. Motivace na zkouškách a koncertech: Cecilie jako jediná z respondentů otevřela téma vnímaných rozdílů mezi zkouškami a koncerty spontánně (u Anežky a Bedřicha jsem se na toto téma zeptal sám). Vyjádřila hned zkraje překvapení nad „obrovskou změnou mezi zkouškami a koncerty“ (C10§124). Rozdíl přitom spatřuje právě v odlišné *motivaci.*

Na zkouškách „převládá sociální stránka“ (C11§136) a „zazpívání je sekundární“ (C11§136). Zkoušky jsou proto pro Cecilii, která se hodně zaměřuje na hudební prvek celé věci „nezáživný, mrtvý“ (C11§134). Podle ní ale mezi hudebním a sociálním aspektem při zkouškách platí nevyhnutelně nepřímá úměra (C12§144) a snaha hudebně pozvednout zkoušky by nutně vedla k poklesu sociálních interakcí v jejím průběhu a tedy i poklesu motivace lidí tam chodit. Zde hraje významnou roli osoba

sbormistra, který kdyby byl „autoritativní, přísný“, tak by to bylo „mnohem míň sociální, víc hudební“, byl by to „profesionálnější sbor, kam by zase lidi *nechodili tak rádi*“ (C12§144).

Na koncertech je naopak jasná motivace „zpívat pro někoho“ a proto „chceš vydat maximum“ (C11§136). Cecilie je překvapená, jak „v drtivé většině případů se lidi vzepli, vzepjali“ a „podali výkon, kterej bych od nich skoro až nečekala“ (C11§134). Podle ní to je proto, že „koncerty jsou občas“ (C11§136), je to něco jako „dárek“, „bonbónek“ či „pozlátko“ (C11§136) a jde tam o „jedinečnost, vzácnost okamžiku“ (C11§140). Proto taky „kdyby byly koncerty každý týden (…) úroveň by šla dolů“ (C12§142) a „zevšední, bylo by to stejný“ (jako zkoušky) (C11§140). Nasazení se totiž podle Cecilie „nedá udržet dlouhodobě naplno“ (C11§142).

3.M. Pomíjivost nadšení z nového a neuspokojené touhy: „Nová věc mě většinou nadchne“, „při nastoupení do sboru bylo vše nové“ (C8§107) a z toho pro zkraje pro Cecilii pramenila motivace k účasti ve sboru. Nadšení je ale *pomíjivé*, „časem upadá“ (C8§107), Cecilie si začala „všímat neduhů“, objevila se u ní přehnaná kritičnost, „nespokojenost s texty“ (více viz témata *Gospel a křesťanství* na následující straně), „nespokojenost se sbormistrem“, nespokojenost s hudební kvalitou atd. (C8§107). Časem ale věc dokázala přehodnotit, provést *„konsolidaci hodnot“* (C8§107) a najít si novou motivaci pro setrvání ve sboru, tj. možnost vést druhé lidi, z toho se učit a mít dobrý pocit z dobrých výsledků (C3§26, C7§83 – viz témata 1.O. a 2.O. na straně 62).

Přesto Cecilie nadále cítí *neuspokojené potřeby* po větší přínosnosti *v hudebním slova smyslu* („uvítala bych hlasové vedení“, „kdyby se víc dolaďovalo, bylo by to zajímavější“ – C9§118) i *v celkovém slova smyslu* (pocitově: „uvítala bych vedení, jak líp zpívat barevně“ – C9-§118, náladově, fyzicky i tanečně: „uvítala bych, jak se líp hejbat“, protože „mám velký mezery, jak se hejbat, rytmicky“ – C9§118)

5.4.5 Popis tématu »Druzí lidé ve sboru, jejich hodnota a význam«

1.D. Přirozenost přítomnosti druhých lidí: I přes důraz na hudebně technickou stránku ve sboru jsou pro Cecilii ve sboru nejdůležitější „lidi, kamarádi“ (C5§57). Přítomnost druhých lidí kolem sebe vnímá „jako automatiku“, je „úplně přirozená“, naopak „nepřítomnost druhých (…) by byla chyba“ (C7§83). Cecilie cítí, že potřebuje „udržovat kontakt s ostatníma lidma“ (C5§54). I když v jejím žebříčku hodnot, který hodnotí jako „rozeklanou pyramidu“ (C5§51), je v současnosti na popředí práce a rodina, které chce nějak harmonizovat, nedokáže se obejít bez volnočasových aktivit: „nedá mi to nic nedělat“ (C5§54). Sbor, ať už zpívání, nebo sociální kontakt, je pro ni „strašně důležitou součástí života“ (C2§9), na zpívání s dalšími lidmi je od dětství zvyklá (C5§55) a cítí silnou identifikaci s tvrzením „jsem ten, kdo zpívá“ (C13§152)

2.D. Přínosy sociální stránky sborového zpěvu: Přínosy účasti ve sboru ze sociálního hlediska Cecilie shrnuje jednoduše: „poznáš nový lidi, máš prostě kontakty, poznáš nový názory a tak“ (C12§150). Sbor je tedy dobrým prostředím pro navázání vztahu s jinými lidmi, než třeba v zaměstnání nebo ve škole.

3.D. Přínos z rozvoje spolupráce, komunity: Cecilie obecně považuje užitečnost sborů (nejen toho gospelového) v tom, že „jsou dobrý v takový tý *sounáležitosti*, takovým tom rozvoji *spolupráce*“. Spoluprácеschopnost je podle Cecilie i ochotě připustit nezbytnost kompromisů: „Ty třeba víš, že jsme klesli v tom sboru, klesli jsme třeba o tón dokonce, ale ty nemůžeš prostě najednou jako zpívat »já to vím, já budu zpívat o ten tón vejš, protože je to správně«, ty musíš se svést s nima, protože, protože by to prostě nefungovalo“ (C12§150).

O umění být v harmonii se skupinou, byť se třeba cítím v nějakém ohledu „na výši“ oproti ostatním a citlivě vnímám nedokonalosti druhých, zajímavě píše Peck (1995). K harmonii vede pokora, od ní arogance či povýšenectví.

4.D. Význam sbormistra: Každé sborové těleso podle Cecilie musí obsahovat „někoho kdo to vede“, „kdo tomu udává hlavní tempo“ a kdo by měl být „silná osobnost“ (C2§11) a na prvním místě předpokládá osobu sbormistra. „S osobností sbormistra stojí a padá sbor. To je prostě úplně zásadní. A i když stejnej sbor má jiný sbormistry, tak už je to jinej sbor.“ (C10§126). *Jiný* sbor to je jak po hudební stránce, tak i po té atmosférické, tedy jaký charakter mají třeba zkoušky – z toho pak vychází motivace, s jakou tam členové sboru chodí, jestli primárně ze sociálních, nebo spíš hudebních zájmů (C10§127).

5.4.6 Popis tématu »Gospel a křesťanství, negativní vztah«

Přesně jak předpovídala v rozhovoru Anežka, která hovořila o „konceptuální přehradě“ (str. 48), hovořila Cecilie o svém vztahu k duchovnímu aspektu gospelové hudby, kterou zpívá v rámci gospelového sboru. Identifikoval jsem tři základní témata či aspekty, které tento negativní vztah obsahuje:

1.K. Víra, v kterou nevěřím: Křesťanství je pro Cecilii „něčí víra“, kterou druhému „nechce brát“, ale „já tomu nevěřím“, „nevěřím v křesťanství v podobě, v jaký ho znám já“ (C6§69). V rámci sboru má Cecilie radost z toho, že se rozrůstá z hlediska *hudebního a sociálního* (C7§86), a křesťanství „prostě vnímám jenom jako takovej *doplněk*, jako že… »zpíváme o tomhle, co se dá dělat«“ (C7§86).

Zatímco pro věřícího člověka tak gospelová hudba bez duchovního obsahu (tj. „gospelu“ ve významu dobré zprávy, evangelia) prakticky ztrácí svoji hodnotu (viz Bedřich na str. 52), pro nevěřícího může být *„nutným zlem“* a tím, co Anežka označila jako „*konceptuální přehradu*“ (str. 48) případně zabraňující plnohodnotnému užívání si takové hudby.

2.K. Kognitivní disonance mezi postojem a praxí: Cecilie zažívá rozpor z toho, že vnímá „ty písničky (jako) reklamu na křesťanství“ (C6§69), a to přitom nechce „dělat křesťanství reklamu“, když tomu nevěří (C6§69) a „s textama co zpíváme nesouhlasím“ (C5§58). Přiznává, že to „zní blbě, protože to asi dělám“ (C6§69). Cítí „vzpouru“ proti takovému hlásání absolutní pravdy, jak to křesťané dělají (C6§69).

Tuto kognitivní disonanci dokáže Cecilie překročit tehdy, „když se dokáže *odpoutat*“ a pak to je „v pohodě… *víceméně*“ (C5§58). Z toho dovětku *víceméně* cítím, že úplné vyrovnání se s tím přesto není možné a Cecilie tak stále cítí určité napětí. *Odpoutání* vnímám jako nějakou podobu disociace, vytěsnění z vědomí obrácením pozornosti k jiným aspektům, které kognitivní konflikt nevytvářejí.

Nahodilé neformální rozhovory s dalšími členy sboru, které jsem v průběhu posledního půl roku podniknul, mně ukázaly, že s podobným postojem není v rámci sboru Cecilie zdaleka sama[4].

3.K. Hrozba přestoupení na víru: Cecilie věří, že obrácení na křesťanskou víru v průběhu života, tj. osobní *konverze,* může nastat“ (C7§90), byť pochybuje o tom, jak je to časté: „Kdo nevěří, nevím kolik nově uvěří.“ (C7§67) „Sama se (ale) aktu konverze *bráním*“ (C7§90), protože „*nechci uvíznout v pravidlech* (…) sklouznout tam, co známí“ (C8§103), kteří „mají úplně pomotanej život (…) mimo realitu“ (C7§90) Cecilie tvrdí, že je *„náchylná k závislostem*“ (C7§90) a má sklon brát věci nezdravě vážně, proto si takto hlídá, aby nekontrolovaně do nějaké závislosti neupadla.

[4]Napadá mě otázka, jak „opravdový“ či „upřímný“ pak je zpěv evangelia, když nezanedbatelná část těch, kteří něco takového zpívají, k tomu má vnitřně nesouhlasný postoj či nepochopení. Zde se ale přibližujeme teologické půdě a v tomto ohledu nakonec souhlasím s názorem evangelického faráře Svatopluka Karáska, který upozorňuje na to, že soudit druhé, jestli jsou „dobrými věřícími“ či „blázny“, opravňuje pouze Boha. Odsoudit kohokoli znamená upřít mu právo účasti na životě věčném, což se dle Kristových slov, jak je Karásek interpretuje, rovná duchovnímu usmrcení takového člověka a jako takové je tedy nejhorším možným porušením Přikázání (Karásek, 2009).

5.5 Výběr společných a jedinečných témat

Navzdory velkým rozdílům a zcela odlišnému charakteru životního světa každého ze tří respondentů se většina hlavních témat opakovala v podobné, někdy prakticky totožné podobě u dvou, nebo někdy všech tří respondentů. Jediným prvkem, který považuji za významný zde zmínit, kde každý respondent má k tématu výrazně jiný vztah, je pojetí spirituality.

5.5.1 Tabulární shrnutí společných témat

Téma	Anežka	Bedřich	Cecilie
I. Prožitky radosti a blaženosti, flow	**ano**	**ano**	**ano**
II. Svoboda vyjádření	**ano**	**ano**	**ano**
III. Vytváření osobních hranic, odpor k povinnosti	**ano**	**ano**	**ano**
IV. Vzájemná spolupráce, komunita	**ano**	**ano**	**ano**
V. Všední a sváteční: Rozdílný postoj ke zkouškám a koncertům	**ano**	**ano**	**ano**
VI. Člověkování	**ano**	**ano**	ne
VII. Změněné stavy vědomí	**ano**	**ano**	ne
VIII. Pomíjivost zájmu/nadšení	**ano**	ne	**ano**
IX. Zavírání očí jako pomůcka pro soustředění	ne	**ano**	**ano**
X. Vztah k duchovnímu aspektu gospelu	*různě*	*různě*	*různě*

5.5.2 Stručné popisy společných témat

Při těchto popisech již nepoužívám opětovně již jednou použité citace z přepisů, místo toho pouze odkazuji na označení témat, v jejichž popisech výše již všechny relevantní citace zazněly. První písmeno před dvojtečkou značí respondenta (A, B, C), následované je kódem tématu podle použitého značení.

I. Prožitky radosti a blaženosti, flow *(A, B, C):* Tématika „radosti“ byla všeprostupující u všech respondentů a radost tvořila i hlavní motivaci pro provozování aktivity sborového zpěvu. Zcela ústřední pojem hraje u Anežky, kde prostupuje prakticky všemi tématy (A: 2., 4., 6., 7.Ú.). U Bedřicha se téma radosti vyskytuje v nejmenší míře na úkor techničtějších popisů – možná to lze přisoudit jeho technickému zaměření a genderu. Přesto jej najdeme v řadě témat (B: 4.T., 2.K., 2.M., 5.M.). U Cecilie jsem „radost“ dokonce zvolil jako název jednoho z hlavních témat (C: 1.–4.R.).

S pozorností a soustředěním souvisí popisy prožívání referující k tzv. „zážitkům plynutí“ (flow) a podmínkám, které napomáhají k tomu v tomto flow spočívat. Vyskytují se ve větší či menší míře u všech respondentů (A: 2.Ú., B: 4.T., C: 1.R.), popis nejpřesněji odpovídající způsobu vysvětlení Csikszentmihályiho (1996) podala Cecilie.

II. Svoboda vyjádření *(A, B, C):* Všichni respondenti uváděli, že je pro ně v rámci zpěvu v gospelovém sboru důležitá možnost svobodně vyjádřit své pocity zpěvem či pohybem do rytmu, který není příliš svázaný nějakým externě daným předpisem (A: 6.Ú., B: 1.K., C: 4.R.)

III. Vytváření osobních hranic, odpor k povinnosti *(A, B, C):* Téma hranic jsem takto přímo pojmenoval u Bedřicha a Cecilie (B: 1.K., C: 5.O.). V případě Bedřicha i Cecilie je subtématem

„*braní si věcí osobně*“, *přebírání osobní zodpovědnosti za to, jak se „kvůli mě“ cítí druhý člověk*, což je příkladem nezdravého roztažení osobních hranic (nedokážeme ani při nejlepší vůli zajistit, jak se druhý bude cítit). Oba dva toto vnímají jako problém a uvědomují si negativní pocity, které si tím vytváření/přebírají. Vyznačení osobní hranice se projevuje u všech tří respondentů, zejména však u Anežky a Cecilie, jako „*odpor k povinnosti*“ (A: 1.R., C: 5.O., 1.K.). Oba respondenti vyžadují, aby aktivita, kterou dělají byla jimi *svobodně zvolená*, a nebyli do něčeho tlačeni zvenčí *proti jejich vůli*.

IV. Vzájemná spolupráce, komunita *(A, B, C):* Anežka oceňuje ve sboru komunitní spolupráceschopnost a nekonkurenční atmosféru, a to, že sbor resp. gospel pro čím dál víc lidí představuje „hodnotnou věc“ (A: 4.Z.). Bedřich zdůrazňuje hodnotu společného prožívání času (B: 2.K.) a Cecilie oceňuje užitek sboru pro budování „sounáležitosti“ a učení se spolupráci a týmové práci (C: 3.D.)

V. Všední a sváteční: Rozdílný postoj ke zkouškám a koncertům *(A, B, C):* Jedině Cecilie začala o vnímání velkého rozdílu mezi zkouškami a koncerty mluvit spontánně, ostatní respondenti se k tomu vyjádřili na můj dotaz. Bedřich i Cecilie vnímají zkoušky jako více „sociální“, méně „hudební“ a spíše nezávazné (B: 5.M., C: 2.M.) Koncerty jsou pro všechny tři respondenty charakteristické vyšším závazkem vůči posluchačům a soustředěností, avšak zatímco Anežka se tomuto tématu dál téměř nevěnovala (jediný krátký odstavec – A8§47), pro Bedřicha i Cecilii je fenomén koncertů významné téma, neboť souvisí s nutností se na to připravovat, soustředit se a vkládat do toho energii, někdy i „z rezervy“ (B: 5.T.) Důležitost kontrastu, aby se střídalo všední a sváteční a tím to sváteční rovněž nezevšednělo, popisovala na mikroúrovni Anežka (A: 3.Ú.) a na makroúrovni Cecilie (C: 2.M.).

VI. Člověkování *(A, B):* Kromě Cecilie, která naprostou většinu rozhovoru „vzorně“ odpovídala převážně v první osobě a mluvila tak opravdu za sebe, se jak Anežka, tak Bedřich měli tendenci opakovaně vyjadřovat nepřímo mluvením ve druhé nebo třetí osobě (A: 3.R., B: 4.K.). Na pobídku preferovat vyprávění v první osobě se Bedřich dokázal naučit se přizpůsobovat a pokoušel se v pozdějších fázích rozhovoru opravovat svůj návyk, Anežka téměř nikoli a dále komunikovala v poněkud „odosobněném“ stylu. Nechuť vyjadřovat své pocity či názory v první osobě („já …“) může být projevem obranného mechanismu. Jak Anežka, tak Bedřich ale sami tuto možnost nepřipouštěli a jen se odvolali na to, že jde jen o jejich návyk takto mluvit a obsah zůstává stejný bez ohledu na konkrétní formulaci.

VII. Změněné stavy vědomí *(A, B):* Podrobnou analýzu účinků gospelu na lidské vědomí prováděla v průběhu celého rozhovoru Anička (A: 1.–5.Ú.). Představila mimo jiné hypotézu o vědomé konstrukci gospelových písní, aby měly tyto účinky – tedy při zpěvu či poslechu měnit lidem vědomí (A: 1.Ú.). Vyjádřila, jakou cítí vděčnost, jak dramatické změny psychiky to jí samotné přináší a jak příjemné stavy jí to způsobuje (A: 7.Ú.)

Výrazně méně, avšak přesto, se téma vyskytuje u Bedřicha, když popisuje, že např. v době nemoci vidí všechny věci negativně a depresivně (B: 2.M.)

VIII. Pomíjivost zájmu a nadšení *(A, C):* Anežka i Cecilie upozornily na jev, že zájem, resp. nadšení z aktivity, má zpravidla jen přechodný charakter, následně se to omrzí (Anežka) resp. začnou být výrazněji vidět nedostatky (Cecilie). Anežka o tom hovořila v kontextu toho, že gospel je zatím nějakou výjimkou, protože ji zatím na rozdíl od jiných aktivit neomrzel a stále jí přináší to potěšení, radost a další pozitivní kvality (A: 2.Z.). Cecilie na to poukazovala v kontextu proměny vnímání sboru – po počátečním nekritickém nadšení podobném stavu zamilovanosti si začala všímat spousty „neduhů“ a musela tak „zkonsolidovat své hodnoty“, aby si našla novou motivaci pro působení ve sboru (B: 3.M.)

IX. Zavírání očí jako pomůcka pro soustředění *(B, C):* Bedřich se přiznal sám, že při koncertech, podobně jako při únavě má tendenci zavírat oči, aby omezenou kapacitu pozornosti mohl věnovat zpěvu. Popisoval pomocí technických metafor, že tím „odpojí video signál“ a „uleví mozku od jeho processingu“ (B: 7.M.). Cecilie jsem se na důvod zavírání očí zeptal sám z vlastního popudu, neboť jsem věděl, že často mívá zavřené oči, když dělá rozezpívání sboru apod. Důvodem pro ni je potřeba se nenechat rozptylovat okolními vjemy, když se chce plně soustředit na zvuk (C: 1.R.).

X. Vztah k duchovním obsahům *(odlišné):* Každý ze tří respondentů se výrazně jinak stavěl ke křesťanství, resp. křesťanským obsahům obsaženým v gospelových písních. Jak jsem už přiznal v kap. 4.1.2.2 na straně 30, toto bylo jedním z kritérií záměrného výběru respondentů, takže není nic překvapivého, že i výsledek rozhovorů potvrdil vstupní očekávání.

Bedřich (věřící) považuje evangelium obsažené v písních za nezbytnou podmínku toho, aby to ještě byl gospel (B: 2.T.), a je to pro něj důvod, proč k tomu celému má pozitivní vztah. Význam víry v jeho životě podtrhuje i vědomá volba povolání v křesťanském rádiu.

Cecilie (nevěřící) vnímá křesťanské texty v gospelových písních za „nutné zlo“, komplikaci, od které se musí „odpoutat“, neboť jinak zažívá kognitivní disonanci, kdy zpívá o něčem, čemu sama nevěří (C: 1., 2.K.). Gospel má přesto ráda z hudebního a sociálního hlediska.

Anežka (ne-křesťanka, ale nikoli „nevěřící“) uvádí, že si prošla obdobím vnitřního odporu podobně jako Cecilie, ale pak se přes to přenesla a teď si cení účinků gospelu na psychiku na „nekonceptuální úrovni“ (A: 3.K.). Představila zároveň teorii „konceptuální přehrady“, která poměrně výstižně charakterizuje postoj nevěřících jako je např. Cecilie ke gospelu a ke křesťanství obecně (A: 1.K.).

Kapitola 6

Závěrečná diskuse

Výzkumnou otázku „**Jak jedinec prožívá a vnímá v rámci svého životního světa pěveckou zkušenost během aktivit v neprofesionálním nevýběrovém pěveckém sboru zaměřeného na žánr gospel, jehož je členem?“** se podařilo adekvátně zodpovědět přiblížením životního světa tří členů takového pěveckého sboru.

V kapitole 2 teoretické části práce jsem představil některé pohledy na pozitivní účinky aktivit jako např. zpěvu, jsou-li provozovány z nadšení, pro radost, *amatérsky.* Myslím, že svědectví všech tří respondentů výzkumu tento teoretický předpoklad bez výhrad potvrdilo. Všichni tři respondenti opakovaně uváděli, že je pro ně v rámci sborových aktivit *důležité „zpívat pro radost“*. Každý z respondentů ale kladl důraz na jiný aspekt aktivity – *prožitkový* (**Anežka**), *hudební* (**Cecilie**) nebo *duchovní* (**Bedřich**).

Na zpěvu gospelu respondenti ocenili možnost skrze něj *svobodně vyjádřit sebe sama a své pocity*. Je to způsobené do značné míry tím, že sborový zpěv gospelu, zejména jedná-li se o neprofesionální sbor, neklade na zpěváky přehnané nároky na technicky precizní hudební produkci, a důležitější je vložit do zpěvu sebe sama a vyprávět tak „svůj životní příběh“. Přitom je nezřídka dovoleno při vystoupení se spontánně pohybovat do rytmu, gestikulovat atp.

Všichni respondenti dále popsali, že při sborových aktivitách zažívají *ponoření se do aktivity*, které popisem odpovídá konceptu optimálního prožívání tzv. „flow“, jak jej psychologické obci představil Csikszentmihályi (1996). Liší se už ale to, při jakých konkrétních aktivitách *flow* zažívají. Vzhledem k vyšší výzvě, soustředění a vyšší motivaci je pochopitelné, že respondenti o tomto ponoření se do aktivity hovořili převážně v souvislosti s koncertními vystoupeními. Ani jeden respondent v souvislosti s koncerty nehovořil o zvýšené míře stresu či strachu, pouze se objevovaly zprávy o předchozí přípravě, závazku k posluchačům a potřebě vydat ze sebe maximum. Může to být způsobeno tím, že se ve sboru celkem přirozeně počítá s tím, že žádný koncert nebude 100% dokonalý. Gospelový žánr se členům prezentuje tak, že jeho esencí je společně si zpěv užít a svobodně se vyjádřit, nikoli „vyprodukovat dokonalé umění“.

Všichni respondenti popsali, jakou důležitost pro ně má ve sboru *přítomnost druhých lidí*. Zpěv v neprofesionálním sboru je neelitářská volnočasová aktivita, na které je možné mít účast i bez nutnosti jí obětovat neúměrně mnoho času a energie. Přitom poskytuje možnost aktivně trávit volný čas, uvolnit se od napětí, rozvíjet své pěvecké schopnosti, získat nové kamarády, přinášet touto aktivitou příjemné chvíle sobě i dalším lidem (a případně tím ještě chválit Boha a nenásilnou formou předávat evangelium). Z psychologického hlediska je jedná o aktivitu zvyšující *subjektivní well-being (SWB)*, což potvrzují i výzkumy srovnávající dopady sborového zpěvu na SWB u profesionálních a amatérských pěveckých sborů (Grape et al., 2002), kde se ukázalo, že zatímco profesionální zpěváci byli výrazně orientovaní na výkon a nenaplnění normy jim přinášelo pocity neuspokojení, amatérští zpěváci na zkoušky chodili spíše proto, aby se emočně uvolnili a mohli se zpěvem vyjádřit/sebe-aktualizovat (Grape et al., 2002, s.71).

Domnívám se, že použitá metoda IPA je vhodnější spíše k zjišťování subjektivního smyslu a vý-

znamů, které účastníci takového výzkumu studovanému jevu přikládají (k tomuto účelu tuto metodu ostatně doporučuje i její autor J. Smith), než k mikroanalýze prožívání, kde by bylo zapotřebí provádět trénink v introspekci, aby výsledná data měla skutečnou teoretickou užitečnost. Za tímto účelem se mi jeví jako vhodnější např. postup použitý Hájkem (2002).

Metoda použitá v tomto výzkumu by hypoteticky mohla mít potenciál na to posloužit při budování teorie zakotvené v datech. Bylo by ale nutné ji upravit tak, aby se do ní zahrnul princip teoretické saturace a postupného dotazování dalších respondentů tak dlouho, dokud se objevují nové informace. Je ale otázkou, do jaké míry by se pak metoda IPA ještě lišila např. od metody zakotvené teorie Strausse a Glassera (Strauss & Corbinová, 1999).

Literatura

Aro (c2010). The Four Naljors & the Four Ting-ngé-dzin: excerpts from teachings by Ngak'chang Rinpoche, Pema Ösel Ling, March, 1998. http://www.aroencyclopaedia.org/shared/text/n/naljors_ar_01_ncr_eng.php.

Bailey, B. & Davidson, J. (2002). Adaptive characteristics of group singing: Perceptions from members of a choir for homeless men. *Musicae Scientae*, 6, 221–256. Abstract from Web of Science.

Bailey, B. & Davidson, J. (2005). Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*, 33, 269–303, doi:10.1177/0305735605053734.

Blecha, I. (2007). *Proměny fenomenologie: Úvod do Husserlovy filosofie*. Praha: Triton.

Capriles, E. (2000). Beyond Mind: Steps to a Meta-transpersonal Psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, 19. http://webdelprofesor.ula.ve/humanidades/elicap/en/Main/AcademicArticles [cit. 19.1.2009].

Capriles, E. (2006). Beyond Mind II. Further Steps to a Meta-transpersonal Psychology. *International Journal of Transpersonal Studies*, 25, 1–44. http://webdelprofesor.ula.ve/humanidades/elicap/en/Main/AcademicArticles [cit. 19.1.2009].

Chong, H. J. (2010). Do we all enjoy singing? A content analysis of non-vocalists' attitudes toward singing. *The Arts in Psychotherapy*, 37(2), 120–124.

Csikszentmihályi, M. (1996). *O štěstí a smyslu života: Jak dosáhnout šťastného života bez ohledu na vnější okolnosti*. Praha: Lidové noviny.

Daley, B. (2004). Using Concept Maps in Qualitative Research. In A. N. Cañas, J. D. Novak, & F. M. González (Eds.), *Proc. of the First Int. Conference on Concept Mapping*: Pamplona, Spain.

Dayme, M. B. & Bunch, M. (2009). *Dynamics of the Singing Voice*. Wien: Springer, 5th ed. edition.

Franěk, M. (2005). *Hudební psychologie*. Praha: Karolinum.

Frýba, M. (1995). *Psychologie zvládání života: Aplikace metody Abhidhamma*. Brno: Masarykova univerzita.

Frýba, M. (2003). *Umění žít šťastně: Buddhova Abhidhamma v praxi meditace a zvládání života*. Praha: Argo.

Gardner, B. (1944). Therapeutic qualities of music. *Music & Letters*, 25(3), 181–186.

Gendlin, E. (2003). *Focusing: Tělesné prožívání jako terapeutický zdroj*. Praha: Portál.

Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L.-O., Ericson, M., & Theorell, T. (2002). Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 38, 65–74, doi:10.1007/BF02734261. 10.1007/BF02734261.

Hanke, A., et al. (2007). Music therapy, "adverse" diet and histamine. *Inflammation Research*, 56, S23–S24, doi:10.1007/s00011-006-0511-0.

Hartl, P. & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

Heidegger, M. (1996). *Bytí a čas*. Praha: OIKOYMENH.

Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340, doi:10.1037/0033-295X.94.3.319.

Hájek, K. (2002). *Tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Karolinum.

Hrstková, E. (2004). Prožívání zpěvu a hry na hudební nástroj. Diplomová práce, Masarykova univerzita, Brno.

Huberman, M. A. & Miles, M. B., Eds. (2002). *The Qualitative Researcher's Companion*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Hudlička, P. (2003). *Prožívání – Zkušenost – Životní svět aneb O cestách do světa na zkušenou*. Praha: Triton.

Husserl, E. (1993). *Karteziánské meditace*. Praha: Svoboda-Libertas.

Šipula, M. (2009). Interpersonální aspekty emocí: emoce v sociálních interakcích. (Přednáška kurzu Aplikovaná sociální psychologie). Brno: Masarykova univerzita.

James, W. (1968). *The Writings of William James: A Comprehensive Edition*. New York: The Modern Library.

Karásek, S. (2009). *Kázání pro neznabohy*. Praha: Rybka Publishers.

Kejr, A., et al. (2010). Receptive music therapy and salivary histamine secretion. *Inflammation Research*, 59, 217–218, doi:10.1007/s00011-009-0145-0.

Kratochvíl, Z. (2006). *Délský potápěč k Hérakleitově řeči*. Praha: Herrmann a synové.

Kratochvíl, Z. (2009). *Filosofie mezi mýtem a vědou: Od Homéra po Descarta*. Praha: Academia.

Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V., & Grebe, D. (2004). Effects of Choir Singing or Listening on Secretory Immunoglobulin A, Cortisol, and Emotional State. *Journal of Behavioral Medicine*, 27(6), 623–635, doi:10.1007/s10865-004-0006-9.

Kuato (2010). Příspěvek v neveřejném diskusním fóru na serveru www.nyx.cz [timestamp: 23.11.2010 8:23:11].

LeRoux, F., Bouic, P., & & Bester, R. (2007a). The effect of choral music on emotions, immune parameters and lung function during physiotherapy treatment of pneumonia and bronchitis. *South African Journal of Physiotherapy*, 63(2), 20–25.

LeRoux, F., Bouic, P., & Bester, M. (2007b). The effect of Bach's magnificat on emotions, immune, and endocrine parameters during physiotherapy treatment of patients with infectious lung conditions. *Music Therapy*, 44(2), 156–168.

Linka, A. (1997). *Kapitoly z muzikoterapie*. Rosice u Brna: Gloria.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada.

Neubauer, Z. (1998). *O přírodě a přirozenosti věcí*. Praha: Malvern.

Peck, M. S. (1995). *V jiném rytmu: Vytváření komunit*. Olomouc: Votobia.

Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions*. New York: Guilford Press.

Petlanová, Z. (2010). Osobní sdělení – o motivacích k založení gospelového sboru.

Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

Silverman, D. (2005). *Ako robiť kvalitatívny výskum: Praktická príručka*. Bratislava: Ikar.

Small, C. (1998). *Musicking*. Hanover, NH: University Pres of New England.

Smith, J. (1996). Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology. *Psychology & Health*, 11(2), 261–271, doi:10.1080/08870449608400256.

Smith, J., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: Sage.

Smith, J. & Osborn, M. (2003). Interpretative Phenomenological Analysis. In J. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (pp. 53–80). London: Sage.

Strauss, A. & Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert.

Varela, F. & Shear, J., Eds. (2002). *The View from Within: First-person approaches to the study of consciousness*. Thorverton (UK): Imprint Academic.

Vasiljuk, F. J. (1988). *Psychologie prožívání*. Praha: Panorama.

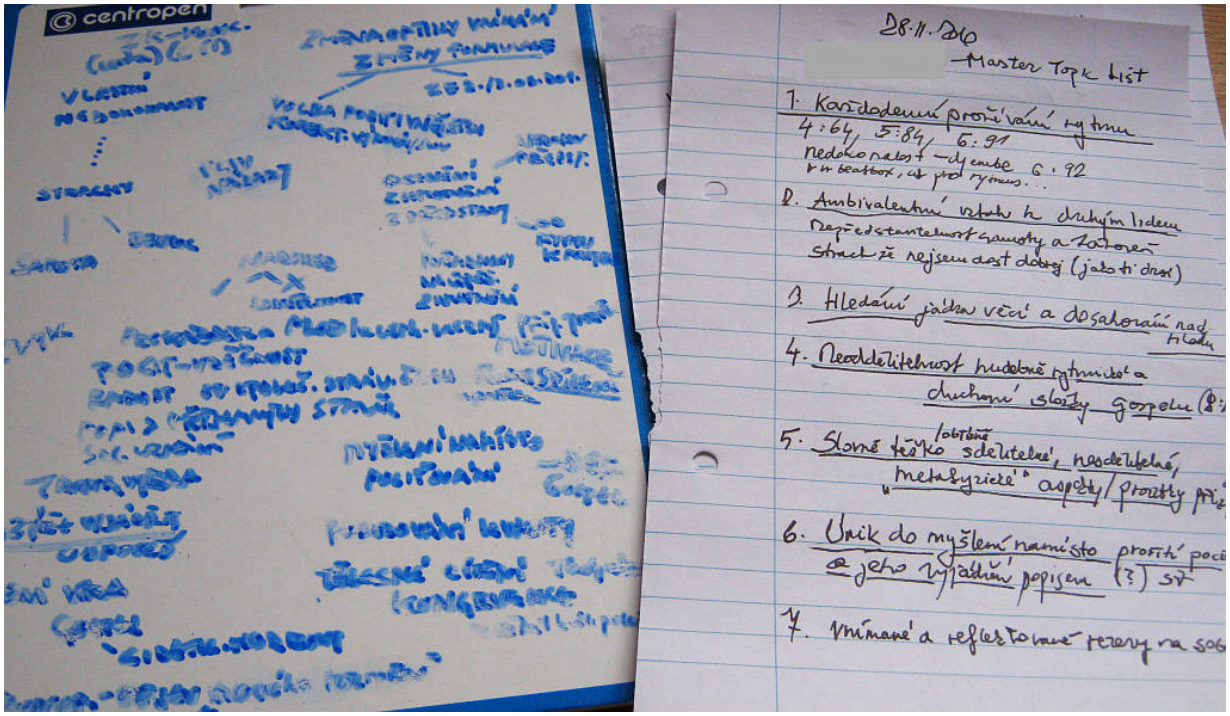
Wigram, T., Pedersen, I. N., & Bonde, L. O. (2002). *A comprehensive guide to music therapy: theory, clinical practice, research, and training*. Jessica Kingsley. http://books.google.cz/books?id=qDNKfX3g3ykC.

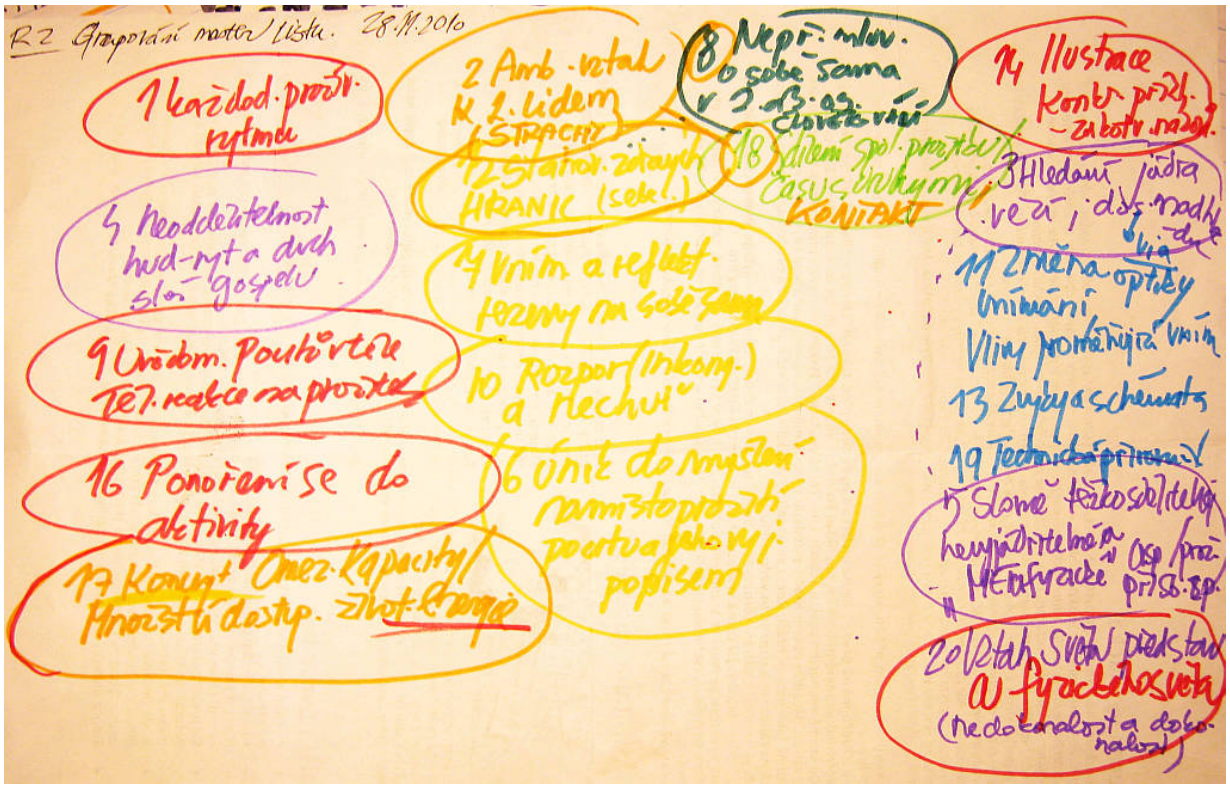
Přílohy

Příloha A: Mapa konceptů pro seznam témat Anežky

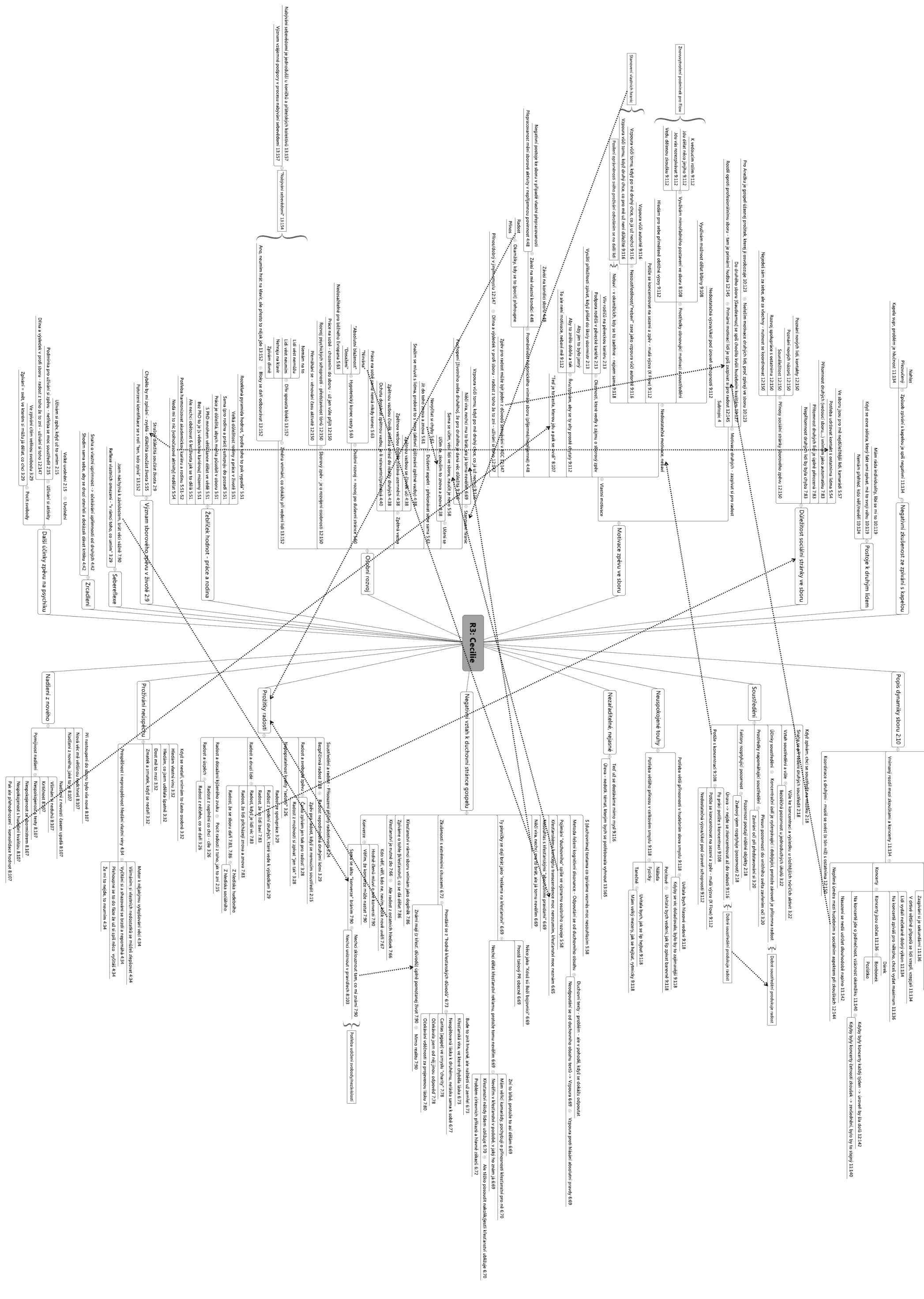
Příloha B: Budování seznamu hlavních témat Bedřicha

Opětovné přepisování na papíry, ale i použití gumovatelné tabulky a fixů se ukázalo jako nejrychlejší způsob budování seznamu hlavních témat. Absence kompletních map konceptů ale prodloužila následné psaní práce, neboť při hledání vhodných citací bylo nutné neustále poznámky o čísle strany a odstavce fyzicky dohledávat v přepisu.



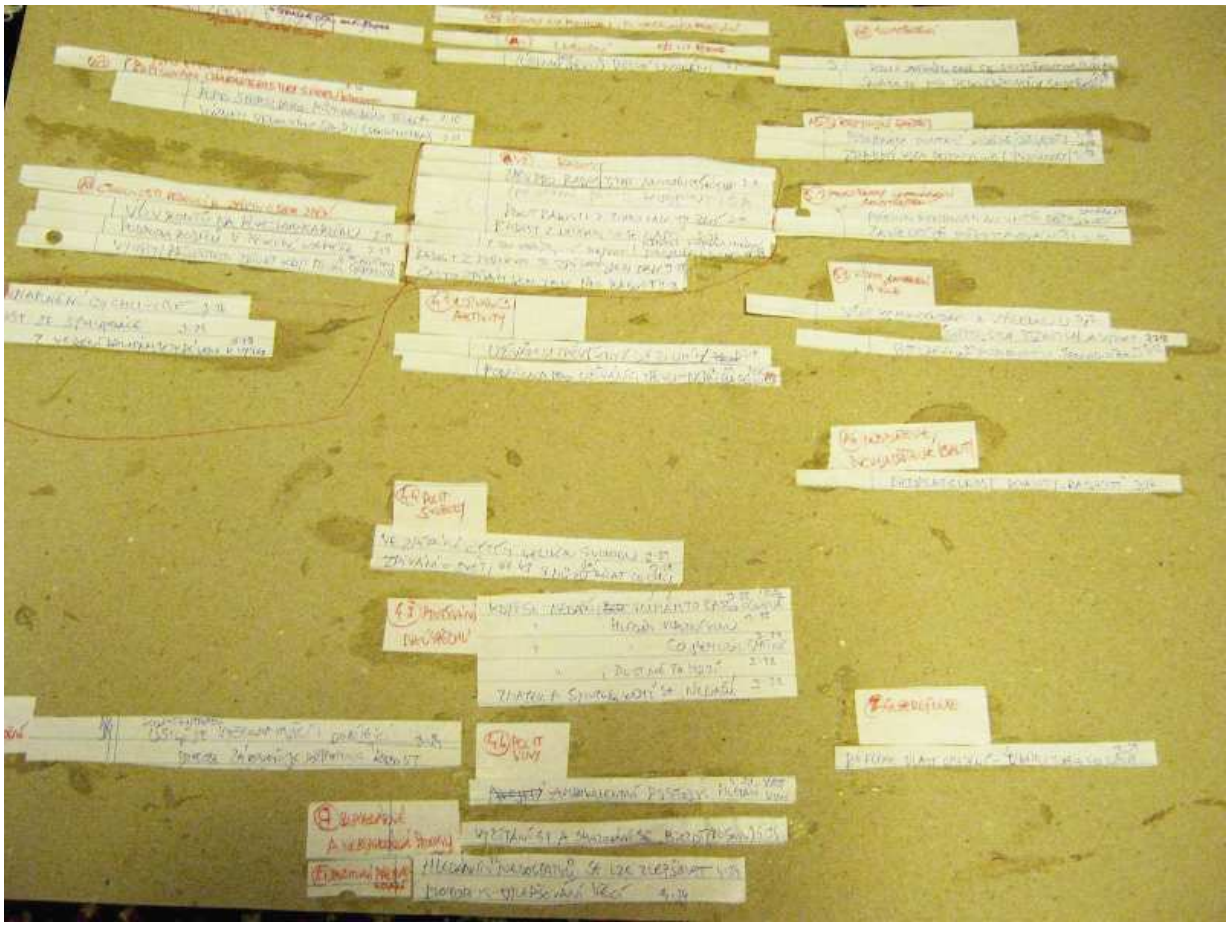


Příloha C: Mapa konceptů pro seznam témat Cecilie



Příloha D: První pokus sestavit mapu konceptů „ručně“

První a neúspěšný pokus shlukovat témata. Stovky výroků, rozstříhané na kousky papíru, velký tuhý karton a lepidlo… velice brzy se tato cesta ukázala jako pomalá a příliš komplikovaná. Místo soustředění se na hledání vztahů a souvislostí bylo na hranici sil vůbec jen roztřídit balík výroků do nějakých shluků nebo skupin. Od tohoto projektu jsem ustoupil, data od Anežky a Cecilie jsem zpracoval na počítači, a data od Bedřicha jsem zpracoval opět ručně, ale výrazně rychlejším způsobem, viz Příloha B.



Prožívání a zpívání pro radost v gospelovém sboru: interpretativní fenomenologická analýza

Autor: Martin Malec (martin.malec@email.cz, brozkeff@gmail.com)
Bakalářská diplomová práce, Fakulta sociálních studií, Masarykova univerzita, Brno, prosinec 2010

Anotace:

Tato práce popisuje explorativní kvalitativní výzkum charakteristikou vícečetné případové studie s využitím metody interpretativní fenomenologické analýzy (IPA), který mapuje prožívání tří členů amatérského gospelového pěveckého sboru a to, jaký smysl a význam subjektivně přikládají svým zkušenostem z účasti v tomto pěveckém sboru.

V teoretické části práce jsou představena epistemologická východiska práce – tj. procesualismus, fenomenologie, hermeneutika a idiografie, a jsou definovány klíčové pojmy prožívání, zkušenost, životní svět a další. Dále je představeno věcné téma práce – tj. prožívání hudebních a pěveckých aktivit, rozdíl mezi profesionálním a amatérským přístupem k umění a fenomenologie radosti v podání Csikszentmihályiho teorie stavu plynutí (flow).

Výzkumná část popisuje postup získávání dat pomocí polostrukturovaných rozhovorů i postup tvorby výsledků formou analýzy a interpretace dat dle metody IPA. Následně jsou představovány výsledky analýzy a interpretace dat každého jednotlivého respondenta samostatně (vícečetná případová studie) ve formě tzv. „hlavních témat“, která jsou vždy důsledně zakotvena v konkrétních hrubých datech přepisů rozhovorů. Zážitky radosti a flow, Svoboda vyjádření, Vzájemná spolupráce a Kontrast mezi všedním a svátečním – zkouškami a koncerty jsou společná témata pro všechny respondenty. Každý respondent naopak zaujímal odlišný postoj ke křesťanskému obsahu gospelu. V závěru je práce uzavřena kritickou diskusí nad zjištěnými výsledky a jejími přínosy pro psychologii.

Abstract:

This thesis describes exploratory qualitative study with the characteristics of multiple case study, by using method of interpretative phenomenological analysis (IPA), exploring the unique experience and lifeworld of three members of an amateur gospel choir during choir activities (rehearsals, concerts etc.)

The theoretical section of the work presents epistemological viewpoint: processual approach to reality, phenomenology, hermeneutics and idiography; and key terms, e.g. lived experience, experience and lifeworld, are defined and resolved. Further, the subject topic is given appropriate background – by presenting theoretical and empirical data about experiencing musical and singing activities, what is the experiential difference between professional and amateur art performance, and the phenomenology of pleasure in terms of M. Csikszentmihalyi's 'flow' concept.

The empirical section describes the research using IPA itself. Firstly, the procedure of acquiring raw data using semi-structured interviews is presented, followed by describing the process of analysis and interpretation of transcripts of such interviews according to the IPA approach. Then the results of this work are presented for each case individually in the form of 'superordinate themes' which are rigorously grounded in the raw data using verbatim extracts of the interview transcripts. This way the lifeworld of the participants is interpreted and given sense by the researcher. Experiences of pleasure and flow, Freedom of expression, Mutual cooperation and Contrast between rehearsals and concerts are the common themes across all participants. Few other themes are present for two of the three participants only. Each participant had very different approach to the christianity present in the texts of gospel music. In the conclusion the results are, the methodology used and implications for further research are briefly discussed.

Klíčová slova:

prožívání, zkušenost, životní svět, fenomenologie, hermeneutika, amatérský sborový zpěv, hudba, gospel, radost, subjektivní well-being (SWB), interpretativní fenomenologická analýza (IPA)

Keywords:

lived experience, experience, lifeworld, phenomenology, hermeneutics, amateur choir singing, gospel music, pleasure, subjective well-being (SWB), interpretative phenomenological analysis (IPA)