

Ľak a strach v horolezectve

(Skrátene podľa časopisu Tatarnik č. 2/1970)

Podľa doterajších pozorovaní a výskumov je podstata alpinizmu, menovite jeho kultivácie, v emocionálnej sfére ľudí, ktorí pestujú tento šport. Ale v alpinizme sa popri pozitívnych emóciách, čiže popri potešení, ktoré poskytuje, objavujú aj negatívne vzrušenia, t. j. strach a ľak. O ľaku hovoríme vtedy, keď jeho príčina je subjektívna a sila reakcie je neúmeraná rozsahu hroziaceho nebezpečenstva, o strachu zas vtedy, keď nebezpečenstvo je objektívne a reakcia naň nie je primeraná rozsahu popudu.

Fyziologické reakcie v stave ľaku pripravujú organizmus jednak na prijatie a na odrazenie nebezpečenstva, jednak na uniknutie pred ním. Prejavujú sa napríklad zrýchleným tlkotom srdca, zmeneným rytmom dýchania, potením a chvením, suchotou v ústach, zažívacími poruchami a v psychickej sfére špecifickým druhom napätia a koncentrácie. Podľa charakteru a intenzity môže ľak zvýšiť rýchlosť a efektívnosť psychických činností, ale aj naopak – najmä ak je mimoriadne silný – zapríčiniť útlm životných procesov, ba v krajnom prípade i smrť.

Prenikanie človeka do hôr vyplynulo z neskrotnej, tvorivej túžby po poznani neznámeho a zdolani zdanlivo nezdolateľného. Sprevdáza ho pocit neistoty i pocit prirodzenej bázne. Bol to prvotný ľak pred nedostupnými, divokými a vysokými štípmi. Hory boli vlastne symbolom neznáma a hrôzy.

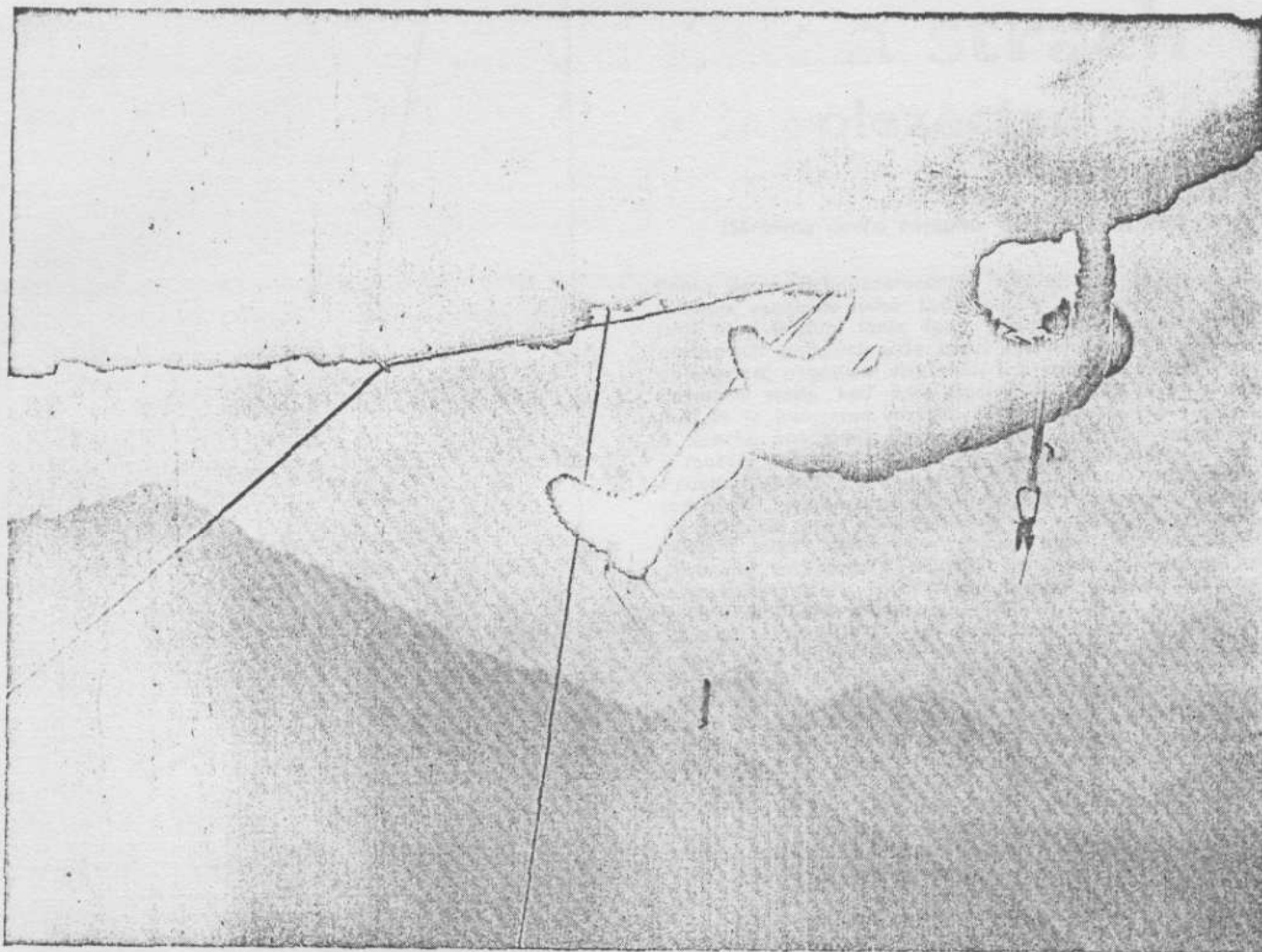
Hoci ideový prevrat 18. storočia zmenil nazeranie ľudí na prírodu a romantizmus ich naučil hľadať v horách krásu, hlboké dojmy i zážitky, ľak zostal naďalej častým spoločníkom človeka pri pohybe v horách. Sprevdáza ho dodnes, bez ohľadu na jeho osobný vzťah k horám.

Podľa Waltera Bonattioho „ľak je jeden z pre mnohých pocitov, ktoré pozná alpinista, a ktoré preň predstavujú vo svojom súhrne pravú chuť života. Nebolo by dobre, keby v horách nejestvoval aj strach. Bolo by to rovnoznačné s nesvedomitosťou a stieralo by radosť, akú vie napokon poskytnúť človeku víťazstvo nad sebou“. V opravdivom alpinizme sa teda zásadný zápas odohráva v sfére psychického sveta horolezca a hory tu tvoria vlastne iba krásnu a dôstojnú štafáž. Preto alpinista vedome pristáva na mnohé ťažkosti, útrapy i nedostatky, na nepredvídané i neznáme situácie, na nebezpečenstvá, aké v sebe skrýva veľhorská príroda. Len v takých podmienkach sa alpinista podľa Bonattioho „prejavuje taký, aký je naozaj, odhaľujúc s neľútostnou úprimnosťou pred sebou i svetom svoje nedostatky i svoje prednosti“.

Väčší strach majú takticky, technicky a psychicky menej pripravení alpinisti. Viac sa boja vekove starší horolezci, ženatí, otcovia a matky. Mladší sú naopak menej bojzliví, častejšie riskujú a sú ľahkomyselnejší. Devalvácia technických ťažkostí horolezectva vo Vysokých Tatrách vyvolala rozsiahlu a nadmernú rivalitu medzi mladými lezcami. A to zas prinieslo so sebou zmenšenie obavy pred ťažkosťami a nebezpečenstvami. „Ľak – hovorí Wala – je dnes utajený v hĺbke ľudskej duše. Jeho prejavenie platí ako hanba, preto sa starostlivo skrýva za masku hrdinstva a nonšalancie.“

O kladných emóciách sa trefne vyslovuje vynikajúci poľský alpinista Adam Skoczylas. Domnieva sa, že horolezectvo, hoci zbavené mýtov a podčiarkujúce vedomie ľudskej slabosti, dáva v konečnom efekte uspokojenie a radosť, ktorú možno nazvať šťastím. Napriek útrapám a odriekaniu a napriek tomu, že ako účastník himalájskej expedície nemohol dosiahnuť vopred plánované méty, uznal, že na tejto ceste strávené mesiace boli preň „najkrajším a najmärdrejším zážitkom života“.

Je správne, že v posledných rokoch sa pri komplexnom výskume správania človeka v podmienkach vysokohorského stresu venuje vždy viacej pozornosti psychologicko-psychiatrickým otázkam, ktoré sú veľmi dôležitým činiteľom pri spracovaní vysokohorskej taktiky i v profylaxii horolezeckých podujatí.



V r. 1966–1970 sme na Psychiatrickej klinike v Krakove a v tom istom čase pri akciách v teréne sledovali priebeh horolezeckých emócií 30 alpinistov, z toho 10 žien. K problematike ľaku sa ochotne vyjadrilo 15 horolezcov (75 %) a 4 alpinistky (40 %). Ostatní sa tejto tematike tvrdošíjne vyhýbali. Získané výpovede označujú strach a ľak za jednu z intímnych sfér horolezeckých zážitkov, o ktorej sa bežne nehovori. Výpovede sprevádzalo emočné oživenie a diskretne vegetatívne prejavy pozorovaných horolezcov. Niektorí začali spontánne hovoriť o svojej nervozite mimo sféry alpinizmu.

Pestovanie horolezectva a z toho plynúce emócie sú pre prevažnú väčšinu alpinistov vyššou hodnotou v porovnaní s inými formami ich životnej a profesionálnej aktivity. U väčšiny pozorovaných vyvoláva vzrast emocionálneho napätia mobilizáciu všetkých psychických funkcií i pohybovej aktivity, zameranej na priebeh a predmet lezenia. To dáva vedomie plnšej integrácie osobnosti a pritom zvyšuje ostrosť, výraznosť a hĺbku zážitku. Je to príjemný stav, ktorý sa alpinisti snažia predĺžovať, resp. obnovovať. Túžba po napätí je väčšia, ak horolezec považuje svoj každodenný život za monotónny, nudný, nepobádajúci k sústredeniu sily, najmä nie tvorivých schopností. Veľké podnietenie sprevádza už všetky prípravy na zamýšľanú túru. Napätie sa prejavuje psychickým i pohybovým nepokojom. Táto „predštartová tréma“ sa potom rozplynie alebo sa aspoň nepomerne stlmí v momente zviazania s partnerom a vo chvíli nástupu do steny. Zdoľovanie výšky býva obyčajne spojené s radosťou, uspokojením a prežívaním iných pozitívnych emócií.

Typický je vzrast emocionálneho napätia v chvíľach zdanlivej nečinnosti, trebárs pri istení spoločníka. Sú to neraz priamo ťažko znesiteľné chvíle, plné nepokoja a dokonca ľaku. V momente skončenia výstupu a zmotania lana znižuje sa náhle koncentrácia pozornosti a nastáva pocit psychického uvoľnenia, ba ľahkomyselnosti, čo sa v praxi neraz prejavilo tragickými následkami, vzhľadom na nedocenenie ďalej trvajúceho objektívneho ohrozenia.

Pre druhú, menej početnú skupinu pozorovaných je horolezectvo prostriedkom k vybitiu emocionálneho zaťaženia,

SNIMKA • LUBOŠ BRCHEL

vyplývajúceho z každodenných trampôt rodinného a profesionálneho života. Pre tieto osoby je cesta do hôr útekom pred civilizáciou, jednotvárnosťou, paradoxnou osamotenosťou občana vo veľkomeste a pred jeho škrobenou závislosťou. Pre takýchto alpinistov je lezenie liekom, oslobodzujúce ich od napätia a zmierňuje ich nervové stavy.

Z relácii alpinistov – dobyvateľov najvyšších hôr sveta vysvitá, že v momente dosiahnutia štítu nepreživali vlastne nijaké radostné pocity, ako by sa dalo očakávať a ako si predtým aj sami mysleli. V ich výpovediach prevláda skôr pocit údivu a rozčarovania, že vrchol – predmet ich vysnených túžob a často niekoľkomesačných úsili – bol naraz zdoľaný a leží pod nimi. Zdanlivé začiatkové vákuum vyplňa až neskôr pocit satisfakcie, pokoja a rovnováhy, vedomie sily a zrelosti.

Ťľak vzniká pri lezení predovšetkým vtedy, keď sa alpinisti dostávajú náhle, neočakávane a prudko do kritických stavov. Je to najmä vypadnutie zo skál, strhnutie lavinou, problémy v dôsledku technických ťažkostí, náhle zmeny poveternostných podmienok, padajúce skaly a podobné situácie, ktoré znamenajú vážne i bezprostredné ohrozenie zdravia a života a sú teda sensu stricto biologickým ohrozením alpinistu v horách.

U začiatovníkov vyplýva ľak pred započatím túry predovšetkým z psychiatrických vlastností človeka a z neznalosti svojich oprávdivých fyzických možností. U pokročilých je to skôr obava pred možnosťou kompromitácie, napr. v prípade neúspešnej túry alebo nesprávneho štýlu. Možno tu hovoriť o ľaku spoločenského charakteru. V skúmanej skupine ho pociťujú traja muži (15 %) a štyri ženy (40 %). Všetci tieto ľudia boli očividnými svedkami smrteľných tragédií v horách, alebo sa aspoň zúčastnili na záchranných akciách.

Prel. I. B.

Dr. Zdzislaw Ryn
Akademia Medyczna w Krakowie