

HOROLEZECTVÍ, PŘEŽITÍ, ROZVOJ OSOBNOSTI A NÁRODNÍ SPOLEČENSTVÍ

Pavel Veselý

ÚVOD

Z jednání konference úrazové zábrany českého horolezeckého svazu ze dne 18. 11. 1989 pro mne vyplynulo, že tuto problematiku je nutno vidět v širších souvislostech. Pokouším se proto volně navázat na předchozí pojednání o psychologii pro horolezce [1], rozšířit ho a ukázat horolezectví (včetně lezectví) jako vhodného prostředníka tělesného a duchovního rozvoje mládeže. Domnívám se, že tento pohled odkrývá dosud nedoceňovaný přínos horolezectví pro rozvoj jedince, a tím i pro národní společenství a dovoluje nově chápat strategii úrazové zábrany.

Otázka úrazové zábrany v horolezectví byla vždy předmětem zájmu skutečného a procedurálního. Ten skutečný spočívá v tom, že nikdo není radostí bez sebe, když se mu kamarád zabije, protože si neuměl uvázat uzel. Lze to těžko hrdě připsat na štít horolezectví, které je, jak je dobře známo, přece nebezpečné. Ten procedurální je přístup k metodice výcviku, která se musí varovat toho, aby neskončila na pouhém kázání o úrazové zábraně. K tomu však téměř přímo ponoukala dnes již dřívější společenská skutečnost. Právě v podstatě toho, co bylo u nás označováno jako socialismus, je ten těžko odhalitelný klam, který hlásá, že společným úsilím a ukázněným obětováním individuálních tužeb, svobod a tím i iniciativy, lze z našeho světa systematicky vymýt riziko existence a každému zajistit bezpečný a spokojený život. Tento socialismus je zřejmě poznamenán svou koncepcí, tj. zaměřením na řešení sociálních problémů s opomenutím existenčních. A zdá se, že návrat od sociálních problémů k existenčním je náročnější než opačný postup od existenčních problémů k sociálním.

Myslím si, že snaha o skutečnou zábranu úrazům, které kromě rychlých úrazových dějů zahrnují také trvalá poškození z nadměrného opotřebení, je správná a potřebná. Rád bych ukázal, že to vychází z existenční nutnosti a odpovědnosti. Proto bude vhodné z tohoto hlediska připomenout pojmy jako schopnost, skromnost, pokora, morálka, vzdělávání se aj., které vyjadřují nepomíjející životní hodnoty a vytváří rámec pro správné pochopení úlohy psychické odolnosti jedince ve společenských souvislostech.

HOROLEZECTVÍ

Horolezectví vzniklo podobným vývojem jako ku příkladu myslivost, jachting, jezdeckví a jiné lidské činnosti odvozené od původních způsobů obživy. Důvodů pro zvládnutí pohybu a existence v horách bylo více než dost. Lov, pastva, vzácné nerosty, výboje, obchodní cesty, klid, útočiště v době války a v neposlední řadě zvědavost. Jako lov a plavba po moři vyžadovaly a dosud vyžadují znalosti a dovednosti, které se snoubí do umění té které činnosti a jsou svého druhu výzvou pro každého, kdo se jimi chce zabývat, zda je schopen je zvládnout, tak je tomu i v horolezectví.

Postupem času, a s vývojem podpůrné techniky došlo v horolezectví k rozrůznění na další svérázní směry. Vedle vlastního univerzálního horolezectví jsou to sportovní skálolezení, výškové horolezectví, skialpinismus, velehorský paragliding a rovněž i průmyslové horolezectví. Mezi sebou se odlišují v nárocích na schopnosti zájemců, proto je na místě objasnit strukturu a podmíněnost schopnosti.

Schopnost k jakékoli životní aktivitě je u jednotlivců v lidské populaci rozložena zpravidla tak, že většina členů populace ji má vyvinutu v míře průměrné, malé části téměř chybí a opět u malé části je vyvinuta vysoce nad průměr. Pokud předpokladem určité lidské činnosti je propojení několika schopností, které jednotlivě mohou být vyjádřeny u jedince v různé míře, potom výsledný předpoklad k dané činnosti se od jedince k jedinci velmi liší. Každá schopnost je podmíněna zděděnými vlastnostmi, které určují, do jakého stupně dokonalosti se dá rozvinout kvalifikovaným pěstováním. A to je podkladem biologické odlišnosti lidských jedinců. Pokud jde o vlastnosti, které jsou očividné, nečiní to lidem obvykle moc potíží vzít tuto skutečnost na vědomí, i když je to zcela automaticky nezbavuje případného pocitu nadřazenosti, závislosti či závisti. Ale jde-li o vlastnosti těžko měřitelné nebo zjištělné, potom lidské hodnocení se nemá, o co opřít a lehce sklouzne do nekritičnosti až sebeklamu.

Jako příklad mohu uvést schopnost Reinholda Messnera snášet velké výšky. Nepochybně má tom zásluhu jeho trénink pevná vůle a schopnost kritického hodnocení situace. Ale je velmi pravděpodobné, že i vlastnosti, které neumíme zatím objektivně charakterizovat, jako např. určitý vrozený typ látkové přeměny. Jenže na to, zda i v tomto ohledu je jedinec adeptem na špičkové výkony podobně jako Messner, na to přijde až v té velké výšce a pokud nebude tu velkou výšku osahávat s velkou skromností a obezřetně, aby si ověřil, zda je na tom skutečně tak jako Messner, potom se lehce a zbytečně může dostat do nadkritických potíží.

Z toho by mohlo vyplývat, že horolezectví, pokud by se tím označovaly jen ty špičkové výkony, které posunují horizonty horolezectví vpřed, zdaleka by nebylo pro všechny vážné zájemce, natož pro všechny alespoň průměrně zdravé lidi. Bylo by totiž vyhrazeno jen pro velmi úzký okruh vyvolených. Naštěstí je možné uznat rozdíl mezi špičkovým a standardním horolezectvím podle dosahovaných výkonů a zároveň je sjednotit ve sféře psychického vzepětí a přínosu pro ty, kteří se jím zabývají.

PŘEŽITÍ

Zvažme proto dva rozměry horolezectví: výkon a přežití. Horolezectví složitostí svých nároků vyzývá jednotlivce k maximálnímu nasazení. Pokud je výsledná hodnota nasazení měřena dosaženým výkonem, potom se výsledky individuálně odlišují. Jeden tedy podá výkon obdivovaný a opěvovaný a druhý se jenom vrátí po výstupu živ a zdravý. A zde jsme u toho, čím se horolezci mezi sebou pravděpodobně téměř neliší, což je, soudím, míra psychické odezvy [2] na vrcholné nasazení celého organismu. Tato mobilizace vůle a vnitřních sil je pro jedince maximální, protože jen tak může překonat slabost, dezorientaci, paniku a nalézt řešení situace a sílu k jeho uskutečnění. Seznámení se s tímto zápasem o přežití a duševním stavem, který po něm následuje a který je nazýván vnitřní odměnou [3] a prožíván jako silný pocit radosti ze zachování existence, je tím nejvlastnějším přínosem horolezectví. Uvedené snad umožňuje pochopit, proč jeden považuje

horolezectví za sport a druhý za způsob přístupu ke světu, neboť seznamuje adepty horolezectví s existenčním rizikem v nezastřené podobě. Považuji za nesporné, že tyto prožitky zanechávají vzájemné pochopení jedinců stejnou zkušeností a musí mít vliv na rozvoj horolezcovy osobnosti ve smyslu psychické odolnosti vůči zátěži a strádání fyzickému i duševnímu.

Zapojení intelektuálních schopností do maximálního volního nasazení se projevuje ve včasného odhadu toho, co lze ještě zvládnout a jak. Selhání této rozumové funkce nebo naprosto neočekávatelný zvrát odolností mohou vést až k osudovému konci. Toto existenční riziko nelze z horolezectví zcela vyloučit. Tady se dostáváme na skutečnou hranici mezi horolezectvím a skálolezením. Vlastně jen mezi tím nejrozšířenějším druhem skálolezení, které prosazuje bezpečné zajištění celé cesty a rozvíjí se do masového sportu. Naproti tomu druhé dva trendy současného skálolezení [Lorenz Radlinger, osobní sdělení 1989], jeden tvořící cesty extrémní obtížnosti, kde je jen sporadické jištění v místech maximální obtížnosti, a druhý prosazující čisté sólo lezení nejvyšších obtížností, míru rizika normálního horolezectví překonávají. Jaká je tedy nutná i když nikoliv postačující podmínka přežití?

Nepochybně je to vrozená konstituce. Tyto směry skalního lezení, alpský styl výškového horolezectví a extrémní skialpinismus považuji za dostupné jen pro biologicky výjimečně obdařené jedince. Právě tak jako je to nutné přes vrcholné výkony i v jiných oborech umění. Cesta mezi tyto mistry vede na hranici bytí a nebytí, a ti neobdaření mají, bohužel, daleko větší šanci ji překročit. Kritické posouzení vlastních předpokladů fyzických (zdatnost) a psychických (odolnost) v tom hraje klíčovou úlohu.

ROZVOJ OSOBNOSTI

Psychická odolnost je schopnost organismu překonávat krátkodobé i dlouhodobé strádání a námahu fyzickou i duševní způsobem, který v dané situaci nejlépe, splňuje konečný cíl, kterým je přežití jedince a skupiny. Vazba jedince na skupinu je velmi často otázkou vzájemné existenční závislosti. Psychická odolnost spočívá ve schopnosti mobilizovat vlastní síly buď k pasivní výdrži v nepříznivých podmínkách nebo k aktivnímu překonávání překážek.

Psychická odolnost má složku vrozenou a získanou a je výrazně ovlivněna intelektem jedince (částečně vrozený a rozvíjitelný učení) a jeho morálkou, tedy schopností rozeznat, co je správné. Nabírat a projevovat psychickou odolnost lze různými způsoby. Pěstováním bojových umění, ale také prací nebo studiem. Při horolezectví se utvrzuje tím, že většinou nelze odstoupit z akce v kritické situaci a ověřuje se za podmínek existenčního rizika. Proto se stává součástí kultury horolezectví. I to však má svá úskalí. Na obrázku 1 je schematicky znázorněn vliv narůstání míry psychické odolnosti na vztah jedince k okolnímu světu, společnosti. Záměrem je ukázat, že při jejím pozvednutí z nežádoucího minima (A) na střední úroveň (C) je výsledkem dynamicky vyrovnaný stav psychiky smysluplně komunikovat ve všech společensky potřebných směrech. Při dovedení tohoto vývoje k extrémní psychické odolnosti (E) může v chování jedince dojít k význačnému zdůraznění egocentrismu, což je pro překonání určitých extrémních situací výhodné a možná i nezbytné, ale pokud to není při návratu do normálních podmínek vyrovnáno jeho intelektem s morálkou na normální úroveň (C), pak se to může jevit až jako sobeckost a porucha sociability.

Ale ani vrozená anebo získaná vysoké úroveň psychické odolnosti zpravidla nechrání proti tomu, aby přirozený pocit sebeuspokojení, který se dostavuje po dosažení úspěchu a je podkladem správného sebevědomí, nepřerostl přes přehlížení až v domýšlivost, jež nekriticky hodnotí podíl vlastních zásluh na dosaženém výsledku. Trvalé přehánění této přirozené reakce na úspěch a snížení sebekritičnost mohou dovést k pocitu nadřazenosti, ješitnosti a pýše. Staré české přísloví předpovídá: „*Pýcha předchází pád*“. A moderní vědecká morfolgie praví: „*Když se zdá, že všechno jde dobře, v nejbližších chvílích se nutně něco stane*“. Dlouho jsem hledal příléhavé vyjádření východiska z této situace, které vidím ve skromnosti, pokoře a úctě.

Pokora a úcta pro mne plynou z obdivného úžasu nad skutečností, nad tím, co lidé dokáží, nad přirozeným řádem světa, který každý má právo chápat po svém, ať již jako Řád nebo velebnou přírodu nebo Boha. Jak to ale říci, aby v tom nebylo to rozpačité žmoulání čepice v rukou prosebníka. Jaroslav Hašek to vyřešil rčením: „*Co je hejtman Wenzl proti slávě Boží?*“ Na „*Koncertu pro všechny slušný lidi*“ v neděli 3. prosince 1989 v Praze to Karel Kryl postihl ještě stručněji: „*pokora bez podléhání*“. A ve vysílání OF 14. 1. 1990 jeden emigrant, nyní vysokoškolský profesor v NSR, na dotaz, jak mohl těžké počátky v cizině vydržet, odpověděl, že dokázal „*zachovat si svoji poslední skromnost*“ a „*čistotu vlastních idejí*“. Tyto vlastnosti vedou ke skromné sebeúctě, která je podkladem cti a správného (morálního) jednání. Bez nich by vysoká psychická odolnost byla zranitelná, a mohla by přecházet v otrlost až emoční netečnost.

Morálka jako smysl pro „*fair play*“, pro správnost v našem vztahu k sobě a ke světu, ve kterém se nenacházíme sami. Vše, co je pro ni podstatné, vyjadřuje stará lidová moudrost: „*Kdo jinému jámu kopá, sám do ní padá*“, apod. Třeba známý výraz „*ten má morál*“ vyjadřuje, že dotyčný leze něco, co je dobře na samé hranici jeho možností a není to právě nejlépe odjištěno. Ale on je klidný, věří si, že je v tom správně, že na to má. Ten vnitřní pocit správnosti, který určuje oprávněnost existence čehokoli a kohokoli, je odvozen ze zkušenosti naší i rodové, která napovídá, co přinese jaké následky. Smysl pro správné jednání a chování je určován nezbytností přežití, i když se někdy může zdát, že porušením těchto zásad vznikne okamžitá výhoda, ale to je klamné. To se již filozoficky dotýká zákona karmy nebo pojmu hříchu v křesťanství a v současné pohnuté době to bylo nejlépe vystiženo zvoláním Jiřího Suchého a Jitky Molavcové: „*Přinášíme zprávu skvělou, Boží mlýny zase melou.*“

Odvezení pocitu správnosti od uznání druhých, tedy od vnější odměny, která je v protikladu k vnitřní odměně vzpomínané výše pro horolezeckou situaci, vede ke ztrátě soudnosti případně samostatnosti. Potřeba pochvaly od někoho je následkem obecně zavedeného systému výchovy a uvádí nás do závislosti na druhých, na autoritě, a tudíž i k vyžadování autority. Je dobré si uvědomit rozdíl mezi snahou zavděčit se pro získání pochvaly (výhody) a snahou udělat někomu radost a uznáním od někoho, koho si z vážíme, za správné konání. To platí i opačně. Zalichotit někomu pochvalou nebo ho obdařit uznáním: „*Vole, ušlo to!*“

Zásadní řešení je dosažení vnitřní míry pro to, co je správné, protože od toho závisí poznání vnitřní odměny i jinde než v horolezectví. V horách odhalení tohoto zdroje morálky může být situací přímo vynuceno. Tak lze například chápat událost, kterou popisuje Joe Simpson [4]. Při jeho osamělém téměř tří denním plazení s rozdrčeným kolenem ze Siula

Grande v peruánských Andách slyšel vždy v rozhodujících okamžicích vnitřní Hlas, který mu věčně říkal, co právě ten má dělat. To, co mu doporučoval, bylo to, co bylo v daném okamžiku správné i když nepříjemné. Bylo to jakoby výsledkem střízlivého ohodnocení situace zkušeným přítelem, který vidí, ví a řekne, ale více pomoci nemůže.

JEDINEC A NÁRODNÍ SPOLEČENSTVÍ

Sepjetí svobody a odpovědnosti jedince za sebe i za své okolí lépe vynikne, když si uvědomíme rozdíl mezi hierarchicky organizovanou společností a společností strukturovanou do nevelkých, samostatných a svérázných shluků podle místních podmínek a vztahů, které na sebe vzájemně mnohonásobně působí a různě se prolínají s překrývají. V té první jedinec, čím výše, tím má větší moc a odpovědnost, což omezuje jak jeho vlastní volnost, tak pružnost celého systému. Naproti tomu ve strukturované společnosti má každý skoro stejnou šanci uplatnit se na občansky důstojné úrovni, neboť taková společnost předpokládá a oceňuje kompetentní a samostatné konání všech jedinců a dává jim k tomu příležitost a místo. Tím také potřebuje méně centrálního řízení a v měnících se existenčních podmínkách vykazuje větší přizpůsobivost na úrovni celku i jedinců.

To určuje nároky strukturované společnosti na kvalitu jedinců, na jejich fyzickou i psychickou výkonnost, iniciativnost a schopnost racionálně překonávat krizové situace. Tento výčet naznačuje, že horolezectví drsným ale atraktivním způsobem vede k rozvoji vlastností jedinců, které jsou žádoucí pro novou společenskou skutečnost.

DISKUSE

Otázka existenčního rizika se však netýká jen horolezců, ti se s ním programově a konkrétně seznamují, ale nás všech. A to tak vážně, že se jím intenzivně zabývají čelní představitelé tvořivých schopností lidstva. Pro ilustraci upozorňuji na Vancouverskou deklaraci o přežití ze září 1989 (příloha 1) a na Moskevskou deklaraci z 19.ledna 1990 o životním prostředí a rozvoji v zájmu přežití lidstva.

Současná situace budí dojem, že většina mladých lezců nemá zájem o horolezectví, že hlavním lákadlem se stávají umělé stěny. To je samo o sobě kladné (viz MiniHORY č. 4-5/89, str. 50, ROZHOVOR). Ale i z těchto lezců někteří přirozeným vývojem dospějí až do hor. Nikdo je však při tom nebude usměrňovat umělými koncepcemi metodických řad povinných pro všechny. Rozdíl mezi lezci a horolezci se asi zvětší, ale to neznamená, že horolezectví nebo i pouhé lezení bude rozumné provozovat zcela chaoticky. Když uvážíme, že mnozí z lezeckých nadějí si dosti ošklivě ničí svoje ruce [6] a nikdo zatím neví, jak oni sami se budou na výsledky své snahy dívat za deset, dvacet let, musíme se ptát po příčině. Tu vidím v opožděném vývoji kultury lezení a horolezectví za dosahovanou sportovní úrovní. Přitom jsou lezci, kteří mají vysokou kulturu lezení a patří mezi nejlepší. Kultura není nic jiného než umění něco pěstovat, provozovat, pořádně dělat, vytvářet.

Pro zdokonalení naší mysli a osobnosti bychom si měli být schopni včas skromně připustit, že blbost je součástí nás samých a našeho života. Jen zřídka jednoznačně převládá ve všech ukazatelích osobnosti jedince. Za jednu z nejtěžších trvalých úloh v rozumovém vývoji jedince považuji nikoli pouhé poznávání svých schopností, a tím i možností svého správného uplatnění, nýbrž odhodlání hledat a nalézat svou vlastní neschopnost, přiznat si

ji, přijmout ji, smířit se s ním, ale nepodlehnout (u tělesných vad se tomu říká akceptace vady) a cílevědomě ji ošetřovat nějakým náhradním podprogramem. Ne pro její maskování, ale pro její vyrovnání. Potom je rozeznání podobných problémů u druhých lehčí a lze je přesněji slovně vyjádřit, mít k jejich majiteli pochopení a být snášenlivý, což jsou zásadní předpoklady hodnotné výměny názorů zaměřené na nalezení oboustranně přijatelného východiska, tedy DISKUSE nebo nyní moderně DIALOGU (viz příloha 2).

S psychickou odolností jedince, pokud je osamocenou vlastností bez zábrán (viz výše), se dá manipulovat také drogami a psychologickým ovlivňováním (vymývání mozku, indoktrinace přesvědčením, nenávisť apod.). Problém používání drog v horách je ta stránka horolezectví, o které se teprve nyní začíná hovořit a mnohé bude nutno v rámci horské medicíny nejprve vyjasnit, než bude vypracováno srozumitelné stanovisko k zveřejnění. Výsledky vlivu drogových i psychických manipulací uplatňovaných v protikladu k zásadám humanity jsme naposledy u nás viděli v Praze v pátek 17. listopadu 1989 večer. Asi stojí zato připomenout, že neodůvodnitelná sebejistota spolu s podléháním pochybám bývají charakteristickými znaky fanatiků, mafie a tajné politické policie.

Kromě upevnění správné sebedůvěry jedince klasické horolezectví přináší i možnost poznání a ocenění pocitu důvěry mezi členy horolezecké skupiny. Důvěra je vztah, který lze získat a udržet jen při skutečném zájmu o druhé, který vyplývá z poznání, že celek dokáže více než jedinec, i když je třeba něco obětovat. Poznat, co a kdy je třeba obětovat, je životní umění slušných lidí.

Pro to, aby horolezectví v nových podmínkách a asi i v nové formě mělo šanci na pozvednutí své kultury, bude přece jen nutné učinit řadu organizačních opatření. Vycházím z toho, že horolezecká organizace je potřebná. Svědčí o tom nezbytnost metodické a zdravotní výchovy a výcviku, jednání s ochranou přírody na patřičné úrovni, s pojišťovnou a UIAA. Naproti tomu výkonnostní třídy považuji za škodlivé a čtyři hodnosti cvičitelů a trenérů za zbytečné. U dosavadního horolezeckého svazu bychom měli posoudit účelnost struktury a zbavit se poplatnosti totalitě, a u funkcionářů ohodnotit kvalifikaci a charakter.

Jelikož jsme horolezectví přiznal sportovní charakter, musím dodat, že ve skutečnosti představuje vážný neformální vklad do branné soustavy státu. Z tohoto hlediska by si zasloužilo část prostředků, které jsou vynakládány třeba na Civilní obranu nebo Čs. červený kříž ve formě podpory na vybavení expedic a na výcvik zdravotníků (laiků i lékařů). Vzhledem ke kvalitě uplatnění výše vzpomenuých organizací při nedávných katastrofických událostech jako bylo zemětřesení v Arménii nebo občanská válka v Rumunsku, není zcela nemožné si představit, že horolezci by byli schopni v podobných situacích postavit akceschopná družstva, která by kvalifikovaně mohla zasáhnout. Výcvik a organizaci by zajišťovali horolezci z prostředků státu (tedy Civilní obrany) a materiál by byl spravován, udržován a poskytován rovněž CO. Je to koncepce svým způsobem analogická organizaci armádní zálohy ve Švýcarsku, ale zaměřená na mírovou humanitní pomoc v odlehlých oblastech a za ztížených podmínek.

Myslím si, že tato obhajoba kultury klasického horolezectví a řadových horolezeckých výkonů se velkého porozumění nedočká. Byl bych nerad, kdyby z těchto řádků měl vzniknout pocit výlučného prosazování určitého přístupu k okolnímu světu. Tak

to není myšleno, pouze apeluji na rozumovou poznávací funkci lidské psychiky jako minule [1]. Spokojil bych se s tím, kdyby moje názory vzbudily u čtenáře chuť srozumitelně a kvalifikovaně formulovat svůj nesouhlas. Možná, že spojením takových reflexí se zkušenostmi špičkových horolezců z kritických situací, a s přispěním kvalifikovaných psychologů – profesionálů by teprve vznikla ta správná *psychologie pro horolezce*.

ZÁVĚR

Ukazuje se, že zážitek skutečného nebezpečí, rizika, trhání zakázaného ovoce, překračování uznávaných hranic, je něčím zcela nezbytným pro naši duševní rovnováhu a jeho pozitivní nenaplnění vede nejen k nepřipravenosti čelit nečekaným nástrahám života, ale ke skutečnému duševnímu strádání a náhradní aktivitě, jako je třeba vandalství.

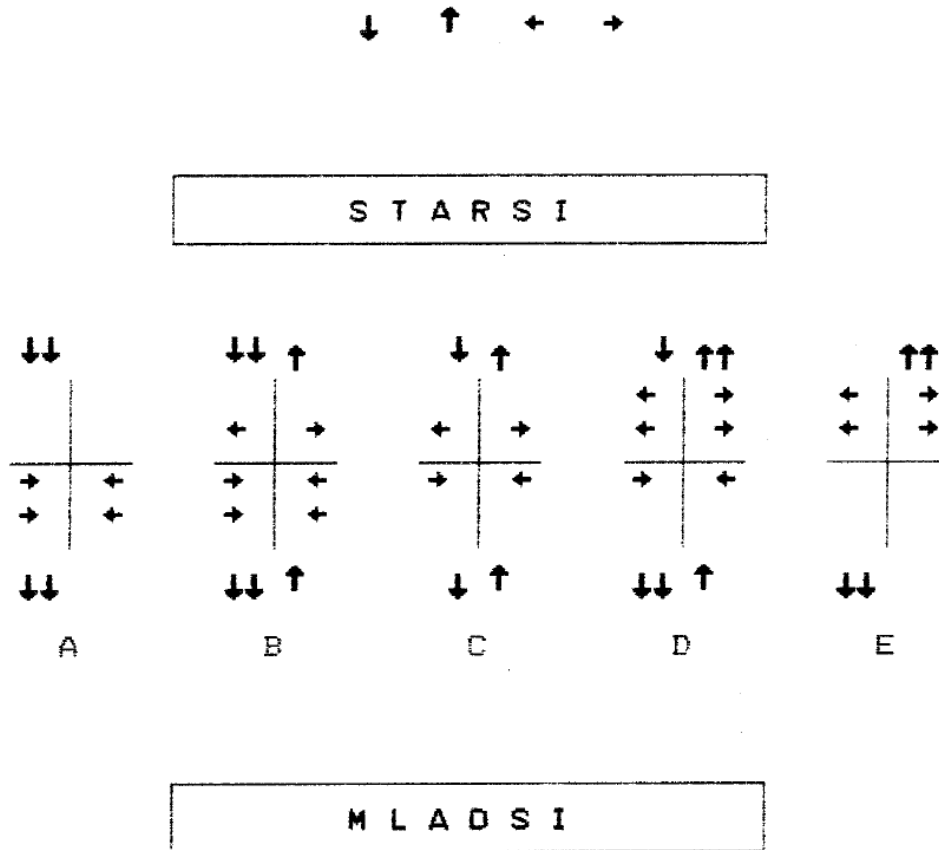
Horolezectví nabízí jasný a srozumitelný způsob, jak se s touto vnitřní potřebou vyrovnat. Vyžaduje to nejen tělesný trénink ale i duchovní růst. Toto a předchozí sdělení [1] jsou pokusem o nástin psychické přípravy a jejích úskalí pro horolezce na úrovni racionálního poznávání a vědomého volního výcviku a sebekontroly. Vyšší stadia sebeovládání lze dosáhnout dalším samostatným studiem a s pomocí odborníků ve směrech navržených dříve [1] a zejména autogenním tréninkem podle Karla Vojáčka [5].

Jestliže uznáme realitu dvou rozměrů horolezectví: výkon a přežití, potom pochopíme jeho přínos pro všechny, kteří se jím zabývají i jeho úlohou v národním společenství. A také budeme připraveni přijmout rozvoj kultury horolezectví a jmenovitě rozumové poznávací funkce jedince za základ strategie úrazové zábrany.

LITERATURA

1. Pavel Veselý: Psychologie pro horolezce, MiniHORY č. 4-5: 12-27, 1989
2. Hugo Jiříčka: ZP, SP: Další klasifikační stupeň? MiniHORY č. 4-5: FÓRUM 2, 1989
3. R.G. Mitchell, Jr.: MOUNTAIN EXPERIENCE
The Psychology and Sociology of Adventure.
The University of Chicago Press, Chicago & London, 1983
4. Joe Simpson: Touching the Void.
Jonathan Cape, Thirty-Two Bedford Square London, 1988
5. Karel Vojáček: Autogenní trénink. Avicenum Praha 1988
6. Ivan Rotman, Milan Staněk, Pavel Veselý, Tomáš Skříčka:
The course of chronic overuse damage in sport climbers' fingers.
V přípravě pro Kongres sportovní medicíny, Mnichov 1990

Obr. 1. Schéma vlivu změny psychické odolnosti na sociální vztahy jedince. Relativní narůstání psychické odolnosti jedince je vyjádřeno písmeny A až E a vliv na směr [pro vertikální vztahy je užito označení starší a mladší a vztahy horizontální jsou mezi vrstevníky] a sílu sociálních interakcí s okolím je znázorněn směrem a počtem šipek:



Příloha 1

UNESCO

KANADSKÁ KOMISE PRO UNESCO

Symposium o

Vědě a kultuře pro 21. století

Program pro přežití

Vancouver, Canada, 10-15 September 1989

VANCOUVERSKÁ DEKLARACE O PŘEŽITÍ V 21. STOLETÍ

Přežití planety se stalo předmětem základního a okamžitého zájmu. Současná situace si žádá neprodlené zásahy do všech oblastí — vědecké, kulturní, ekonomické a politické — a zvětšení vnímavosti celého člověčenstva. Musíme docílit, aby společným zájmem všech lidí se stal odpor proti společnému nepříteli: jakékoli akci, která ohrožuje rovnováhu našeho prostředí nebo zmenšuje dědictví pro další generace. Toto se stalo dnes cílem Vancouverské Deklarace o přežití.

[Překlad P.V.]

VANCOUVER DECLARATION ON SURVIVAL IN THE 21st CENTURY

Survival of the planet has become of central and immediate concern. The present situation requires urgent measures in all sectors - scientific, cultural, economic, and political — and a greater sensitization of all mankind. We must make common cause with all people on earth against a common enemy; any action that threatens balance within our environment, or reduces our legacy to future generations. Today, this becomes the objective of the Vancouver Declaration on Survival.

Příloha 2 (plakát)

OSM PRAVIDEL DIALOGU

1. Tvůj oponent není nepřítelem, ale partnerem při hledání pravdy.
Cílem naší diskuse je pravda, nikoli intelektuální soutěž.
Účast v dialogu předpokládá trojí úctu – k pravdě, k druhu, k sobě.
2. Snaž se porozumět druhému.
Nepochopíš-li správně svého oponenta, nemůžeš jeho tvrzení ani vyvracet ani uznávat.
Formuluj sám jeho námitky, aby bylo jasné, jak jim rozumíš.
3. Tvrzení bez věcných důkazů nevydávej za argument.
V takovém případě jde pouze o tvé mínění a partner mu nemusí přiznat váhu argumentu.
4. Neutíkej od tématu.
Nevyhýbej se nepříjemným otázkám nebo argumentu tím, že svedeš diskusi jinam.
5. Nesnaž se mít za každou cenu poslední slovo.
Množství slov nenahradí chybějící argument. Umlčení oponenta neznamenaá vyvrácení jeho argumentů nebo popření jeho myšlenek.
6. Nesnižuj osobní důstojnost oponenta.
Kdo napadá osobu protivníka, ztrácí právo účastnit se dialogu.
7. Nezapomínej, že dialog vyžaduje kázeň.
Nakonec rozumem, nikoli emocemi formulujeme svá tvrzení a úsudky. Kdo není schopen své city a vášně ovládnout a kdo není schopen srozumitelně a klidně vyjádřit svůj názor*, nemůže vést smysluplný rozhovor s druhými.
8. Nezaměňuj dialog s monologem.
Všichni mají stejné právo se vyjádřit.
Nezabíhej k podružnostem, ohleduplnost vůči ostatním se projevuje i tím, že dokážeš šetřit s časem.

* a nechce se to učit (poznámky P.V.)