

PSYCHOLOGIE PRO HOROLEZCE

MUDr. Pavel Veselý, CSc.

Psychologie lezení a horolezectví se zabývá osobností horolezců, jejich chováním zejména v mezních situacích a nároky na psychickou činnost, kterým jsou vystaveni



při lezení a pobytu v horách. O tom je v úvodním rozsahu pojednáno v *Základech horolezectví* od Vladimíra Procházky [17] O psychologii horolezectví jednala v letech 1984-5 Zdravotní komise VHS ČÚV ČSTV. Miloš Mühlstein [13] referoval o současném stavu výzkumu a Zdeněk Böhm [2] zpracoval tuto problematiku z hlediska sportovní psychologie. V Tabulce 1 jsou uvedeny heslovitě formulované zásady UIAA [9] které vystihují Ideální vztah horolezce k sobě samému a k okolnímu světu

Zdálo se mi, že přílišná pozornost se věnuje problematice horolezcovy osobnosti, analyzované i z hlediska psychopatologie [19] což by mohlo vést k neopodstatněným zobecněním o horolezcích. Tento pohled na horolezce jakoby z vnějšku je vyjádřen i ve čtyřdílném seriálu Petera Donellyho *Čtyři bludy o horolezcích* [HORY 17-20] a je i v podtextu článku Josefa Klímy *Himalájská ztráta* [TVORBA 25 z 21 6.1989]. V listopadu 1986 uspořádal HO SLOVAN SBČS Praha besedu zaměřenou na psychologii a horolezectví. Ukázalo se, že pro aktivní horolezce psychologické problémy např. prototypové horolezecké osobnosti nejsou to nejzajímavější. Naproti tomu přednáška doc. MUDr Ivo Pondělíčka, CSc., o těch rysech psychiky těžce popálených [7] jako jsou biofilní orientace, popření ohrožení, schopnost odreagovat napětí a další, které jim pravděpodobně dopomohly k přežití, byla přijata s živým zájmem a snahou zjistit co a jak by bylo možné použít i v horolezectví.

To mne přivedlo k názoru, že by mohlo být užitečné pokusit se vyložit jakési minimum psychické přípravy horolezce. Dalším důvodem je skutečnost ve sportovním lezení na skalách a v alpském stylu výškového horolezectví bylo dosaženo kvalit vrcholového sportu a vystupňováno riziko. Z biologického hlediska je jasné, že takové výkony mohou dosáhnout jen výjimeční jedinci po optimální přípravě. Výjimečnost je dána jejich vrozeným biotypem. Pokud se ostatní horolezci pokoušejí o překonání nebo i jen opakování těchto špičkových výkonů, které již nelze relativně bezpečně dosáhnout kompenzační kombinací obratnosti, síly a inteligence, vystavují se ještě v mimoúrazové oblasti neúměrně zvýšenému riziku poškození přetěžováním ruky u sportovních lezců [18] a *hypoxii mozku u výškových horolezců* [3,19]. Do těchto často nadhraničních a zbytečných rizik, jejichž podcenění vyplývá z neznalosti a nedbání biologických zákonitostí, je žene nejen přirozená soutěživost ale i současná svazová situace, která vede k podceňování až přezírání řadových horolezců pro sportovní nevýznamnost jejich standardních horolezeckých výkonů.

Tím se, myslím, zcela pomíjí vlastní smysl horolezectví, který kromě vlastního lezení vidím v rozvíjení řady životně důležitých vlastností a schopnosti Jde o umění rozhodnout se, odvážit se své rozhodnutí uskutečnit až úporně vybojovat, a v důsledku unést odpovědnost za sebe i za druhé. To doplňuje pěstování schopnosti zvládat nečekané překážky a úkoly i za obtížných podmínek. Výsledkem je poznání pocitu vnitřní odměny [12] za překonání sama sebe. často na hranici přežití Tato hranice však leží pro každého na jiné úrovni obtížností a nesnází. Je to otázka horolezeckého vývoje

a výchovy, aby každý, kdo se vážně zabývá horolezectvím, k těmto prožitkům, které spojují všechny horolezce, dospěl, až uzraje jeho čas protože předčasná zkouška může být tou poslední.

Nechci tvrdit, že nelze dospět jinými cestami k vnitřní zkušenosti, kterou v horolezectví lze popsat jako radost z "aktuálně zachráněného života" a která se navenek projevuje zvýšením psychické odolnosti vůči zátěži (stresu), strádání a zoufání (frustraci). ale ne tak zcela proti nadměrnému sebehodnocení plynoucího z úspěchu anebo proti pokušení vnější odměny (vyznamenání, publicity, nalezení sponzora). Domnívám se, že pouze hory a moře mohou tyto prožitky poskytnout poměrně širokému okruhu zájemců.

Proto bych chtěl připomenout duševní pochody a duchovní hodnoty, jejichž zvládnutí a pochopení mohou kladně ovlivnit vývoj a konání horolezců, a předkládám náměty pro další sebevzdělání které *rozšiřují doporučení Ivana Biňdase a Petera Slivky [1] pro trénování aktuální psychické výkonnosti lezců.*

HOROLEZECKÁ SITUACE

Horolezecká situace se podobá řadě jiných. Jejich hlavními znaky jsou existenční závislost na vlastní zdatnosti a nemožnost libovolně odstoupit z výkonu. Hlavním rysem chování těch, kteří se těmito činnostmi úspěšně zabývají je schopnost učinit a provést v krajních situacích taková rozhodnutí, která se každému průměrnému televiznímu divákovi zdají zcela samozřejmá, když je sleduje na obrazovce. Jestliže srovnáme nároky jiných extrémně tělesně a duševně náročných činností, pak vidíme, že např. polárníci a námořníci osamělých plaveb jsou vystaveni nepříznivým podmínkám déle, ale mají přece jen větší oporu v technice; skialpinisté a sjezdaři, vodáci divoké vody piloti závěsných kluzáků a skokani s klouzavým padákem navíc musí rychleji reagovat a rozhodovat se; automobiloví závodníci, letci a výsadkáři jsou k tomu značně závislí na technice, a letci a kosmonauti ještě i na okamžité kvalitě spolupráce s řídicím týmem.

Ačkoliv i horolezectví je poznamenáno vzrůstající závislostí výkonu na technice, jak výstižně upozorňuje Jaromír Wolf [23] přece jen si trvale uchovává hodnotu přiřazeného prubířského kamene psychické a fyzické vyspělosti a kondice jedince bez ohledu na věk. V tom asi také tkví jeho přitažlivost pro mládež, plynoucí ze srovnání současných zkoušek dospělosti s těmi, které jsou známy u přírodním způsobem žijících společenství. Ale i pro zkušené je hodnota opakovaného ověřování vlastní připravenosti čelit potížím a zdolávat překážky nepomíjí. Je nesporné, že horolezectví je náročné na trénink, znalosti, finanční zabezpečení a čas. A úloha psychiky je významná již při stanovení cílů a rozhodování o způsobech jejich dosažení. Edwards [6] uvádí že *"pro horolezce psychologické aspekty zdatnosti spočívají v důvěře, že má dostatek zručnosti, síly a vytrvalosti"*. Horolezec by ideálně měl být jedinec fyzicky silný a psychicky zdatný. Na jeho psychické odolnosti však závisí, zda dokáže mobilizovat sebedůvěru a sebekázeň, které jsou předpokladem akceschopnosti, i v situacích, kdy fyzické schopnosti jsou již sníženy nebo existenční podmínky jsou hraniční. Je však také členem skupiny, která, aby mohla úspěšně konat, případně pouze přežít, musí se i za nepříznivých okolností umět dohodnout a spolupracovat.

PSYCHICKÁ PŘÍPRAVA

Základem psychické přípravy horolezce je poznávání a sebeovládání (sebekázeň, sebekontrola, psychická autoregulace). Poznání, které je výslednicí souhry vrozených schopností, získaných zkušeností a vzděláváním, vede k růstu intelektuálních schopností, a sebeovládání je dovednost tyto schopnosti vhodně uplatnit tak, aby vrozené předpoklady se zdokonalovaly a nedostatky zmírňovaly. Nácvik psychické autoregulace [1] zahrnuje zvládnutí technik relaxace, koncentrace, meditace a aktivace. Touto přípravou lze zlepšit pozorování, vyhodnocování, rozhodování a tím i řešení trvale přicházejících problémů. Vlastní intelektuální proces hodnocení a rozhodování to však nenahradí, protože ten kromě jiného závisí také na stupni dosaženého poznání. Výběr námětů psychické přípravy (Tabulka 2) vychází z osvědčené praxe mnohých lezců a je míněn tak, že každý si vybere to, co mu vyhovuje. Hlavní je samostatné studium, příprava, zkoušení a trvalé hledání a ověřování vlastní cesty. To nevyklučuje skupinové akce, jako přednášky, besedy a případně i kurzy, ale není to na nich nevyhnutelně závislé. Pouhým školením se psychická příprava totiž zvládnout nedá.

EXISTENČNÍ ORIENTACE

Vychází z uvědomění si vlastních pohnutek (motivace) pro danou činnost. Spočívá v objektivním zjišťování vlastních schopností a předpokladů (biotyp) a porozumění tomu, co si mohou dovolit a jak se musím zdokonalovat, abych si mohl dovolit více. Kde jsou mé individuální meze. tj. biologické hranice mezi zátěží, která stimuluje k dalšímu vývoji, a zátěží, která opotřebovává, a tou, která ničí? Nemusí to být jen očividné poškození organismu, ale i poněkud skrytější důsledky, jak to např. pro vztah imunity a sportovní zátěže dokládá Marie Lipoldová [10]. Pochopení vyplyne z kritického rozboru vlastních zkušeností a ze srovnání s ostatními.

BIOFILNÍ ORIENTACE

Zaměření na přežití. Vydržet se smát [Keep smiling!] i sám sobě a být schopen vnitřně se odpoutat od mizérie dané situace, pohlédnout jakoby shora na sebe samého. Nikdy nevzdávat. Jsou známy případy dlouhodobého přežití v lavině, kdy postižený se upomněl jen na to, že než upadl do bezvědomí neustále si opakoval, že musí vydržet, přežít. Podobně i pro civilní situace je běžně doporučováno dbát o kladné duševní ladění. V USA jsou i telefonní linky vyhrazené pro PMA (*positive mental attitude = kladné duševní ladění*). Je samozřejmé, že dobrá nálada se dá udržet i vydatným nadáváním. Není to jen otázka pasivní výdrže, rozhodnutí vydržet vede k mobilizaci všech rezerv organismu, a kromě toho může přinést i nový nápad, jak situaci řešit. Jsou jedinci, kteří takovou reakci mají natolik vrozenou, že spontánně hledají a nalézají východisko tam, kde to málokoho napadne, a které se může zdát značně krkolomné a riskantní ale v dané situaci je přiměřené. Ostatní se musí na řešení podobných situací připravovat, a to jak fyzickým nácvikem, tak i psychicky představováním [1] tj. ve fantazii (např. lezením očima, nebo chladnokrevnou úvahou o tom, co bych dělal a mohl a měl dělat, kdybych se teď sesmekl a padal apod.).

RELAXACE A AKTIVACE

Uklidnění a uvolnění jsou předpokladem pro následné soustředění a akceschopnost v jakékoli životní situaci. Duševní uklidnění lze s výhodou navodit přes svalové uvolnění. Stažením (aktivací) se sval pozná, "ohmatá se", a pak jej lze i uvolnit. (Tímto manévrem se případně dá napomoci i k uvolnění omezeného rozsahu, blokády některých pohybů následným protipohybem, podobné jako to dělají zvířata při

protahování). Určitým problémem může být sladění nácviku relaxace při pokojové pohodě s jejím použitím za krizové situace v terénu. Ale relaxovat lze i na skále, když zaujmeme dostupnou vyváženou polohu, povolíme zbytečně zapnuté svaly a případně po chvíli zkusíme je vystřídat jinými svaly, dýchání prohloubíme, abychom zlepšili okysličení, a zpomalíme a snažíme se učinit je pravidelným, abychom se uklidnili. Výdech spojíme s prohloubením uvolnění a nádech naopak s aktivací. Tomu lze pomoci sebedovelováním [*"Uvolni se!", „Relax!“* apod.]. Alespoň na okamžik odpoutáme pozornost od současných problémů, aby i naše pozornost si odpočinula a rozšíříme svůj zorný úhel skutečně i obrazně předtím, než se opět soustředíme na problém dalšího postupu. Relaxací v terénu podpoříme zotavení svalstva a docílíme psychického uvolnění (uklidnění), které je potřebné pro zvládnutí obav a obnovu akceschopnosti. Relaxaci končíme aktivací, která spočívá v navození kladné představy o překonání problému, který musíme vyřešit a ve vydání vnitřního příkazu *"Do toho!"*

KONCENTRACE

I když obtížné lezení na skále nebo pohyb v nebezpečném terénu ve velkých výškách vyžadují vysoké soustředění právě na tuto činnost, nemůže horolezčova koncentrace být upřena trvale jedním směrem. Horolezec musí zvládnout pravidelné střídání pozornosti pro kontrolu svého okolí (vývoj počasí, jiná nebezpečí, stav výstroje, příjem potravy, pití aj.). Tento návyk je důležitý zejména pro průmyslové horolezectví, kde lze snáze propadnout iluzi o nepřítomnosti ohrožení, a tak udělat malou chybu s neblahými důsledky. Zde periodická kontrola situace a jejich specifických prvků může pro monotónnost práce být značně psychicky náročná.

SEBEKÁZEŇ SEBERÍZENÍM PŘÍKAZY (SEBEPOVELOVÁNÍ)

Jde o ovládání sama sebe slovně formulovanými a případně i nahlas vyslovovanými příkazy (povely). To lze uskutečnit buď příkazy – účelně nalezenými v daném okamžiku, nebo navyklou samomluvou (*"Uklidni se", „Keep cool!“; „Neblbni!“* apod.), nebo příkazy předem nacvičenými uvědomělým vštípením, autogenním tréninkem, nebo použitím kanonických rituálů. Jde o zcela analogické tréninkové metody, jako je nácvik akcí na smluvené signály (hesla) v kolektivních míčových hrách nebo bojových akcích.

Technika řízení řetězci slovních příkazů, které dostatečně podrobně leč stručně popisují nárokovanou aktivitu, může v krizových situacích platně přispět k uskutečnění jakékoli potřebné činnosti vlastní nebo druhých (*"tebepovelování"*). Joe Simpson popisuje [20], jak na sestupu ze Siula Grande v peruánských Andách při svém osamělém téměř třídním plazení z okrajové trhliny do základního tábora s rozdrčeným kolenem slyšel vždy v rozhodujících okamžicích hlas, který mu věčně říkal, co právě teď má udělat. To, co mu doporučovat, jako by bylo výsledkem střízlivého ohodnocení situace zkušeným přítelem, který ví, ale více pomoci nemůže.

ÚZKOST A STRACH

Jsou to záporné emoce, jejichž ovládání je nutné se stále učit [1]. Úzkost je trvalý stav obav s neurčitým důvodem. Strach je akutní obava a má určitý důvod. Je vhodné vypracovat si vlastní způsob rozpoznávání ohrožení ať skutečného nebo domnělého, a tak určit původu úzkosti a přeměnit ji na strach, který již lze rozumně posoudit, ocenit a zvládat.

ZVĚDOMĚNÍ

Záleží ve uvědoměném úsilí vynést na povrch vědomí žádoucí myšlenky a udržet na nich pozornost. Je součástí koncentrace a předpokladem sebezpovědání. Má různé podoby. Je prevencí přehlédnutí jakožto negativního důsledku zautomatizovaného jednání, které plyne z únavy, vyčerpání podchlazení hypoxie, úrazu nemoci anebo nudy, a je nástrojem sebekritického pohledu na vlastní činnost. Podmiňuje udržení kontroly nad situací (manipulace s úvazkem a materiálem, zapínání a vypínání karabin, slaňování, jištění, kontrola vlastní polohy při couvání na střeše aj.) sebezpovědáním.

Zvědomění je i pomocným léčebným postupem v případech zranění nebo nemoci. Hojení poranění utrpěných při úrazu lze uspořádat tolikrát opakovaným vylíčením úrazového děje kamarádům s plným prožitkem negativních emocí, které tu událost provázely, až dojde k odreagování traumatizujícího zážitku. Při nemoci lze v relaxaci použít mechanismu kvalifikovaného představení si způsobu, jakým organismus s nemocí bojuje, a vědomou fantazijní (obrazotvornou) podporou hojivým procesům jim skutečně pomoci.

ORIENTACE V SOUČASNÉ SITUACI A ZVLÁDÁNÍ RIZIKA

Je to trvalá životní aktivita, jejíž nezbytnost pro existenci v horách vyvstává zcela nezáhadně, protože tam jde téměř v každém okamžiku o zajištění existence (holého bytí), ať již v táboře prací nebo při postupu výkonem. Orientace v situaci je současně hodnocením ohrožení a rizika. Na rozdíl od jiných lidských situací jsou ohrožení a riziko v horách očividné. Přesto i zde je třeba zkušeností a vzdělání k rozeznání konkrétních ohrožení a rizik a odhadu jejich vývoje, k jejich ocenění a k rozhodnutí, jak je zvládnout. Správné rozhodnutí, i když je vždy poněkud pravděpodobnostního charakteru, přece jen do velké míry závisí na realistickém posouzení řady faktorů včetně vlastních ambicí, schopností, velikosti problému, možností řešení a s nimi spojených rizik a opodstatněnosti odhodlání jim čelit. A k tomu patří schopnost (vrozená či získaná) přeladit se do jistého zvláštního akčního stavu v případě, že není jiný rozumný důvod pro určité řešení s velkým rizikem než ten, že jiné řešení není, a nepokusit se o ně by bylo ještě horší. Tento zvláštní akční stav je vlastně uskutečnění obranné psychické reakce popření ohrožení a znamená jakési odosobnění spojené s přesným vykonáváním nezbytných úkonů bez ohledu na nebezpečnost situace, potlačení emocí a se zachováním víry v příznivý výsledek.

HLAVNÍ ZDRAVOTNÍ ASPEKTY HOROLEZECTVÍ

ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL

Horolezecký výkon v horách je spojen s dlouhodobou zátěží, proto dobrý zdravotní stav je žádoucí jak pro činnost v horách, tak v období přípravy. Tento zdánlivě samozřejmý požadavek je mezi horolezci značně podceňován. Domnívám se, že důsledkem tohoto přístupu jsou mnohé nehody ve středních a vysokých velehorách. Zdá se mi, že teprve špičkoví sportovní skálolezci dospěli k jeho docenění. Zdraví jedince závisí na řadě faktorů. Vrozené vlohy jsou neovlivnitelné; kvalita vzduchu, vody a stravy závisí do značné míry na okolí, proto ekologie tak nabývá na významu; a způsob života, který kromě filozofických otázek vztahu ke světu, spočívá v užívání vzduchu, vody, potravy a používání a udržování vlastního organismu, závisí na jedinci. Gérard Depardieu, francouzský herec, vyslovil zajímavý názor; *"Zdraví, to je hodnocení sebe sama, pochopení svého místa ve společnosti. Zdravý je ten, kdo netrpí před sebou samým."* [100+1ZZ. č.18/89, str. 57].

DUŠEVNÍ VYROVNANOST A ZDRAVÍ

Jelikož kladný vliv duševní vyrovnanosti na stav zdraví je všeobecně uznáván, jeví se mi vhodným připomenout problematiku jejích předpokladů, která ale zcela nevyhnutelně vystupuje za hranice běžných horolezeckých zájmů. Duševní vyrovnanost spočívá ve schopnosti vnímat, hodnotit a upravovat vlastní duševní procesy na základě pocitu vnitřní jistoty.

Zdrojem vnitřní jistoty je víra, nebo přesvědčení, nebo poznání. Zatím co víru či přesvědčení lze předat z jedince na jedince a přenáší se většinou jako hotový celek, je poznání výsledkem úsilí jednotlivce, které nikdy nekončí. Cesta poznání dovoluje jen individuální vývoj způsobem kritického poznávání světa, sebe samého a svého okolí, své role a odpovědností se všemi důsledky danými omylností lidského myšlení a konání. Poznání je také jen relativní s výjimkou svého rámce, který je pro jedince absolutní. Absolutnost je dána vymezením existence člověka v individuálním pojetí zrozením a smrtí a ve skupinovém, lidském pojetí, zrozením, plozením a smrtí. Lze lehce nahlédnout, že individuální pojetí existence je obecně neopodstatněné, protože je možné jen proto, že předkové jeho vyznavačů byli zastánci skupinového pojetí existence. Pochopení tohoto základního rámce lidské existence a lidského poznání je zcela individuální událostí v duchovním vývoji jedince, kterou nelze nahradit jakoukoli formou předání. Ve svém důsledku je zdrojem vnitřní jistoty jedince a jeho odpovědnosti k sobě i ke skupině. Tváří v tvář této skutečnosti jsou si všichni rovni a opravdivost dosaženého poznání prokazují výlučně svými skutky a nikoliv slovy. Proto také není vhodné a ani možné tento proces zrání jedince jakkoli organizovat.

Taková je odvěká pravda, kterou soudobý civilizační vývoj postavil do nové situace. Nové v současné existenci bdí je to, že dnes nejen mocní ale stále více i kdokoli jiný může svévolně nebo z nevědomosti zničit náš existenční rámec, tj. celou planetu (včetně skal a hor).

Tato nová stránka základní skutečnosti ukazuje nutnost hledání nové dohody člověka se sebou samým a tím i bdí mezi sebou navzájem a žádá si nastolení nového vztahu mezi vedením lidského společenství a vedenými na všech úrovních. Dnes již nelze jako dříve zabezpečit soulad vedených a vedoucích klasickými mocenskými prostředky a neinformovaností, jelikož i pouhý individuální akt zoufalství či důsledek nedostatku informací a vzdělání mohou vést až k rozsáhlému poškození biosféry. A na druhé straně žádný jedinec se nemůže spoléhat že problémy, které se týkají jeho existence v širším slova smyslu, vyřeší někdo za něj.

Dozrání člověka k nalezení a přijetí nové dohody se tak dnes jeví podmínkou nejen jeho individuálního zdraví, ale i zachování přírodního prostředí pro provozování horolezectví a přežití lidí jako celku.

MIMOÚRAZOVÁ ZDRAVOTNÍ RIZIKA

PROBLEMATIKA NADMĚRNÉHO OPOTŘEBENÍ RUKY

Maximální výkon sportovního lezce je omezen utvářením jeho rukou zejména jejich biomechanickými vlastnostmi ve vztahu k jeho celkové tělesné konstituci a kvalitou vaziva, která je určována molekulárními vlastnostmi kolagenu a dalších složek. Tato problematika je předmětem současného badatelského zájmu a závěry, které jsou zatím jisté, potvrzují jen starou zkušenost, že vazivový aparát nelze bez následků trvale přetěžovat [18]. Pravidelné lezení se jeví vhodnější, než intenzivní posilování, i když se objevují kladné, zkušenosti s individualizovaným speciálním tréninkem.

Rovněž péče o regeneraci rukou strečinkem [Ivan Rotman, nepublikované pozorování] a vyrovnávacím výcvikem antagonistických svalů a svalových skupin [Jindra Šustr, osobní sdělení] vykazuje povzbuzující výsledky.

PROBLEMATIKA ADAPTACE NA VYSOKOHORSKÉ PODMÍNKY

KRITICKÉ NADMOŘSKÉ VÝŠKY

Potíže způsobené výškou, tedy sníženým částečným tlakem kyslíku, který způsobuje snížené okysličování krve (HYPOXIE), a tím i snížení produkce energie v těle, která je potřebná jak pro fyzický výkon (výstup) tak pro produkci tepla, začínají individuálně již od 3 000 m n. m. Vliv dané konkrétní výšky se liší podle řady dalších parametrů. Nízký atmosférický tlak (špatné počasí) zhoršuje okysličování, zatímco vysoký zlepšuje. Celkové prochladnutí organismu a psychický stres (strach, panika) okysličování zhoršují. Bodrost je zlepšuje. Pro výšky nad 3 800 m n. m je potřebná aklimatizace, pro kterou je třeba několika dní až týdne podle situace a podle toho, na jakou konečnou výšku se dotýčný má aklimatizovat.

Metoda aklimatizace je jednoduchá. Přiměřeně rychlý postup vzhůru udává se asi 500 m výškových za den (to je myšleno mezi noclehy): je vhodné vystoupit o 200-300 m výše a na nocleh sestoupit. Jakmile se zvládla aklimatizace na výšku 4 000 až 5 000 m n. m., což se pozná podle klidové tepové frekvence, která by ráno měla klesnout pod 80 tepů za minutu, je třeba začít s aklimatizací na výšku 6 000 m n. m. Provádí se opět postupně a to tak, že se z výšky 4 000-4 500 m n. m. vyjde do asi 4 200 m n. m a sestoupí se na noc asi o 200 m. Potom návrat do tábora, a po dnu odpočinku výstup do výše pod 6 000 m, sestup na asi 5 700 m n. m. na nocleh, další den výstup nad 6 000 m n. m. a návrat na nocleh na 5 700 m n. m. V případě dobrého snášení výšky za těchto podmínek (zejména v noci) lze usuzovat, že aklimatizace proběhla dobře.

Pak je možno zahájit práci na hlavním výstupu, ale je dobré mít na zřeteli, že je třeba být o poznání obezřetnější než ve výškách do 4 000 m n. m. Dobrá aklimatizace na 6 000 m n. m. je předpokladem pro vyšší výšky včetně nad 8 000 m n. m.

Je nutné upozornit, že podle současných lékařských výzkumů začíná od výšky 7 500 m n. m. zóna, kde lze jen krátkodobě pobývat (nad 8 000 m n. m pouze 2-3 noci) a pobytem tam se další přizpůsobení (adaptace) již nezáskává, ale pouze se vyčerpávají rezervy a dochází k opotřebování až k poškození organismu.

SNÍŽENÍ ROZUMOVÝCH SCHOPNOSTÍ VE VÝŠCE

Individuálně asi od 3 500 n. m. v průběhu aklimatizace ale i po ní nebo celkem pravidelně u každého nad 6 000-7 000 n. m. je možné pozorovat pokles rozumových schopností usuzování jako následek nedostatečného zásobování mozku kyslíkem (hypoxie). Hypoxie mozku je zhoršována nadměrnou zátěžovou (stresovou) reakcí organismu na fyzickou námahu chlad a psychické strádání. Proto je nutné s tím předem počítat a připravit se na to odpovídajícím tréninkem. Na individuální úrovni je rovněž užitečné si vypracovat a nacvičit určité "řídící a záchranné" programy pro sebezpovělování, které bude možné využít pro kompenzaci snížené výkonnosti mozku způsobené nedostatkem kyslíku. Na úrovni expedice je účelné prodiskutovat všechny v úvahu připadající varianty výškových situací z hlediska postupu i ústupu a uvážit vhodnost možných řešení Pro tyto účely se dobře hodí vývojové diagramy, které umožní názorně ozřejmit kritické okamžiky uvažovaných postupů.

HYPOXICKÁ ODOLNOST

Hypoxická odolnost, tj. odolnost proti relativnímu nedostatku kyslíku je geneticky podmíněna, ale není jasné jak, takže pouze zkušenost s výškou každému naznačí jeho vlohy. Kromě vytrvalostního běhu s vložkami maximální zátěže, se dá získávat také *otužováním*, což je samo o sobě v horách i při dobré výstroji užitečné, plaváním pod vodou s prodlužováním výdrže na jeden nádech, cvičením pranajámy [4] a nácvikem sebeovládání (chladnokrevnosti). Hypoxická odolnost zvyšuje sportovní i pracovní výkonnost a rovněž nespecifickou odolnost organismu i pro následný pobyt v nízkých polohách.

ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE JAKO NÁSLEDEK HYPOXIE

AKUTNÍ HORSKÁ NEMOC (AHN)

Bolesti hlavy, nechutenství, zažívací potíže, průjem a případně i zvracení, malátnost, strnulost, nezáměr o okolí a změna chování jsou nejčastější potíže z výšky. Dochází k jevu, který lze popsat jako oživení starých šrámů. Pakliže nepomůže klid, šetření se a případné příslušné léky, je nutný sestup pod 3 000 m n. m. Jinak se může s velkou pravděpodobností dostavit zhoršení ve formě výškového otoku plic nebo mozku, které mohou v relativně krátké době vést i ke smrti postiženého.

VÝŠKOVÝ OTOK PLIC (VOP)

Projevuje se narůstajícími potížemi při dýchání, dušností, kašlem a vykašláváním hojného zpeněného hlenu. Je nutný okamžitý sestup, podání léků lékařem, aplikace kyslíku z bomby nebo v přetlakové komoře.

VÝŠKOVÝ OTOK MOZKU (VOM)

Vyvíjí se většinou na základě přetrvávající AHN a převažujícím příznakem je bolest hlavy, která se zhoršuje při kašli. Jakmile se k tomu připojí změny chování ve smyslu podrážděnosti, ztráty sebekontroly, chůze na široké bázi, zastřené a případně dvojité vidění, je nutný okamžitý sestup a kyslík a lékařské ošetření.

TRANSITORNÍ MOZKOVÁ PŘÍHODA (TMP)

Vyskytuje většinou až v pozdější fázi aklimatizace, nejčastěji po první noci na výšce nad 5 000 m n. m. Jedná se o transitorní ischemickou ataku (přechodnou nedokrevnost mozku), která se vyznačuje tím, že koordinace pohybů i řeč vážnou a svalová síla ochabuje. Pokud není postižený dopraven do nižší polohy (často ho stačí jistit a trochu mu pomoci), může dojít k rozvoji této poruchy až na úroveň mozkové příhody s trvalými následky. Kromě dopravy dolů lze podat 1-2 tabletky Acylpyrinu a teplý nápoj na zapití.

Ti, kdo byli TMP postiženi, by se již v rámci dané výpravy neměli pouštět do vyšších výšek. Riziko recidivy je značné. Pro další expedici do výšek nad 4 000 m n. m. je třeba, aby se dobře připravili a aklimatizaci věnovali příslušnou péči. Teprve pak se ukáže, zda šlo jen o přechodnou indispozici nebo zda jde o trvalou reakci jedince na hypoxické podmínky.

PŘECHODNÉ POTÍŽE

Kromě těchto hlavních zdravotních komplikací z velké výšky, projevují se i další účinky: otok obličeje, končetin, a krevní výrony do sítnice. Tyto následky nedostatku kyslíku se většinou zcela zhojí.

SOCIOLOGICKÉ ASPEKTY HOROLEZECTVÍ VE VELEHORÁCH

Problematika vzájemných vztahů mezi členy skupiny je významná pro zdar horolezeckých expedic. Psychologické testování platně slouží při výběru vhodných adeptů pro určité odpovědné pracovní funkce. Při výběru normálních horolezeckých expedičních kolektivů se však příliš neuplatňuje. Jednak není ověřena metodika, která by nutně měla brát v úvahu reakci jednotlivce na hypoxii, a pak neřeší hlavní problém, kterým je ekonomie. Nezbyvá než soužití a součinnost někdy dosti nesourodého expedičního kolektivu, jak je to ostatně i jinde v životě běžné. Potom úspěšnost takové skupiny závisí na přirozené autoritě vedoucího, dané zejména jeho kvalifikací na úrovni jednání členů skupiny a na jasnosti dohody o cílech (včetně náhradních) a způsobech jejich dosažení, a organizace účelné aktivity všech členů skupiny.

Je zřejmé, že konečný výsledek jejich podnikání je podmíněn nejen kvalitou přípravy a stávající kondicí jednotlivců, ale i jejich předchozím vývojem, výchovou a vůlí k dorozumění. A při pobytu v cizině také citlivým a prozíravým přístupem k místní situaci.

KONFLIKTY

Idea bezproblémové a bezstarostné společnosti již nepatří ani do školních čítanek. Život bez střetů není možný. Konflikty nejsou něčím z principu zavržením, ale tím, že představují různé pohledy na složitost problému, slouží k jeho vyjasňování a pokroku v jeho řešení. Vyžadují však produktivní způsob jednání, který spočívá, kromě věcného přednesení vlastního názoru, ve schopnosti vyslechnout opačný názor a v ochotě rozeznat a uznat jeho případnou pravdivost a oprávněnost. Dobrým pomocníkem při hledání východiska z konfliktu je kontrolní otázka *"Proč zastávám tento názor?"*, a posouzení odpovědi z hlediska společného cíle, takový cíl, který respektují všichni, je nutné včas a objektivně dohodnout. Je to součást intelektuální práce spojené s přípravou akce a prověrka vzájemných vztahů.

Pakliže je konflikt nevěčný, tedy převážně emocionální, potom racionální řešení nemá a je nutné se z něj nějak dostat, třeba vhodným odvedením pozornosti a vybitím negativního emocionálního napětí, např. situační komikou.

Nejlepší prevencí zbytečných konfliktů je věnovat pozornost náladě ve skupině [8] a trvale pečovat o udržení kladného ladění všech. Ze zdravotního hlediska je třeba upozornit na to, že rozmrzelost a emoční labilita se často váží na zhoršení zdravotního stavu (např. vlivem výšky) a snížení rezerv organismu, a tak bývají vlastně jejich prvními projevy.

DISKUSE

Najde ml o nahrazení studia psychologie a o zpochybnění hodnoty psychologického testování. Chtěl jsem pouze ukázat, že každému, kdo se vážně zajímá o horolezectví a prošel příslušnou lékařskou prohlídkou, může psychická příprava a zdokonalené sebeovládání pomoci k relativně bezpečnému dosažení jeho maximálního výkonu. Záměrně hovořím o horolezcích povšechně, i když mám pocit, že toto sdělení může mít nějaký význam jen pro tu většinu horolezecké obce, kterou tvoří řadoví horolezci. A přestože mezi špičkovými sportovními lezci a výškovými horolezci jsou značné rozdíly v typech zátěže, zdá se mi, že všechny horolezce a lezce spojuje to, že k poznání pocitu vnitřní odměny dospěli za obdobných okolností a mohli tudíž vyvinout i obdobný způsob kontroly duševních pochodů.

Problematika psychické kontroly (sebeovládání) patří k horolezectví, protože je předpokladem zvládnání běžného rizika a rovněž tak krajních a nepředvídatelných situacích a je tak základem horolezcovy psychické výkonnosti a odolnosti, a tím i sebekritické samostatnosti a nezávislosti. Psychickou odolnost však nelze ztotožnit s otrlostí, i když povrchní dojem by k tomu mohl svádět. V této souvislosti je třeba říci, že z těchto schopností ještě automaticky neplyne ryzí čistota a dokonalost charakteru, protože i horolezce jako celek lze charakterizovat okřídleným rčením "*nic lidského jim není cizí*". Je to zcela logické, a na vině nejsou horolezci, ale spíše jejich spisování schopní obdivovatelé, kteří ze zoufalství na stavem běžných "mezilidských vztahů" hledali a dosud hledají ideál, kterému by tyto vzývané lidské vlastnosti mohli bez obav přisoudit.

Zvládnání pocitu ohrožení a rizika je pro dospívajícího jedince velmi závažný krok ve vývoji jeho tvořivého poměru ke světu. Po překonání odporu ke své vlastní existenci na světě, tedy po dozrání ke kladnému přijetí sebe jako dědictví po předcích, je zásadně důležité pro každého jedince ujistit se o tom, že v tomto světě plném nejrůznějších ohrožení ob stojí. Horolezectví mu nabízí příležitost skutečné maximálním rizikem a komplexností své činnosti, protože předpokladem horolezeckého výkonu v horách je nejprve samostatné zajištění vlastní existence [15]. Je-li jedinec schopen a ochoten přistoupit k horolezectví odpovědně, čeká ho namáhavá ale nikoliv zbytečně nebezpečná cesta, během které kromě jiného získá i prověřené porozumění sobě samému, svým schopnostem a způsobu, jak je pěstovat.

Je zřejmé, že horolezci tak jako ostatní lidé, intuitivně používají nejrůznější psychické manipulace, které usnadňují řešení svízelných situací a jejich dozvuků. Ať již je to uvolnění vnitřního napětí nadáváním, pozvednutí výkonu kamarádů hecováním (navození přeměny negativní emoce v pozitivní) nebo sex dopingem anebo kolektivní odreagování humorným líčením drsných situací a dohadováním se u piva.

Již méně zřejmé je, že i cvičení rovnováhy chozením po laně je vlastně hlavně psychická záležitost dokonalé relaxace s koncentrací a tím docílené koordinace. A rovněž výcvik vedlejších a protichůdných svalů a svalových skupin, které potom určují ekonomiku a souhru všech pohybů, závisí na kvalitě duševní práce, kterou je daný jedinec schopen vyvinout, aby si uvědoměle rozložil příslušné pohybové stereotypy, zvládl je rovnoměrně po částech předtím, než je opět spojí ve zdokonalený harmonický celek.

Prožitky a reakcemi horolezců za nejrůznějších hraničních podmínek se zabývá horolezecká literatura a uvádí skutečnosti, které k přežití přispěly nebo je podmínily. Tato literatura poskytuje též podněty pro obrazotvornost k mimoděčnému odreagování obav, k uvědomění si možného a užitečného chování v podobných situacích a jazykové prostředky pro popis podobných zážitků. Je ovšem ne zcela uvážené upínat se nekriticky na uchvacující literární vzor a přejímat a budovat na vyčtených zkušenostech. Platí zde to, co i jinde, že některým i zdánlivě srozumitelným sdělením nelze správně porozumět bez přispění vlastní zkušenosti.

Psychický stav lze měnit i pomocí chemických působků: alkoholu, tabáku a drog. Alkohol nelze upřít určitou pozitivní úlohu, pokud se konzumuje v souladu se zákonem, v rozumném množství, a nikoliv před výkonem nebo během něho. Kouření se toto přiznat nedá pro jeho nepříznivé účinky na řadu tělesných funkcí, i když zřejmě pro kuřáky je tento návyk významnou psychickou vzpruhou. Drogy do horolezectví nepatří, protože běžná rizika umocňují.

Úroveň sociálních vztahů mezi horolezci (kvalita spolupráce a míra rozporů) ve skupině je většinou určována chováním, názory a nároky špičkových horolezců a postoji, které zaujímá vedení těchto skupin, které je většinou již za zenitem své výkonnosti a odpovídá za administrativu svazovou a ekonomickou. Problémy většinou vznikají ani ne tak pro nedostatek vzájemného pochopení jako spíše pro nedostatek příležitosti k němu dospět. Bohužel, na horách se tyto jedinci míjejí pro odlišnost svých programů, a ani schůze či hospoda nejsou pro to ta pravá místa.

Zdá se, že hybnou silou současných rozporů v horolezecké a lezecké pospolitosti je zdánlivě násilný přesun individuálního prožívání horolezectví z oblasti převážně vlastního uspokojení ze získaných zážitků, dosažených výkonů a překonaných protivenství, označovaného jako vnitřní odměna, do oblasti vnější odměny, která je představována vyhlášenými prvenstvími, diplomy, medailami a hlavně vzbuzením zájmu SPONSORA. Je zcela lidsky pochopitelné, že kdo na vnější odměnu nemá, s radostí se spokojí s tou vnitřní. A mělo by se chápat, že těch, kteří na tu vnější odměnu skutečně mají, není až tak mnoho. A pro ty, co na ni nemají je nesrovnatelně nebezpečnější se tlačit mezi vyvolené, dokonce lze říci urozené, protože s genetikou to má hodně společného. A ti vyvolení se časem zákonitě vrátí k vnitřní odměně, pokud jim to jejich prozíravost a štěstěna dovolí.

Pro debatu o protichůdných názorech a stanoviskách, která je předpokladem sbližování i zdánlivě zcela nesmiřitelných postojů, chybí možnost skutečného klubového života. Přitom nejde o to, aby se obnovila iluze o *"kamarádství statečných a čestných horolezců jednou pro vždy spojených lanem jako pupeční šňůrou"*, ta padla pro horolezce technicky tím, když se pokusně prokázalo, že navázání na lano a postup bez alespoň průběžného jištění je nebezpečnější než postup bez lana, a věcně tehdy, když se ukázalo, že na expedici do hor se dá vydělat průmyslovým horolezectvím. Ale nikdo nepopře, že pro úspěch jakékoli skupiny s jakýmkoli cílem jsou určitá pravidla soužití nejen prospěšná, ale i nutná. V tomto ohledu je možno nechat se poučit či inspirovat molekulární biologii vývoje, která přináší důkazy o tom, jak matka příroda jednou vyvinuté a osvědčené molekulární struktury a mechanismy s úpornou tvrdošíjností a jen s malými úpravami používá pro stavbu vyšších a dokonalejších forem života. Podle toho bychom pro soužití a spolupráci s druhými mohli vystačit s několika málo známými pravdami, jako třeba *"Jak se do lesa volá, tak se z lesa ozývá"*, *"Pýcha předchází pád"* a *"Co nechceš, aby jiní činili tobě, nečiň ty jim"*, kterým stáří na platnosti neubralo. Jejich popřením se sice dá získat okamžitá výhoda, ale není jisté, jak dlouho vydrží.

Horolezeckou obec je možno podle délky a kvality horolezecké zkušenosti dělit na začátečníky, řadové a špičkové horolezce. Předchozí zkušenost a osobní vlastnosti pak určí, jak budou tyto řádky přijaty. Pro začínající je asi nejdůležitější rozbor vlastní motivace. *"Proč jsem začal s lezením a co od toho očekávám?"* Hledání odpovědi může odhalit skutečné pohnutky, které je k horolezectví přivedly. Již samo sebekritické uvědomění si těchto vnitřních impulzů vede k objektivnějšímu chápání a ocenění nebezpečí, které je s horolezectvím spojeno, a tím k vývoji účinnějších způsobů, jak těmto ohrožením čelit. Komplexnost horolezeckého výkonu totiž znesnadňuje odhad vlastních možností. Celkem snadno a bez rizika se téměř každý může přesvědčit, že 100 m pod 10 s nezaběhne. Stanovení osobních mezí horolezeckého výkonu je mnohem složitější, a při neuváženém testování i nebezpečnější

ZÁVĚR

Závěrem shrnuji. Psychologie a sociologie horolezectví se zabývají takovými otázkami jako jsou: "Co je to horolezectví?", "Kdo je to horolezec?", "Proč lidé lezou na hory?". Moderně a kvalifikovaně o nich pojednal Mitchell [12].

V příspěvku [21], který je věnován lezeckému výcviku nevidomých dětí, jsem mimoděk odpověděl takto: "Lezení Je pohybová aktivita, která kromě nohou využívá rukou a těla k překonání překážek. Na strom je třeba vyšplhat a na skálu vylézt. Jinak to nejde. Lezení je přirozená aktivita, která se dá výcvikem velmi zdokonalit. Pro nevidomé představuje lezecký výcvik podobný přínos jako pro vidoucí. V oblasti fyzického rozvoje vede ke zlepšení orientace v prostoru, zdokonalení citu pro rovnováhu. Celkovému posílení zlepšení svalové koordinace a zvládnutí nezvyklých pohybových úkonů tvůrčím způsobem. To se pak s výhodou uplatní v nečekaných situacích denního života. V oblasti psychiky vede zvládnutí lezeckých problémů ke zvyšování sebedůvěry, psychické odolnosti tím, že učí řešit situace na samé hranici vlastních možností. Souhrnně vzato, lezecká aktivita podporuje tvořivost a aktivní poměr ke světu. Z těchto důvodů Je možné doporučit kvalifikovaný lezecký výcvik jako vhodnou formu rozšiřování životních zkušeností pro nevidomé." A jsem přesvědčen, že nejen pro ně.

Tabulka 1. Vyjádření horolezecká etiky desaterem UIAA [9]

1. Víc být než se zdát
2. Dívat se, učit se
3. Připravovat se
4. Dovolit si jen tolik, na kolik stačím
5. Šetřit umělými pomůckami
6. Mít odvalu k návratu
7. Pečovat o chaty
8. Pomáhat druhým
9. Chránit přírodu
10. Být tolerantní

Tabulka 2'- Náměty pro individuální psychickou přípravu

Předmět	Obsah	Metoda
Poznání sebe sama	Lidské tělo, mysl, povaha; biotypologie; ekologie; posouzení vlastních předpokladů; rozbor motivace [11]	Studium Konzultace Meditace
Prevence	Účinný a bezpečný trénink & regenerace; otužování; životní styl; rozeznání ocenění a zvládnutí rizika	Studium Pokusy
Sebeovládání	Mysl & Tělo Relaxace (i při lezení) Nácvik koncentrace, meditace & mentální aktivace pro zdokonalení sebedůvěry, sebepovelování, autosugesce [11] Autogenní trénink [14]; jóga [4,5,16,22], budo, wushu aj.	Studium
	Sociální situace Předpoklady akceschopnosti skupiny horolezců zejména v odloučení: zvládnutí formulace idejí, plánování pravidel komunikace, diskuse, dosažení a dodržování dohod a řešení konfliktů [8]	Studium

LITERATURA:

1. Bindas, I. a Slivka, P.: Aktuální psychický stav lezce a způsoby jeho trénování. JAMESÁK 88, ročník XX, č. 2, str 14-16
2. Böhm, Z.: Některé aspekty horolezectví z hlediska psychologie. Lékařské aspekty v horolezectví IV. Horolezectví a zdraví, str. 26-37, I. Rotman a kol., Děčín 1987
3. Clarke, C.; High Altitude Cerebral Oedema. Int. J. Sports Med. 9 (1988) 170-174
4. Dostálek, C.: Pránájána – jogická cvičení dechová. Čs. psychologie, roč. XVIII, č. 5: 401-410, 1974
5. Dostálek, C.: Kryjá – tzv. očistné postupy hathajogické. Čs. psychologie, roč. XXVII, č. 3: 245-254, 1983
6. Edwards, R.H.T: Psychology of Fitness and Fatigue. Ch. Clarke, M. Ward and E. William, eds.: Mountain Medicine and Psychology, str 107-110. London: British Alpine Club, 1975
7. Königová, R. a Pondělíček, L: Psychological Aspects of Burns. Scand J Plast Reconatr Surg 21:311-314, 1987
8. Křivohlavý, J.: O zdravých vztazích mezi lidmi. Avicenum, Praha 1986
9. Lasák, M.: Učební texty HOROLEZECTVÍ. Tělovýchovná škola ČÚV ČSTV Praha 1987
10. Lipoldová, M.: Sportem ke zdraví. Vesmír 68:303-304, 1989
11. Machač, M., Macháčová, H. a Hoskovec, J.: Emoce a výkonnost. SPN, Praha 1985. R.G. Mitchell Jr: MOUNTAIN EXPERIENCE. The Psychology and Sociology of Adventure. The University of Chicago Press, Chicago & London, 1983
12. Mühlstein, M.: Psychologie a horolezectví Lékařské aspekty v horolezectví IV. Horolezectví a zdraví, str 38-55. I. Rotman a kol., Děčín 1987
13. Oderich, P Žiji správně? Rizikové faktory v našem životě. Metoda autogenního tréninku. Avicenum, Praha 1986
14. Pavlíček, J.: Člověk v drsné přírodě. Olympia, Praha, 1989
15. 16 Polášek, M.: JÓGA. Sport, Bratislava 1988
16. Procházka, V: Základy horolezectví. Olympia, Praha 1979
17. Rotman, I: Přetížení ruky při sportovním lezení – přehled. Lékařské aspekty v horolezectví V. Horolezectví a zdraví, str. 133-146. I. Rotman a kol., Děčín 1987
18. Ryn, Z.: Psychopathology in Mountaineering – Mental Disturbances Under High-Altitude Stress. Int J. Sports Med. 9 (1988) 163-169
19. 20. Simpson Joe: Touching the Void. Jonathan Cape, Thirty-Two Bedford Square London. 1988
20. Veselý, P.: Lezecký výcvik pro nevidomé – význam a metodika.
21. Vachulová, J, Vachule, R. a kol. Hry pro těžce zrakově postižené děti. Malá Tyflogická knihovna, sv. 8. str. 198-199, ÚVSI v ČSR. Praha 1987
22. Votava, J. a kol.: Jóga očima lékaře. Avicenum, Praha 1988
23. Wolf, J.: K hranicím nemožného. Vesmír 65: 687-9, 1986

Zveřejněno v časopisu Minihory 1989

