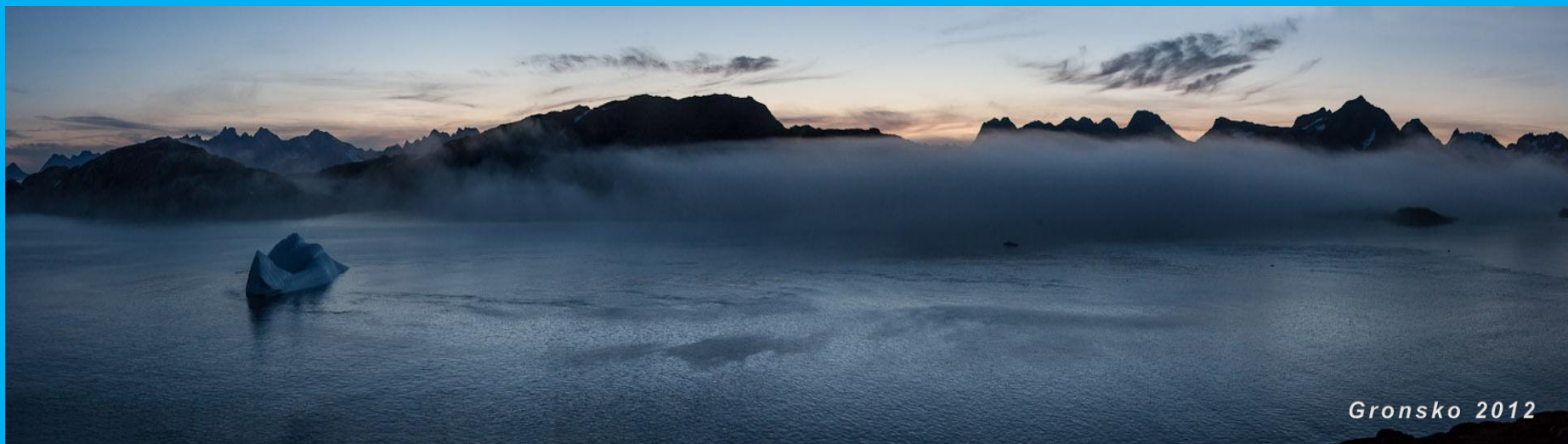




PSYCHOLOGIE PRO HOROLEZCE

BEZPEČNOST, STRACH A RIZIKO

PhDr. Ing. Martin Pospíchal



Obsah

- Horolezectví jako náročný sport
- Riziko a strach
- Funkce strachu a vliv na výkonnost
- Možnosti zvládání strachu
- Psychologický pohled na rizikové faktory

Horolezectví jako náročný sport

- Říká se, že horolezectví je jedním z nejnáročnějších sportů vůbec.
- V horolezectví je často nutné:
 - Podat maximální výkon
 - Paradoxně za podmínek pro tento výkon velmi nepříznivých
 - To vše navíc za dodržení maximální možné bezpečnosti
- Horolezectví klade značné nároky na:
 - Fyzické předpoklady
 - Zvládnutí vlastní lezecké techniky
 - Potřebné vybavení a dovednost jeho bezchybném používání
 - Znalosti podmínek v cílové oblasti výstupu (terén, podnebí)
 - Dostatku aktuálních informací (počasí, lavinová situace)
 - **Psychickou připravenost horolezce**

Možná témata z pohledu psychologie



Riziko horolezectví

- **RIZIKO je pojem v horolezectví skloňovaný více než často**
 - RIZIKO pádu a následného zranění či smrti
 - RIZIKO zasypání lavinou a následná smrt
 - RIZIKO nízkých teplot, následného podchlazení či omrzlin a smrti
 - RIZIKO nedostatku kyslíku a následného možného ohrožení života
- **Velké množství rizik znamená, že při horolezectví „hrajem o hodně“.**
- **Jsou v sázce klíčové lidské hodnoty, jako je život a zdravotní stav.**
- **V případě ohrožení významných hodnot se dostavuje STRACH.**

Strach v horolezectví

- **STRACH** není něco nepřírodního, je normální reakcí na situaci

NEJISTOTY a OHROŽENÍ

- **Přestože je člověk:**
 - Velmi dobře fyzicky připraven,
 - Má osvojeny technické dovednosti pohybu po horách,
 - Má to nejlepší vybavení a ideální podmínky....
- ...i tak se může situace rychle změnit v situaci krizovou, vlivem nekontrolovatelných faktorů či obyčejnou lidskou chybou.
- Vzhledem k nárokům v rámci horolezectví, se často **pohybujeme blízko možnosti vzniku krizové situace, tedy v nejistotě a možném ohrožení.**

Nejistota a strach

- Nejistota (resp. nepředpověditelnost budoucího vývoje) je pro člověka zdá se na jedné straně často velmi lákavá, stejně jako přítomnost strachu a jeho překonávání.
- Na straně druhé však **intenzivní nejistota a strach komplikují bezproblémové zpracování příslušné situace** lidskou myslí.
- Faktor nejistoty v kombinaci se **stále přítomným ohrožením a permanentně přítomnou možností změny** oné „dobrodružné“ situace v situaci „nepříjemně rizikovou až krizovou“ vede k **PSYCHICKÉ** zátěži, které je člověk při horolezecké aktivitě vystaven.
- Pokud ještě připočteme vliv **ostatních fyzikálních podmínek** na lidské tělo (nadmořská výška, chlad, únava), které se nepřímo promítají i do našeho vnitřního psychického prožívání. Je tato celková působící psychická zátěž velmi výrazná.

Proč máme strach?

- Strach zde funguje jako regulátor velikosti přijímaného rizika a je k němu nepřímo úměrný.
- Strach je dobrým sluhou, ale špatným pánem a to v následujícím smyslu:
 - a) Dobře slouží **pokud nás nechává přijímat nové výzvy a umožňuje nám růst zkrze nové zkušenosti**, ale zároveň nás chrání před **nebezpečím - zbytečným riskováním** a přeceňováním vlastních schopností.
 - b) Špatným pánem je pokud nás „drží“ na úrovni pouze běžných situací každodenní rutiny, kde sice jsme plně adaptováni, ale **dále se nerozvíjíme - nerosteme**. Omezuje náš životní rozhled a růst.
- Je všeobecně známé a přijímané, že strach nás **chrání před nebezpečím**.
- Je ale už méně často přijímané, že nám zároveň **ukazuje oblasti, kde je potenciál pro náš osobní rozvoj**.

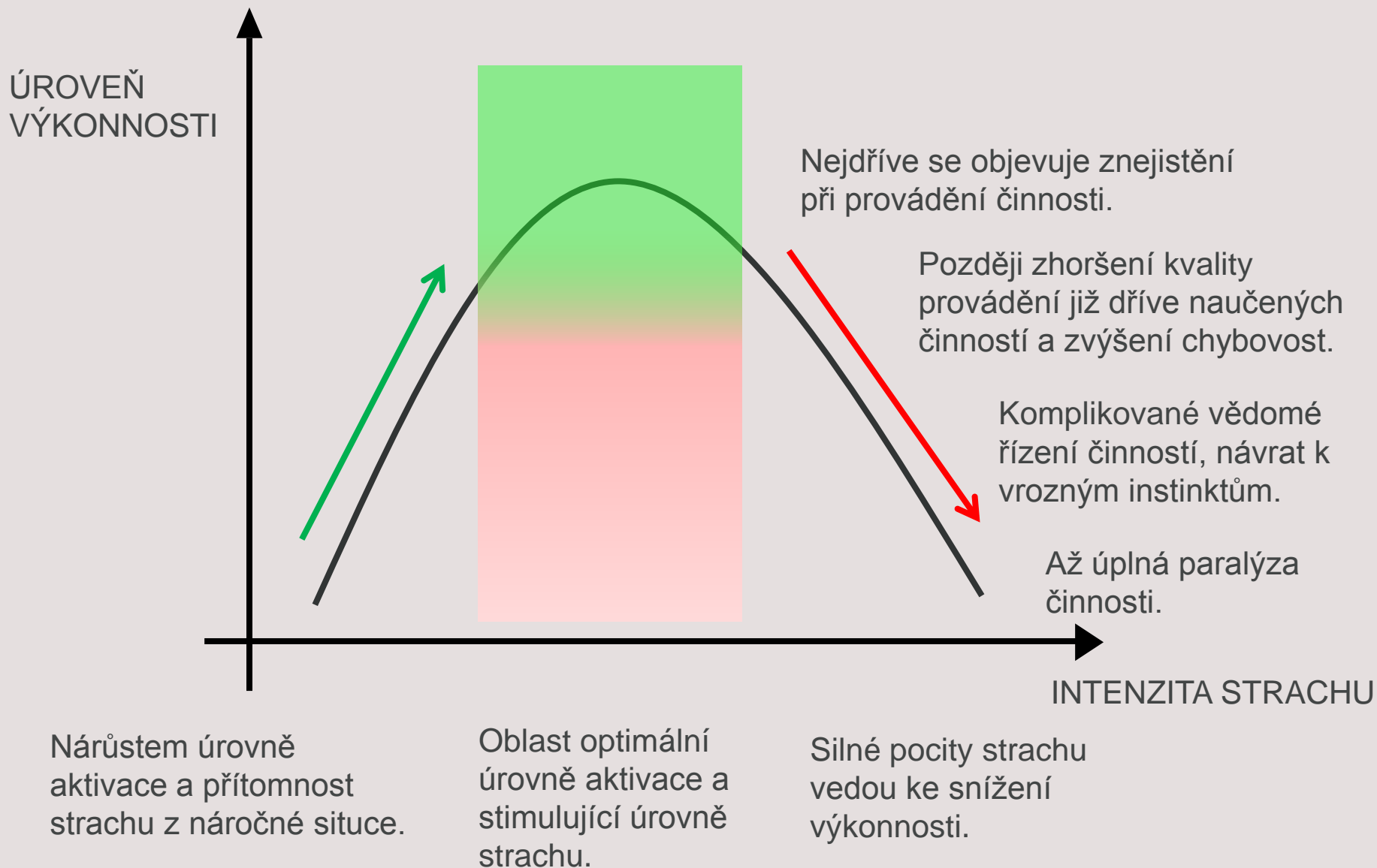
Strach jako pozitivní emoce

- Strach je bezpečnostním alarmem, často upozorňujícím na hranice našich schopností. Tato hranice je však neostrá.
- Básnickým obratem: „*Kdykoliv se bojíme, kdekoliv cítíme tuto duševní bolest tam rosteme.*“
- Pokud je však míra strachu velká (až paralizující) může to znamenat dvojí:
 - Jsem opravdu **na hranici svých schopností** (a často také na hranici zdravého rozumu) a daná situace by představovala opravdu čistě život ohrožující **riziko**.
 - Působením situace jsem objevil určitý **psychický blok**, který nám nedovoluje jít dále. Tedy určité vnitřní omezení, typicky způsobené historicky negativní zkušeností v podobné situaci.
- V americké literatuře je často používáno pojmenování této velmi tenké hranice (kdy dochází k intenzivnímu rozvoji a ještě je míra rizika únosná) slovo „**challenge**“, tedy výzva.

Negativní role strachu při horolezectví

- Intenzivní prožitek strachu je subjektivně prožíván velmi nepříjemně a člověka značnou měrou stresuje.
- Pokud se intenzivní prožitek strachu (resp. související stresová odezva) objeví při horolezecké činnosti, významnou měrou začne ovlivňovat kvalitu činnosti, kterou horolezec právě provádí:
 - **Rozhodování** (převaha instiktivního chování nad rozumovým a vůlí řízeným chováním)
 - **Paměti** (hůře se učí a hůře si vybavuje naučené)
 - **Pozornost** (typicky příliš zúžena, někdy naopak zmateně roztříštěna)
 - **Představivost** (vtíravé obavy, zveličování nebezpečí)
 - **Jemná motorika** (komplikuje již dříve bezchybně nacvičených úkonů typu vázání uzlů apod.)
 - **Sociální interakce** (podrážděnost, uzavřenost)
- Zatímco **přiměřená míra strachu** může být stimulující a zajišťuje odpovídající bezpečnost Intenzivní prožitek strachu dokáže zásadním způsobem komplikovat činnost, které za běžné situace člověk zvládal bez obtíží.

Závislost výkonnosti na úrovni strachu



Strach probouzí „zvíře v nás“

- S narůstající intenzitou strachu dokází ke **snižování možnosti vědomé kontroly** prováděné činnosti.
- Emoce strachu se stává těžko kontrolovatelná a má do určité míry svůj vlastní „život“, tedy směr kterým člověka doslova nutí jednat. Typicky ve smyslu **vyhnutí se situaci**, „útěku“ ze situace nebo paralýzou.
- Naše schopnost ovládat vůlí vlastní chování je utlumena a projevuje se více chování na pokladě **vrozených instinktů**.
- Z neurofyzilogie jsou známy dvě úrovně činnosti mozku:
 - a) **Vývojově nižší** je vázána na tzv. starý mozek, tj. na činnost podkorových struktur, zejména mozkového kmene, a projevuje se především **vrozenými reflexy, fyziologickými potřebami (pudy) a afekty**.
 - b) **Vývojově vyšší** je vázána na činnost nového mozku, tj. mozkové kůry a projevuje se tzv. vývojově vyššími psychickými funkcemi. Typicky abstraktní pojmové **myšlení, volní regulací jednání** apod.

Pomyslné „vrstvy“ činnosti mozku

- Dojde-li k funkčnímu vysazení vývojově vyšší vrstvy v regulaci chování, ujímá se jí vrstva vývojově nižší (tedy v historii člověka jako druhu starší).
- Přestane-li tedy fungovat vrstva opírající se o individuální zkušenost, funkce se ujímá vrstva opírající se o zkušenosti druhu.
- Selže-li vědomé rozhodování s volní regulací (vůle), nastoupí instinkty.

Mozková kůra („vyšší úroveň“)

- a) Rozumově - volní regulace
- b) Plasticita a vysoká adaptabilita
- c) Zkušenosti jedince (ontogeneze) = učení

Nižší úroveň (tzv. „hlubinná osobnost“)

- a) Pudově - iracionální regulace
- b) Stereotypie, rigidní neadaptabilní reakce
- c) Zkušenosti druhu (fylogeneze) = instinkty



Mozková kůra

Mozkový kmen

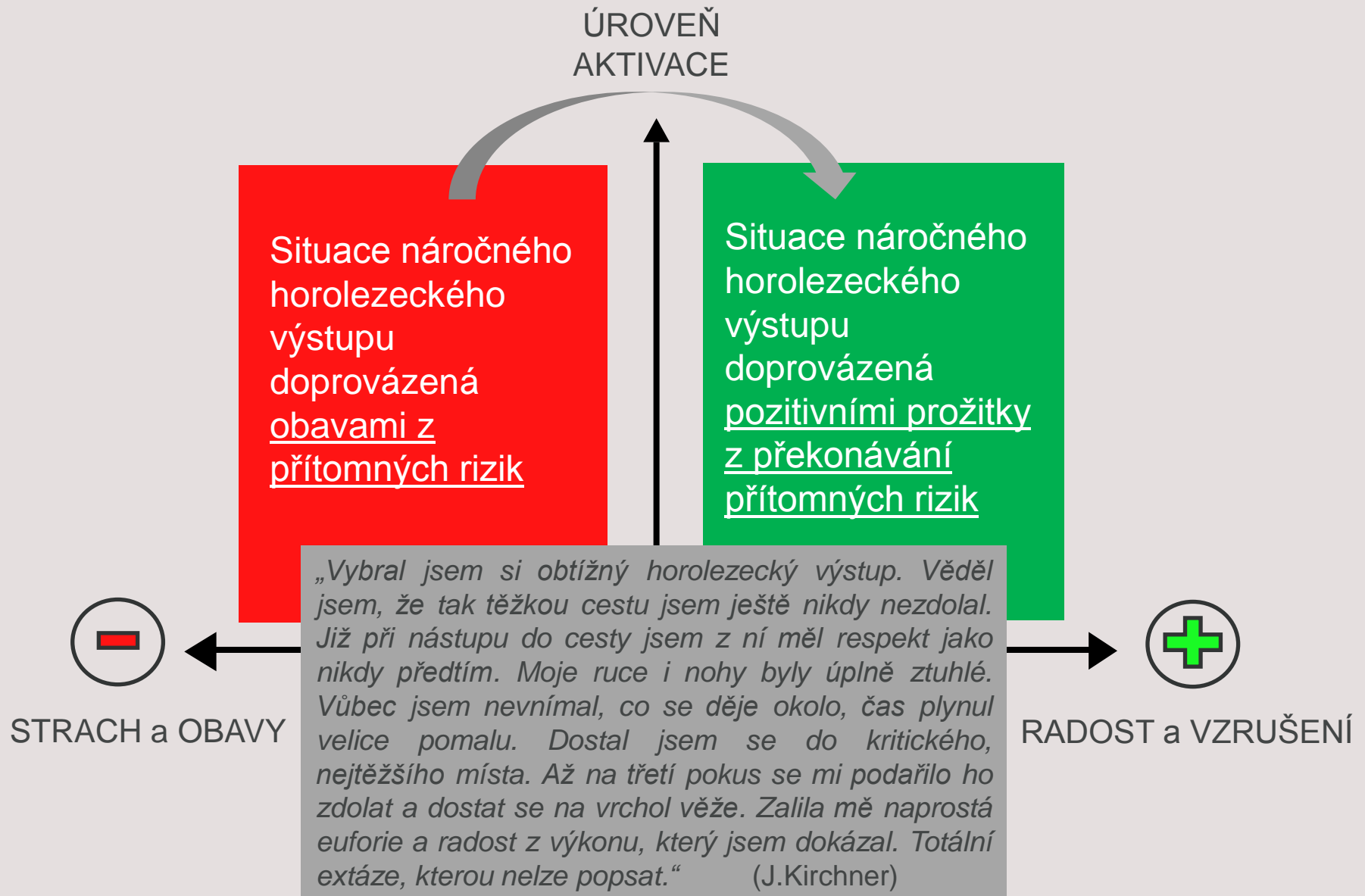
Možnosti zvládání dopadu strachu

- **Zvyk a adaptace na „horolezeckého“ prostředí**
 - Systematickou přípravou a vystavováním se situacím, které nejprve strach vyvolávali dochází k postupnému navykání si tyto situace.
 - Často se také počítá s transferem naučeného z jedné oblasti do druhé, typicky nácvik dovedností na vnitřních cvičných stěnách apod.
- **Automatizace činnosti**
 - Bezchybné natrénování činností vede k větší sebejistotě a minimalizuje zatěžování vyšších mozkových funkcí „rozpomínáním si“ na správný postup ve stresové situaci.
- **Nadřazení racionality emocionalitě**
 - Člověk se naučí nepoddávat se strachu tím, že nadřazuje rozumovou korekci citu. Což může být například uvědomování a důvěra v jistící prostředky (lano, ferratový set apod.)
- **Působení skupiny**
 - Sociální opora při horolezecké činnosti v podobě spolulezců, zkušených vůdců dodávajících jistotu.
 - Efekt „vyhecování“ diváky, kdy dochází ke snadnějšímu překonávání strachu z překážky, který by člověk jinak nepřekonal.
- **Překrytí strachu**
 - Překrytí strachu jinou silnou emocí, nejlépe nadšením, radostí, zaujetím apod. Resp. efekt „překlopení“ emoce strachu v pozitivní emoční stav (viz dále).

Strach a radost jako obrácené strany mince

- Emoce jako strach (ze ztráty) a radost (ze zisku) jsou, na první pohled přímým opakem.
- Ukazuje se však, na místo toho, abychom je vnímali jako dvě zcela protichůdné emoce. Jde někdy spíše o „dvě strany jedné mince“, která se může (za určitých podmínek) velmi rychle otočit.
- Některé prožitky a emoce související s horolezeckou činností, které jsou ve své podstatě negativní, se **mohou překlomit do libého až extaticky příjemného emoční vzrušení..**
- ..tedy horolezec, který **podstoupil riziko a překonal ho**, má pocit smyslu a naplnění právě proto, že to dokázal (překonal hranice, sebe sama apod.)

Strach a radost jako obrácené strany mince



Gronsko 2012



RIZIKO Z POHLEDU PSYCHOLOGIE

Hodnocení míry rizika

- Při hodnocení míry rizika, kterou jsme ochotni přijmou je třeba postupovat obezřetně.
- **Vedle objektivních rizikových faktorů v horolezectví:**
 - Aktuální předpověď počasí
 - Stav sněhové pokrývky a možnosti laviny
 - Množství lidí na stěně apod.
 - První či druhý konec lana
 - Nedostatečná výbava apod.
- **Jsou i faktory čistě psychologické, které je třeba vzít v úvahu.**
- **Míra schopnosti přijímat riziko je velmi individuální**, vystupují zde faktory jako je schopnost anticipace, tendence spoléhat na náhodu, sociální exhibicionismu, vysoká hladina aspirace.

Anticipace budoucího vývoje situace

- Zatímco zvířata žijí primárně přítomností, člověk se naučil vědomě anticipovat, tedy předvídat, zabývat se nejen tím co je, ale i tím co bude nebo by mohlo být.
- Schopností anticipovat si člověk „otevřel dveře ke kontrole budoucnosti“..
- ..ale zároveň sám sebe učinil emocionálně zranitelnějším. Protože s anticipací se u něj začal objevovat i strach.
- **Hladina anticipace** je ve smyslu úrovně předvídání důsledků vlastní činnosti. Nakolik člověk jedná pod vlivem možných budoucích následků (ať už pozitivních či uvědomování si možných rizik). Často je výrazně ovlivněno historickou (pozitivní či negativní) zkušeností.
- Ukazuje se, že pro správnou hladinu anticipace jsou důležité **především zkušenosti v horském prostředí**. Samotný intelekt (byť velmi výkonný = vysoké IQ) nebezpečí nedokáže odhalit.
- **S právní schopnost odhadnout hrozící riziko se tedy získává zkušeností v horském prostředí.**

Rizikové osobnostní faktory

- **Tendence spoléhat na náhodu,**
 - Kdy rozhodnutí je spíše výsledkem sklonu k lehkomyšlnosti, víry v síly „osudu“, ve smyslu „co kdyby to vyšlo“ apod. Literárním obratem řečeno „jde o pokoušení vlastního strážného anděla“.
 - Náhoda k horám patří, je součástí jejich kouzla. I přesto je možné potenciální negativní vliv nečekaných událostí alespoň částečně eliminovat, například pomocí alternativních scénářů apod.
- **Tendence k sociálnímu exhibicionismu,**
 - Tedy předvádět se před ostatními, získávat za to obdiv a uznání. Co člověk dokáže, na co si v porovnání s ostatními troufá.
 - Zde tedy dochází k rizikovému chování všude tam, kde se člověk může „ukázat“ před ostatními.
 - Často souvisí s tendencí k překonání pocitu méněcennosti.
- Je důležité si uvědomit, že včasné **odhalení člověka s vysokou tendencí k rizikovému chování** je důležité. Protože po horách jen málokdy chodíme sami, a člověk s vysokou tendencí k rizikovému chování je nebezpečím sobě i ostatním.

Vysoká hladina aspirace

- **Vysoká hladina aspirace**, tedy míry dosahování výkonu, který je subjektivně hodnocen jako „dostačující“. Laicky můžeme říci na co si člověk „troufá“, jaká jsou v přílušné činnosti jeho ambice.
- Je to právě u **hladina aspirace**, která je tak typická pro rozhodování o dalších horolezeckých výpravách a jejich obtížnosti.
- Princip fungování aspirace je podobný jako u špičkových sportovních výkonů. Zde je **aspirace ovlivněna především posledním výkonem v dané činnosti**.

„Pokud jsem minule vylezl na středně obtížnou horu a zvládl jsem to bez problémů, budu mít příště pravděpodobně tendenci vylézet ještě na vyšší horu apod.“
- **Úspěch tedy další aspirace zvyšuje a neúspěch** (a s ním spojená frustrace) **naopak aspirační úroveň snižuje**. Izolovaný neúspěch zpravidla tak fatální efekt nemá. Nicméně opakovaný neúspěch dokáže hladinu aspirace výrazně snížit.

Kombinace rizikových faktorů osobnosti

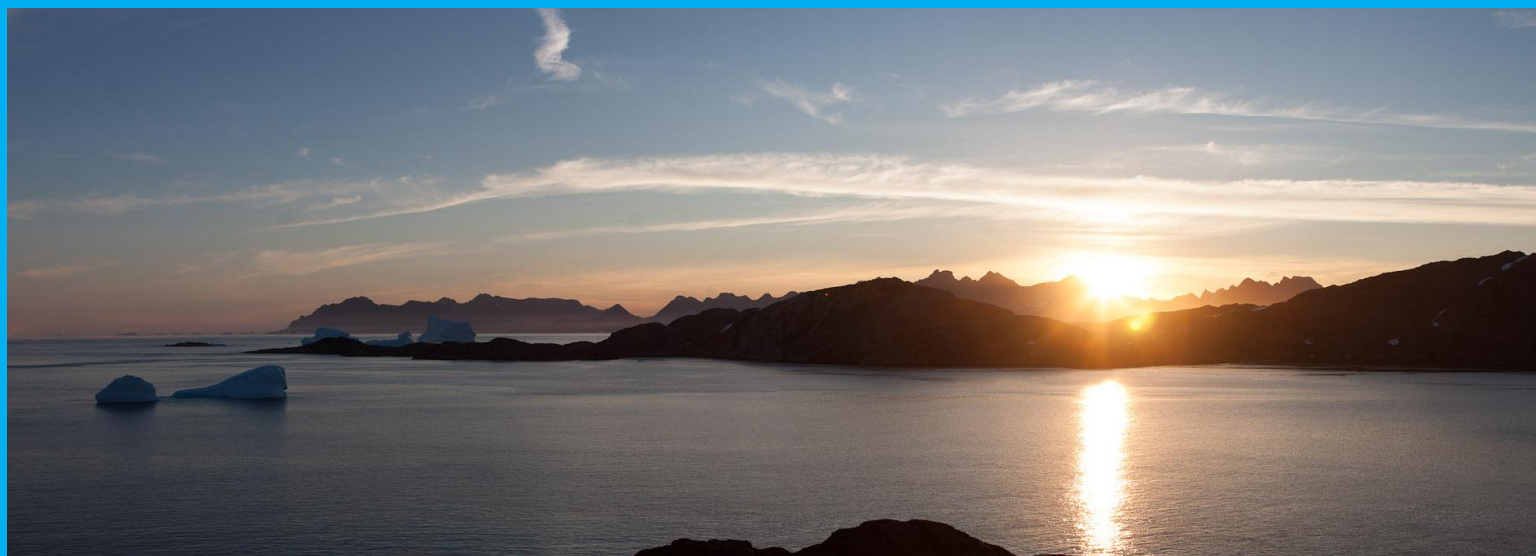
- **Nízká hladina anticipace**, ve smyslu předvídání důsledků vlastní činnosti. Nakolik člověk jedná pod vlivem možných budoucích následků (ať už pozitivních či uvědomování si možných rizik).
- **Tendence spoléhat na náhodu**, kdy rozhodnutí je spíše výsledkem sklonu k lehkomyšlnosti, víry v síly „osudu“, ve smyslu „co kdyby to vyšlo“ apod. Literárním obratem řečeno, jde o pokoušení vlastního strážného anděla.
- **Tendence k sociálnímu exhibicionismu**, tedy předvádět se před ostatními, získávat za to obdiv a uznání. Zde tedy dochází k rizikovému chování všude tam, kde se člověk může „ukázat“ před ostatními. Často souvisí s tendencí k překonání pocitu méněcennosti.
- **Vysoká hladina aspirace**, tedy míry dosahování výkonu který je subjektivně hodnocen jako „dostačující“. Laicky můžeme říci na co si člověk „troufá“, jaká jsou v přílušné činnosti jeho ambice.

(prof. Mikšík, 2000)

Shrnutí hlavních bodů

- **Strach k horolezectví patří.**
- **Určitá míra strachu je stimulující a pomáhá koncentraci.**
- **Naopak intenzivní strach má množství negativních dopadů na bezpečné provádění horolezectví a je třeba se mu vyvarovat s využitím následujícího:**
 - Nestavět se k němu jako k nepříteli, ale jako ke spojenci, který Vás chrání.
 - Bezchybným natrénování činnosti dochází ke zvýšení sebejistoty.
 - Postupnou adaptací na vysokohorského prostředí pod dohledem autorit.
 - Využitím týmového ducha k podpoře všech členů.
- **Strach není oddělen od ostatních pozitivních emocí jako je radost, vzrušení, ale za určitých podmínek se v tyto emoce dokáže rychle „přeměnit“.**
- **Pokud necháme intenzitu strachu přerůst, nejsme již schopni využít všechny naše schopnosti a „vlády“ se ujímají instikty, stoupá riziko.**
- **Pokud bude součástí Vaší skupiny člověk, který:**
 - Není schopen dohlédnout možných důsledků vlastní činnosti a nemá dostatečné zkušenosti; spoléhá spíše na náhodu než na objektivní hodnocení situace; má tendenci se předvádět před ostatními; to vše je navíc podpořeno jeho vysokými ambicemi a aspiracemi...
 - **..takový člověk může představovat významné ohrožení Vaší skupiny.**

Děkuji za Vaši pozornost



email: martin-pospichal@centrum.cz