

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

PROŽITEK LEZENÍ A JEHO PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY

**THE EXPERIENCE OF ROCK CLIMBING AND ITS
PSYCHOLOGICAL ASPECTS**



Bakalářská diplomová práce

Autor: Kryštof Švec

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Rumlerová

Olomouc

2022

Poděkování

Zde bych rád poděkoval vedoucí mé práce Mgr. Tereze Rumlerové především za její trpělivost, vlídnost a přívětivost. Dále bych chtěl poděkovat respondentům za jejich čas, otevřenost a snahu co nejlépe přispět tomuto výzkumu.

V neposlední řadě bych rád poděkoval své rodině za jejich všestrannou podporu, jak při mém studiu, tak v životě. Vážím si pevného základu, který mi dali a na kterém mohu dále stavět. Děkuji svému bratrovi, že je pro mě v mnoha ohledech velkou inspirací jak v lezení, tak v přístupu k věcem obecně. Děkuji také všem svým přátelům za bezpodmínečné přijetí a společně strávený čas, který mi vždy připomene, na čem v životě skutečně záleží.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou prací na téma: „Prožitek lezení a jeho psychologické aspekty“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V dne

Podpis

OBSAH

ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1 ÚVOD DO LEZECKÉ TERMINOLOGIE	7
1.1 Lezecké disciplíny.....	7
1.2 Některé styly výstupu.....	8
1.3 Klasifikace v lezení	8
2 PROŽITKY PŘI LEZENÍ	9
2.1 Pozitivní prožitky.....	9
2.1.1 Flow.....	9
2.1.2 Vrcholné zážitky a vrcholné výkony.....	11
2.2 Negativní prožitky.....	12
2.2.1 Podstupování rizika.....	13
2.2.2 Úzkost.....	16
2.2.3 Coping	18
3 SOCIÁLNÍ KONTEXT.....	20
3.1 Sociální facilitace.....	21
3.2 Dynamika lezec – jistič	23
3.3 Subkultura tradičního skalního lezení	24
3.3.1 Subkulturní identita.....	27
3.3.2 Subkultura a gender.....	28
3.3.3 Vliv subkultury tradičního skalního lezení na míru postupování rizika	30
3.3.4 Subkultura adršpašských pískařů	31
4 SKALNÍ LEZENÍ A PŘÍRODA.....	34
4.1 Koncepty vysvětlující pozitivní dopady přírody na člověka	36
4.2 Překonávání přírody	37
4.3 Spojení s přírodou	38
4.4 Spiritualita.....	39
5 DOSAVADNÍ VÝZKUMY	40
VÝZKUMNÁ ČÁST.....	43
6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	44
6.1 Výzkumný cíl a výzkumné otázky.....	45
7 METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU.....	46
7.1 Typ výzkumu	46

7.2	Metoda získávání dat.....	46
7.3	Metoda zpracování dat	48
8	ETIKA VÝZKUMU	50
9	VÝSLEDKY VÝZKUMU	51
9.1	Analýza jednotlivých respondentů.....	51
9.2	Odpovědi na výzkumné otázky.....	71
10	DISKUZE.....	79
11	ZÁVĚRY	91
	SOUHRN.....	93
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY.....	98
	PŘÍLOHY.....	108

ÚVOD

Zájem o mnohé tzv. alternativní sporty ve společnosti narůstá. Horolezectví v tomto ohledu není výjimkou. Zatímco ještě před několika desetiletími se tomuto sportu věnovala jen hrstka „zasvěcených“ (a běžná společnost nad jejich počínáním často jen vrtěla hlavou), dnes se tomuto sportu, především v rámci mladší populace, věnuje stále více sportovců. To mnohé výzkumníky dovedlo k otázce: proč se tito lidé dobrovolně vystavují takovému riziku? V naší společnosti, která se zaměřuje na zajištění co největšího bezpečí jedince, bylo na takové chování přirozeně vždy nahlíženo s určitým podezřením. V poslední době však výzkum začíná zjišťovat, že se většinou nejedná o pouhé hazardování se životem, ale o komplexní životní styl, který může mít na člověka mnohé pozitivní dopady.

Nicméně z podstaty daného sportu se také zdá být nevyhnutelné, že s narůstajícím počtem jeho účastníků a s tím spojenou komercializací se bude měnit i samotná povaha tohoto sportu. Tento trend pozorujeme v rozdělení lezení na proudy tzv. tradiční a sportovní, které se liší celkovou atmosférou a především mírou podstupovaného rizika. Lze spekulovat, že tradiční proud lezení má blíže k historickým kořenům tohoto sportu a bude tedy lépe vystihovat jeho původní záměr a podstatu. Protože i sám autor má s tímto typem lezení zkušenosti, rozhodl se svůj výzkum zaměřit právě na subkulturu převážně tradičních skalních lezců v oblasti skalního města Adršpachu – místa s bohatou historií a jednou z „mekk“ tohoto sportu.

Přestože obliba tohoto sportu (nejen) u nás roste, k autorově vědomí zatím nebyl publikován žádný výzkum, který by se zabýval komplexními prožitky účastníků tohoto smyslově bohatého sportu. Přestože bude v této práci také nastíněna problematika podstupování rizika, cílem této práce je popsat, jak jednotliví lezci vnímají celkový prožitek lezení ve skalách a popsat, jaký význam pro ně zkušenosti s lezením mají. K této problematice bude přistupováno ze tří perspektiv – aspektů, které jsou při vykonávání tohoto sportu obzvláště výrazné – pozitivních a negativních prožitků při samotném aktu lezení, sociální skupiny a lezecké subkultury a v neposlední řadě přírody, ve které tento sport typicky probíhá. Autor této práce doufá, že svou práci podpoří další výzkum v této oblasti.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ÚVOD DO LEZECKÉ TERMINOLOGIE

Lezectví je sportovní aktivitou, která v poslední době narůstá na oblibě. Řadí se mezi takzvané dobrodružné nebo lifestylové sporty (Bogardus, 2011; Fave, Bassi & Massimini, 2003; Hanna et al. 2019; Hewitt & McEvilly, 2021; Kulczycki, 2014; Rickly-Boyd, 2012). Jedná se ale o velice různorodý sport, zahrnující velké množství disciplín, proto považuje autor této práce za vhodné je v úvodu do této problematiky osvětlit.

Je však třeba poznamenat, že se dané disciplíny často překrývají a většina lezců se věnuje alespoň několika z nich.

1.1 Lezecké disciplíny

- **Tradiční lezení** – lezení, které vyznává tradiční lezecké hodnoty. Z těch lze zmínit především umístování jištění prvolezcem, které bývá hned poté odstraňováno druholezcem, a uskutečňování výstupů bez předchozí prohlídky a přípravy.
- **Sportovní lezení** – tento styl se vyznačuje především častým používáním nýtů, které, pomocí eliminace rizika, pomáhají lezci k soustředění se na obtížnější manévry.
- **Technické lezení** – při tomto stylu lezení jsou používány jistící pomůcky (většinou kovové, jako skoby či vklíněnce), k samotnému usnadnění výstupu, ne pouze za účelem ochrany pro případ pádu. Lze na ně stoupat, chytat se jich, apod. Ve většině případů bývá tato technika nepřipustná, protože při ní dochází k poškození dané skály, jedná se spíše o historickou záležitost.
- **Lezení velkých stěn** („bigwall“) – výstupy na takové stěny trvají i několik dní. Používají se při nich speciální techniky, jako vytahování batohu, přespávání v závěsných sítích, někdy bývají lezeny i technicky.
- **Volné lezení** – styl lezení, při kterém se k výstupu používají pouze přirozené chyty a stupy, jiné pomůcky slouží skutečně pouze k jištění.
- **Volné sólové jištění** („free solo“) – lezení cest bez jakéhokoli jištění.
- **Bouldering** – jedná se o druh sólového jištění, kdy lezec většinou stoupá pouze do výšky, z které nehrozí nebezpečný pád – obvykle tři až pět metrů (Creasey, 1999).

1.2 Některé styly výstupu

V lezení nezáleží jen na dané disciplíně, ale také na stylu, kterým lezec cestu zdolává. Takových stylů je vícero, níže budou popsány ty nejdůležitější, které jsou významné pro tuto práci.

- **On-sight flash/“on sight“** – lezec zdolává cestu od země až nahoru na jeden „záťah“, bez předchozí znalosti dané cesty, při čemž si sám umísťuje jištění. Zdolání cesty tímto stylem je jakýmsi lezeckým „ideálem“.
- **On-sight beta flash/“flash“** – jako on-sight flash, ale s informacemi o dané cestě.
- **Red-point/Rotpunkt (RP)** – čistý výstup, ale po předchozích cvičných pokusech.
- **Top rope** – zdolávání cesty na laně s horním jištěním (pokud člověk upadne, nepadá dolů, protože má jištění vždy nad sebou).
- **Kontrola slaňováním** – lezec si ohmatá chyty, někdy i očistí kartáčkem (Long, 2007).

1.3 Klasifikace v lezení

V lezení, stejně jako v jiných sportech, bylo třeba vytvořit nějaká pravidla, která by obecně hodnotila výkon. Horolezecký výkon má dvě části: a) **náročnost**, která popisuje, jak bude lezec po přezení dané cesty vyčerpán a jaká je psychická náročnost cesty, tedy jakou míru strachu lezec při výstupu zažívá a b) **obtížnost**, která označuje, jak těžkou překážku je potřeba při lezení dané cesty překonat. Je však třeba mít na paměti, že samotné oklasifikování cesty je velice subjektivní a dlouhodobý proces – prvolezec navrhne určitý stupeň obtížnosti, který je poté upravován dalšími lezci. Subjektivnost souvisí s přísností lezce či jeho nadhodnocováním vlastních výkonů, roli ale mohou hrát i jiné faktory – například tělesná výška lezce (nižší lezec nemusí dosáhnout na klíčový chyt apod.) (Frank et al., 2007). Lezeckých klasifikačních stupnic existuje celá řada. V současné době se u nás nejčastěji používá stupnice UIAA, v pískovcových oblastech pak stupnice saská (Bulička, 2011).

2 PROŽITKY PŘI LEZENÍ

V této kapitole se autor této práce pokusí obsáhnout některé hlavní prožitky, se kterými se skalní lezec může při lezení setkávat. Důraz bude kladen na některé pozitivní prožitky, které bývají v literatuře s tímto sportem spojovány, ale také na ty negativní, kde významnou část hraje právě riziko úrazu či dokonce smrti, kterému musí lezec na své cestě čelit. Je však třeba podotknout, že škála lidských pocitů je velice rozmanitá a i celkový prožitek skalního lezení, který je vždy individuální, se zcela jistě skládá z bohatého spektra dílčích prožitků. Obsáhnout je všechny by však bylo nad rámec této práce. Autor se tedy zaměří především na takové prožívání, které je v literatuře v souvislosti s tímto sportem nejvíce popisováno a je předmětem intenzivního výzkumu.

2.1 Pozitivní prožitky

Co vlastně vede skalní lezce k tomu, aby se věnovali tomuto sportu? Levenhagen (2010) ve svém jevištním modelu popsal tři primární motivace lezců: prožívání pocitu úspěchu a flow, budování vlastního charakteru a dále prožitek hlubokého spirituálního uvědomění. Podle britské NHS (2020) lezení zmírňuje příznaky duševních problémů tím, že pomáhá lezci udržovat pozornost, vyčistit si mysl od problémů vnějšího světa a pomáhá budovat sebevědomí a sebedůvěru. Studie Wheathlyho (2021) zase přináší nové poznatky, které naznačují, že by skalní lezení mohlo zvyšovat **mindfulness**. Mindfulness bývá nejčastěji definováno jako udržování pozornosti *určitým způsobem*: záměrně, v přítomném okamžiku a bez snahy hodnotit (Kabat-Zinn, 1994). Podle Wheathlyho by jedním z možných vysvětlení těchto výsledků mohlo být to, že mindfulness i lezení produkují stav „flow“.

2.1.1 Flow

Už od dětství se učíme fungovat v systému trestů a odměn. I v oblasti lezení se často můžeme setkat s tím, že lezcova motivace je řízena odněkud „zvenku“, tedy například vidinou získání určité prestiže po vylezení těžké cesty. Nicméně Csikszentmihalyi (1975) poznamenává, že

usilování o vnější “odměny” je často naučené, a nejedná se tedy o univerzální vlastnost. Ti, kdo jsou příliš ovládnáni motivací zvnějšku, však mohou opomíjet prosté pocity radosti, které daný úkol může přinášet. Jedná se o poněkud nešťastnou záležitost, protože ačkoli tento autor studoval participanty z rozmanitých sociálních prostředí, zvyků, kultur i věku, jeho výsledky naznačují, že lidé se vlastně univerzálně cítí nejšťastněji v situacích, ve kterých není ve hře žádná externí odměna, ale daný prožitek je odměnou sám o sobě. Csikszentmihalyi takové prožitky označuje pojmem autotelické prožitky.

Csikszentmihalyi dále studoval různorodý soubor osob, mimo jiné umělce, sportovce, chirurgy, ale i skalní lezce, a popsal jeden takový autotelický prožitek, ve kterém jsou podle něj lidé natolik pohlaceni danou aktivitou, že na ničem jiném nezáleží – mnohdy do ní vstupují třeba i za vysokou cenu, poháněni pouhou vidinou prožitku z ní. Tak byl zrozen koncept **flow**, charakterizovaný jako stav optimálního fungování, ve kterém je člověk hluboce ponořen do dané aktivity (2002). Csikszentmihalyi spolu s Macaloonem (1983; in Boniface, 2000) popisují, že někteří lidé, kteří prožili tento uspokojivý a často vzrušující pocit kreativního úspěchu a zvýšeného fungování, uvedli, že byli následně schopni dívat se na svět obzvláště vnímavě a také zobecňovat různé složky tohoto prožitku do každodenního života. Csikszentmihalyi (1990) naznačuje, že ti, kdo jsou schopni užívat si dobrodružné aktivity účelově vytvářené pro vytváření autotelických zážitků, mohou s větší pravděpodobností nacházet flow i v jiných oblastech života. Obecně se tedy zdá jít o velice pozitivní fenomén, zejména pokud vezmeme do úvahy, že stav flow podle mnoha studií zvyšuje pocit celkové pohody – neboli well-being (Askawa, 2010; Clarke & Haworth, 1994; Fritz & Asvec, 2007).

Při popisování stavu flow nesmíme opomenout určitou podmínku, která je podle Csikszentmihalyiho (1975) pro stav flow nutná: náročnost výzvy a úroveň dovedností daného člověka musí být v rovnováze. Pokud této rovnováhy není dosaženo, stav flow nemůže vzniknout – naopak vzniká pocit nudy (v případě příliš nenáročných výzvy) nebo úzkosti (v případě nižší úrovně dovedností, než jaká je pro danou aktivitu třeba). Tato podmínka platí i pro “dobrodružné” sporty, jako je právě skalní lezení.

Je však stav flow vždy veskrze pozitivní? Nemusí tomu tak být vždy. Již v jedné z výše zmíněných definic se tvrdí, že člověk může být v tomto stavu natolik ponořený do nějaké aktivity, že v tu chvíli mu na ničem jiném nezáleží. Csikszentmihalyi (1990) dále upozorňuje na to, že činnosti, které produkují stav flow se mohou stát návykovými, protože vytváří určitý pořádek v mysli – člověk se pak může stát zajatcem jakéhosi “řádu” a přestat mít chuť

vyrovnávat se s nejistotami života. Schüler a Nakamura (2013) ve své studii dále upozorňují na to, že pohlcující povaha tohoto jevu může vést k nižšímu uvědomování si rizika a tím pádem k rizikovému chování. Abychom tedy mohli tento stav dobře pochopit, je třeba brát do úvahy i jeho stinné stránky.

2.1.2 Vrcholné zážitky a vrcholné výkony

Také pojem **vrcholný zážitek** lze často najít v literatuře zabývající se tzv. lifestyleovými sporty. Poprvé byl definován Maslowem (1962) jako moment nejvyššího štěstí a naplnění. Pokládal jej za takovou úroveň psychologického prožívání, která svou intenzitou, smysluplností a bohatostí převyšuje úroveň běžnou. Leach (1963) jej poté definoval jako vysoce ceněný zážitek, který je charakterizován takovou intenzitou vnímání, hloubkou citění nebo smyslem pro hluboké významy, že v mysli subjektu vystupuje ve více či méně trvalém kontrastu k jeho každodenní zkušenosti. Lze o něm tedy v tomto smyslu uvažovat jako o velmi pozitivním pocitu, který se ostře vymyká ostatním pocitům, které je člověk zvyklý prožívat.

Podle Privette (1983) má tento zážitek také mystickou nebo transpersonální kvalitu, která není tak jasně definována v rámci vrcholného výkonu nebo stavu flow. Termíny jako vesmír, čistá psyché, absolutno a dokonce extáze podle něj všechny popisují tuto kvalitu vrcholných zážitků. Zdá se tedy být možné nahlížet na tento pojem i z určitého spirituálního hlediska. Nicméně je dobré zmínit, že podle některých autorů, jako Boniface (2000), se tento pojem v literatuře často používá i jako jakýsi všezahrnující termín k popisu významné pozitivní zkušenosti.

Od vrcholného zážitku je třeba odlišit **vrcholný výkon**, což je stav zvýšeného fungování, který vede k tomu, že jedinec dosahuje svých osobních maximálních výkonů a skvělých úspěchů. Jedná se o perfektní využití lidského potenciálu, kdy výkon dosahuje lepší úrovně, než se běžně očekává (Jackson & Roberts, 1992). Kimiecik a Stein (1992) navrhují, že zatímco stav flow a vrcholné prožitky jsou spíše subjektivní stavy, vrcholné výkony mají častěji objektivně viditelné výsledky (například počet bodů či gólů).

Podle Privetta (1964; in Bond & Titus, 1983) se může objevit při jakékoli činnosti – jako kreativní vyjádření uměleckou formou, nečekaná fyzická síla v krizové situaci, zdatnost při

atletické akci, intelektuální zvládnutí těžkého problému, ale i v oblasti lidských vztahů. Vrcholný výkon může být izolován ve formě události, která se stane jednou za život, nebo se může vyskytovat často, ve vzácných případech i nepřetržitě. Tento koncept se tedy zdá být velmi přínosným v kontextu skalního lezení, kde, jak autor této práce spekuluje, by mohl mj. nastávat ve formě skvělého atletického výkonu – například pokud je člověk v perfektní fyzické i psychické kondici, ale také ve formě naprostého vypětí v život ohrožující situaci - například ve chvíli, kdy v případě pádu ze skály hrozí vážné zranění či smrt. Lze se však domnívat, že v takové situaci nemusí být prožívané emoce zcela pozitivní. V následující části této práce se autor zaměří na některé negativní prožitky zažívané při skalním lezení.

2.2 Negativní prožitky

Při tradičním skalním lezení může nastat nejedna nebezpečná situace. Může vycházet z nástrah prostředí – jako špatná kvalita skály, chabé, nebo žádné jistící body, těžko dostupná nástupní místa, nestálé počasí. Mnohá nebezpečí však mohou vycházet i ze strany samotného lezce – třeba málo zkušeností, špatná fyzická, špatná schopnost rozhodování se, nepozornost, a příliš velký fyzický či psychický stres, který může taktéž vést k neblahým důsledkům (Monasterio & Brymer, 2021). S ohledem na mnohé rizikové scénáře, které mohou v průběhu lezení nastat, se autor v této části zaměří na problematiku vnímání rizika u skalních lezců a s tím související **úzkost či strach** a copingové strategie. Je však dobré zmínit, že negativních prožitků, které se při lezení nepochybně objevují (ačkoli jsou v tomto kontextu ve vědecké literatuře téměř nepopsány) je jistě daleko více. Uveďme Levenhagena (2010), který poznamenává, že díky stavu flow, který se při lezení vyskytuje, je zjevné, že po dolezení dané cesty, a tedy „vykročení“ z tohoto stavu, mohou lezci prožívat pocit **ztráty**. Výsledky studie Drapera, Jonese, Fryera, Hodgsona a Blackwella (2010) zase naznačují, že lezci, kteří lezou “na prvního”, obecně prožívají vyšší úroveň **frustrace** než druholezci. Autor této práce dále navrhuje, že mezi další takové negativní prožitky by se mohly řadit pocity spojené s úrazem či zraněním, které lezci dočasně či trvale znemožní lézt.

2.2.1 Podstupování rizika

Snad žádný fenomén spojený se skalním lezením není zkoumán tak často, jako zranění a podstupování rizika. V osmnáctém století byl Jeremy Benthamem vytvořen koncept „deep play“ – hluboká hra, tedy hra, při které je v sázce tolik, že je podle něj naprosto iracionální, aby se do takové aktivity vůbec někdo zapojoval (Schimmel, 2006). Tento koncept začal být později používán v kontextu skalního lezení (Czikszentmihalyi, 1975).

Zdá se to být zcela přirozené, vzhledem k tomu, že tradiční skalní lezení skutečně obsahuje mnohé situace, kdy sebemenší chyba může mít katastrofální následky. Pády během lezení „na prvního“ způsobují ta nejvíce těžká zranění. Ta nejčastěji vznikají při pádu na zem, nebo zhrounutím na laně a následným nárazem do skalní stěny s nohama nataženými před sebe. Nepřekvapivě tedy ta nejakutnější zranění zasahují dolní končetiny a záda (Schöffl, Morrison, Schöffl & Küpper, 2012). Podstupování rizika se zdá být zakořeněno v samé podstatě tohoto sportu. Donnelly (1981, in Williams & Donnelly, 1985) na tento fakt poukazuje tím, že lezecké časopisy pravidelně obsahují sekce nekrologů. Výše uvedené tedy jistě může vyvolávat otázku: jaké typy lidí se tohoto sportu a s ním spojeného riskování účastní a proč?

Jsou badatelé, kteří nesouhlasí s pouhým biologickým výkladem mechanismu vnímání rizika. Například Douglas (2013) se domnívá, že zvažování rizika probíhá vždy v určitém sociálním a politickém kontextu, a tím pádem může být značně subjektivní. Také Langseth, a Salvesen (2018) navrhuji, že abychom porozuměli podstupování rizika, musíme prozkoumat, jakým způsobem je zakotveno v systému hodnot určité sportovní subkultury.

Abychom vykreslili, nakolik může být v lezecké subkultuře podstupování (opodstatněného – viz níže) rizika oceňováno a podporováno, zmiňme zde sólový výstup amerického lezce Alexe Honnolda na El Capitana v Yosemitech, kdy Alex v roce 2017 vylezl 915 metrů vysokou, téměř hladkou stěnu bez jakéhokoli jištění, a to dokonce i poté, co na dané cestě jen pár týdnů předem při zajištěném výstupu upadl a zranil si kotník. Tento počín si získal obrovské nadšení ze strany lezecké komunity a byl o něm dokonce natočen úspěšný celovečerní film.

Liewellyn a Sanchez (2008) zkoumali podstupování rizika, a s tím související individuální odlišnosti, u 116 skalních lezců. Jejich výsledky naznačují, že podstupování rizika je v tomto sportu poměrně běžné, jelikož pouze 22 % lezců z jejich vzorku se vyhýbalo riskantním formám lezení.

Autor si zde dovolí navrhnout, že záleží také na lokalitě, ve které je výzkum prováděn – a to i v rámci jednotlivých zemí. Jsou lokality, kde jsou cesty velmi dobře jištěné a velká nebezpečí tedy příliš nehrozí, ale i lokality, kde jsou součástí určitého místního „subkulturního dědictví“ i velice nebezpečné cesty. Subjektivní příslušnost respondenta k subkultuře daného místa by tedy mohla výrazně ovlivnit výsledky takového výzkumu.

V tomto výzkumu se ukázalo, že s větší pravděpodobností podstupovali riziko ti, kdo skórovali výše ve skóru osobní zdatnosti (tzv. self efficacy) a také muži. Autoři tedy vyhodnotili, že skalní lezci mohou podstupovat nadměrná rizika, pokud se cítí schopni tato rizika zvládnout. Více k tomuto tématu osobní zdatnosti bude popsáno níže.

Proč se tedy lezci rizika účastní? A mohou být určité typy lidí náchylnější k takovému chování?

Jednou z perspektiv, kterou výzkumníci na tento fenomén nahlízejí, je, že lidé, kteří se takových aktivit účastní, mají něčím specifickou **osobnost**. Snaha o popsání určitých vlastností osobnosti, pro které by mohla být typická vyšší míra podstupování rizika, je již poměrně dlouhotrvajícím trendem ve výzkumu v oblasti tohoto sportu. Výsledky ve výzkumu Castaniera, Le Scanffa a Woodmana (2010) naznačují, že osobnostní typy s konfigurací nízké svědomitosti, v kombinaci s vysokou extravertí a/nebo vysokým neuroticismem (impulzivní, hédonistický, nejistý), obecně podstupují větší riziko. Impulzivní osoby v tomto výzkumu navíc (poněkud nepřekvapivě) udávaly signifikantně větší počet prožitých nehod.

Freixanet (1991) zase navrhuje, že osoby postupující zvýšené riziko sdílejí následující charakteristiky: extravertze, emoční stabilita, přizpůsobení se sociálním normám a hledání vzrušení a zážitků v souladu s těmito normami. Podle Robinsona (1985) zase mívají osoby praktikující rizikové sporty nízký skóre v úzkostnosti, což by jim mohlo napomáhat v podávání vysokého výkonu ve vysoce stresujících situacích.

Zuckerman (1994) představil **sensation seeking theory** (česky „teorii vyhledávání senzace“), založenou na existenci takového rysu osobnosti. Ta předpokládá, že ti, kdo budou

v tomto rysu skórovat vysoko, budou v rizikových sportech podstupovat vyšší míru rizika, aby naplnili svou potřebu zažívat stále nové a intenzivní prožitky. Právě tato potřeba různorodých, nových, komplexních a intenzivních pocitů a prožitků je totiž podle něj pro tento typ osobnosti typická – a takové osoby jsou ochotny podstupovat fyzická, sociální, legální i finanční rizika, jen aby tyto pocity prožily. Tato teorie však byla kritizována mnohými autory (např. Bandura, 1997; Llewellyn & Sanchez, 2008) mj. pro svou tautologickou povahu při testování účastníků vysoce rizikových sportů – mnoho položek pro měření tohoto rysu se přímo vztahuje k ochotě účastnit se takových sportů, přitom je dopředu zcela jasně známo, že účastníci tyto sporty skutečně provozují.

Bandura (1997) přišel s teorií **self-efficacy**, tedy subjektivně vnímané vlastní osobní zdatnosti. Ta předpovídá, že osoby, které více riskují, mají vysokou víru ve vlastní schopnost bezpečně zvládnout situace, které daná rizika zahrnují. Podle Bandury si lidé, kteří mají vysokou úroveň self-efficacy, s větší pravděpodobností stanoví náročné cíle, vynaloží při dané aktivitě větší úsilí, a vydrží déle tváří v tvář nepřízni osudu. To je v souladu s výše zmíněným výzkumem Llewellyn a Sanchez (2008), podle kterého mohou lezci podstupovat nadměrná rizika, pokud věří ve svou schopnost tyto situace bezpečně zvládnout. Podle Bandury je tato víra ve své schopnosti formována především přímým zážitkem zvládnutí určitých problémů a je ovlivňována jak situačními, tak dynamickými individuálními kognicemi. Tuto teorii podporuje například výzkum Slangra a Rudestama (1997), který zkoumal vztah mezi self-efficacy, sensation seeking a podstupováním rizika. Jejich soubor byl tvořen participanty z různých „extrémních“ sportů, mimo jiné právě ze skalního lezení. Participanti byli rozděleni do skupin podle míry podstupování rizika – jako vysoce rizikovní byli označováni lezci, kteří používali jištění lanem, jako extrémně rizikovní pak lezci, kteří se nejistili vůbec. Autoři zjistili, že lezci ze skupiny extrémního rizika skutečně vykazovali vyšší úroveň self-efficacy než ti, kteří byli zařazeni v “pouze” vysoce rizikové skupině (žádná spojitost se sensation seeking však nebyla zjištěna).

Edgework. Lyng (1990) poskytuje jiný, sociálně-psychologický rámec pro pochopení zjevné přitažlivosti rizikových situací, které někteří dobrovolně podstupují. Jeho tezí je, že lidé, kteří se zabývají riskantními činnostmi, to dělají, aby zažili pocity plynoucí z udržování kontroly nad zdánlivě nekontrolovatelným; pohybují se tedy na pomyslné hraně – proto koncept edgework (edge = hrana, work = práce). Autor dále dodává, že vysoká úroveň koncentrace potřebná k provádění velmi rizikových činností představuje silný kontrast k našim obvyklým každodenním zkušenostem. Vysoce rizikové aktivity proto mohou být

svým způsobem svůdné, protože umožňují jednotlivcům projevit odvahu, ovládat strach a žít se smyslem pro osobní svobodu jednání.

Zde by autor této práce rád poukázal na zjevnou podobnost s jedním z negativních aspektů stavu flow, o kterém již bylo hovořeno. Ačkoli ve stavu flow může být člověk více náchylný k podstupování rizika, Csikszentmihalyi (1990) uvedl, že tento stav může být až návykový, protože poskytne člověku určitý „rámec“, určitý myšlenkový řád. Může se tedy zdát, že podobné stavy mohou být lákavé, protože poskytují jakýsi útěk od reality, pomáhají k soustředění se na daný moment a poskytují jasně definované úkoly, kterými je třeba se zabývat, problémy, které je třeba překonat, a tím se liší od často mlhavé, nejisté reality každodenního života.

Zajímavé je, že Hardie-Bick a Bonner (2016) zmiňují, že se v jejich studii objevilo několik participantů, kteří by se dali dobře popsat jako „edgeworkeři“. Tito jedinci často přemýšleli o nových, vzrušujících, kreativních způsobech, kterými by mohli zvýšit rizika spojená s jejich činnostmi, daní jedinci si však ve své lezecké komunitě získali negativní pověst. Zde se dostáváme ke konceptu jakéhosi opodstatněného rizika, o kterém již bylo hovořeno výše v souvislosti s výstupem Alexe Honnolda. Langseth a Salvesen (2018) vysvětlují, že pouhé podstupování rizika k získání statutu v lezecké komunitě nestačí. Musí se jednat o správný druh rizika. Jak autoři zmiňují, záměrné vyhledávání laviny by horolezci dobrou pověst nepřineslo. Risk musí být především relevantní – musí se tedy jednat o takovou formu rizika, která je zvládnutelná. Záměrné založení špatného jištění by s sebou pochopitelně také neslo spíše negativní odezvu v rámci komunity, zatímco zachování chladné hlavy při lezení „tradiční“, málo jištěné cesty už by s sebou mohlo přinést určitý úspěch. Lezec tedy musí mít také dobrý soubor dovedností a zkušeností, korelujících s daným lezeckým úkolem, které skutečně využívá – a neodevzdává se tak pouze do rukou náhody. Autoři toto zdůrazňují v „Credibility-Zone“ modelu, který vyjadřuje rovnováhu mezi úrovní rizika a dovednostmi lezce, kde v případě nedostatku v jednom z aspektů je lezec vnímán jako příliš pošetilý, či naopak zůstává nepovšimnut.

2.2.2 Úzkost

Vzhledem k výše popsané četnosti výskytu rizika v tomto sportu lze spekulovat, že jeho účastníci mohou v některých situacích prožívat určitou míru úzkosti. Britská NHS (National

health service) (2020) popisuje úzkost jako pocit neklidu, obav či strachu, který se pohybuje od mírného po středně těžký.

Grey (1977) připomíná, že mírná úroveň úzkosti může být potřebná – zčásti, protože se lezci leze lépe s určitou úrovní adrenalinu v krvi, ale také protože nám zabraňuje podstupovat hloupá rizika. Poznává ale, že pokud je člověk vysoce úzkostný ještě dříve, než cestu vůbec začne lézt, je dobře možné, že bude úzkostí příliš ovlivněn, a nebude se s ní zvládat vypořádat – v tomto případě už může být úzkost na škodu.

Draper et al. (2010) také zmiňují, že zkušenosti lezců i forma výstupu ovlivňují míru úzkosti lezce (což dobře souvisí se self-efficacy teorií opsanou výše). Pak dávají dobrý smysl výsledky studie Janota, Steffena, Porcariho a Mahera (2000), které poukázaly na vyšší úroveň úzkosti u začínajících lezců v porovnání s lezci, kteří lezli delší dobu. To lze dále uvést do kontextu s tvrzením Csikszentmihalyiho (1975), podle kterého vzniká úzkost v případě, že předkládaná výzva převyšuje vlastní vnímané dovednosti.

Zdá se tedy být velmi možné, že začínající lezci, kteří si ještě nejsou příliš jisti svými dovednostmi, mohou pociťovat úzkost zkrátka proto, že jsou častěji konfrontováni se situacemi, které hodnotí jako příliš velkou výzvu (v poměru k jejich dovednostem). Zde se zdá vhodné dodat, že „člověk někde začít musí“, proto se mnohdy v počátcích provozování dané aktivity může zdát až nemožné najít takovou výzvu, která by byla v rovnováze s vnímanou úrovní vlastních dovedností – zkrátka proto, že člověk ještě nic neumí. Lze však spekulovat, že kvůli sociálním okolnostem se může začátečník často ocitát v situacích, které hodnotí nad své síly. Csikszentmihalyi (1975) říká, že ideální situace pro vznik stavu flow je ta, kdy má jedinec svobodu v zapojení se do dané situace a autonomii nad svými činnostmi. Pokud se tedy nováček cítí být tlačěn do vykonávání něčeho, co hodnotí nad své dovednosti, nejspíše nevznikne ani flow, ani nuda, ale úzkost. Pokud se však nejedná pouze o subjektivní pocit, ale o skutečný nedostatek zkušeností, může zde vnikat reálné riziko zranění. Evidence napovídá, že podstupování rizika při lezení na skalách může být ovlivněno, trénováno nebo podmíněno. Lezci by si proto měli dávat pozor na to, jak jejich chování a postoje mohou ovlivnit vnímání rizika u ostatních (prostřednictvím zástupných zkušeností nebo slovního přesvědčování) (Llewellyn & Sanchez, 2008). Tito autoři také varují před užíváním alkoholu během lezení, protože může zasahovat do kognitivních mechanismů, které se podílí na zvládnání rizikových situací.

V souvislosti s formou výstupu objevili Hardy a Hutchinson (2007) signifikantně zvýšenou úroveň úzkosti u „tahajících“ lezců, v porovnání s lezením na top-rope. Zde se nabízí prosté vysvětlení, tedy že úzkost ovlivňuje i určitá objektivní forma rizika, pokud si vzpomeneme na výše uvedenou statistiku, kde výsledky ukazují, že právě při tahání cest se stává nejvíce vážných poranění.

V rámci pocitu úzkosti se ještě zdá být vhodné popsat, jakým způsobem se na něm podílí motivace k lezení. Kimiecik a Stein (1992) v kontextu interní a externí motivace a stavu flow uvádějí, že i když sportovci poháněni egem mohou také zažít stav flow, může to být obtížnější, protože zapojení ega do tohoto procesu pravděpodobněji způsobí stavy opačné k flow: úzkost či nudu. Například sportovci, kteří neustále porovnávají své schopnosti s ostatními a jsou pohlceni objektivním hodnocením vlastních výsledků (výhra/prohra), mohou častěji vnímat soutěživé situace jako příliš náročné, což může dále vést k vyšší úrovni úzkosti.

2.2.3 Coping

Účast na rizikovém sportu (zde konkrétně skalním lezením) vyžaduje schopnost zachovat klid ve stresových situacích (např. selhání vybavení, pád kamení, drolení skály), překonat vlastní nedostatky (např. únava, ztráta soustředění), vypořádat se s emočním a fyzickým nepohodlím (např. bolest, ale i úzkost či vztek), zvládnout přetrvávat v nepříznivých podmínkách (např. silný vítr, silný déšť) a vyrovnávat se i s děsivými situacemi (ve skalním lezení lze uvést například nalezení do nezajištěného „hluchého místa“, kde není cesty ani tam, ani zpět) (Young & Knigth, 2014). Takové situace přicházejí neočekávaně, neplánovaně, avšak lezcova reakce na ně může znamenat doslova rozdíl mezi životem a smrtí. I v méně dramatických podmínkách ale jistě může schopnost zachovat klid kladně ovlivnit jeho celkový prožitek lezení ve skalách.

Předchozí výzkum Younga a Knigtha (2014) prokázal vysokou míru robustních mentálních dovedností u elitních horolezců, které jim umožňují zůstat v přítomném okamžiku a podávat výkony ve velice stresujících podmínkách. Kromě toho zkušenější sportovci dosáhli výrazně vyššího skóre v měření copingových dovedností než začínající a neelitní sportovci, což naznačuje korelaci mezi zapojením do vysoce rizikových sportů a psychologickými

dovednostmi. Vzhledem k výše zmíněným rizikům se může zdát pravděpodobné, že takové dovednosti mohou být podmínkou úspěchu v tomto sportu.

Long (2007) navrhuje některé takové copingové strategie, které by mohly lezcům v kritických situacích pomoci – zklidnění dechu, pozitivní vizualizaci a zmírnění strachu mj. pomocí uvědomění si svých úspěchů a dovedností.

3 SOCIÁLNÍ KONTEXT

Skalní lezení je ze své podstaty sociální činností. Ačkoli existuje alternativa sólového lezení, nejčastěji se leze v páru, kde jeden člověk jistí a druhý leze. Mnohdy chodí společně do skal celá skupina lezců. Přítomnost ostatních tak bude nejspíše určitým způsobem ovlivňovat prožitek lezce. Zároveň je subkultura tradičních skalních lezců velmi specifická a je tedy na místě spekulovat o tom, že by mohla prožitek lezce také nějakým způsobem ovlivňovat. V této části práce se tedy autor zaměří na sociální přesah skalního lezení a na to, jakým způsobem může ovlivňovat komplexní prožitek z lezení na skalách.

Někteří autoři naznačují, že pouhá přítomnost ostatních může pozitivně ovlivňovat výsledek sportovní aktivity. Například McAuley, Blissmer, Katula a Duncan (2000) uvádějí výsledky jejich výzkumu, podle kterých afektivní reakce starších dospělých na fyzickou aktivitu mohou být pozitivnější ve skupinovém nebo sociálním prostředí, spíše než v prostředí, kde člověk cvičí sám. Podle nich taková sportovní prostředí, která poskytují více příležitostí pro sociální interakci, povedou s větší pravděpodobností ke zvýšení afektu. Také ve výzkumu Turnera, Rejeskiho a Brawleyho (1997) uváděli mladí jedinci pozitivnější odezvu na sociálně obohacené okolnosti, spíše než na prosté sportování.

Poznatky v literatuře o skupinové dynamice by jistě naznačovaly, že naplnění vlastních sociálních potřeb při sportovní aktivitě pravděpodobně povede k větší spokojenosti a radosti účastníků. Sociálně podpůrné skupinové prostředí by mohlo ovlivňovat skupinové chování a tím i samotné účastníky prostřednictvím svého dopadu na kolektivní self-efficacy (McAuley et al., 2000).

Jiný výzkum zase ukazuje, že sociální podpora obecně zlepšuje psychické zdraví tím, že pomáhá lidem vyrovnat se se stresem úspěšněji, než by tomu bylo bez takové podpory (Sarason, Sarason & Gurung, 1997).

Pro výzkum skalního lezení se také zdá být účelné zkoumat, jakým způsobem může přítomnost ostatních ovlivňovat prožitek z určitého typu prostředí, především pak z toho přírodního. Staats a Hartig (2004) navrhují, že jeden způsob, jakým může společnost umožňovat „nabíjející“ efekt přírody, je založen na našem zájmu o svou bezpečnost. Společnost při návštěvě určitých typů rekreačních prostředí (například divoké přírody) může jistě člověku pomoci cítit se o něco bezpečněji. Strach z nebezpečí by naopak mohl lidem

bránit ve vstupu do prostředí, které by jinak považovali za regenerativní. Mít společnost tak může být kritickým faktorem umožňujícím návštěvu míst, kde by se člověk o samotě necítil bezpečně. Radost ze společnosti druhých při rekreaci v přírodě však podle autorů zřejmě do jisté míry závisí i na vzájemném oceňování daného prostředí a aktivit, které toto prostředí podporuje. To může vysvětlit pozitivní vliv společnosti při pobytu v prostředí, kde se první vysvětlení nezdá být zcela na místě.

Výše zmíněné badatele dobře doplňuje výzkum Planteho, Coscarelliho a Forda (2001), kde výsledky popsaly zvýšenou úroveň klidu při cvičení ve společnosti. Zde lze ovšem namítnout, že do individuálních výsledků by mohlo vstupovat mnoho faktorů – co sociální úzkostnost? Co introverze a extraverte? Na tuto otázku se zaměřili Graydon a Murphy (1995), když změřili extravertzi či introvertzi jejich participantů a poté je nechali hrát stolní tenis před publikem, přičemž sledovali vliv publika na jejich výkonnost. Výsledky skutečně promlouvají ve prospěch tvrzení, že rysy osobnosti mohou do tohoto vztahu výrazně vstupovat – autoři uvádějí, že extravertům se zdálo být publikum dokonce nápomocné, namísto aby se jim pouze netýkalo, zatímco introverti si před publikem vedli výrazně hůře. Otázkou, jakým způsobem může okolí ovlivňovat výkon jedince, se zabývá sociální facilitace.

3.1 Sociální facilitace

Teorie sociální facilitace se zrodila již před více jak stoletím prací Tripleta (1898), který zjistil, že adolescenti prováděli jednoduché úkoly rychleji, když byli součástí spolupracujícího páru, než když byli sami. Od té doby se tomuto tématu věnovalo mnoho výzkumníků, kteří na toto téma vytvořili spoustu teorií, z nichž nejznámější zůstává Zajoncova teorie drive.

Robert Zajonc (1965) začal zkoumat zajímavý rozpor v teorii sociální facilitace. Pokud měli lidé vykonávat nějaký jednoduchý úkol, skutečně se jim v přítomnosti ostatních dařilo lépe. Nicméně pokud měli provádět nějakou náročnější, komplexní či neznámou aktivitu, začalo se jim v přítomnosti ostatních dařit naopak hůře. Vznikl tedy pojem „sociální inhibice“. Tento rozpor se pokusil vyřešit ve své aktivační teorii, v níž si osvojil některé koncepty z Hull-Spenceovy teorie.

Podle Hull-Spenceovy teorie (vytvořené Clarkem Hullem, později rozpracované Kennethem Spencem) je hlavní motivační silou organismu redukce pohnutek – drivů. Hull svou teorii založil na principu homeostázy – tělo se snaží udržet své vnitřní stavy v určité rovnováze, a to nejen pomocí nevědomých regulací, probíhajících uvnitř těla, ale také pomocí chování. Tvrdil tedy, že naše motivace plyne z našich biologických potřeb. Pohnutku založenou na této potřebě nazval „drive“. Tímto pojmem označoval určitý stav tenze či vzrušení, který musí organismus odstranit, aby se vrátil ke svému předchozímu stavu homeostázy. V souladu se svým neo-behavioristickým přístupem však věřil, že lidské chování může být ovlivňováno pomocí podmiňování a posilování – jako posílení vnímal právě stav uvolnění po odstranění tenze (Hull, 1943; Spence, 1956). Chování, které vede k redukci drivu, je tedy posilováno.

Podle Zajonce (1965) může přítomnost druhých vyvolávat stav drive, což způsobuje, že organismus má větší tendenci zachovat se podle své dominantní reakce na danou situaci (dominantní reakce je jakákoli reakce, která se v organismu v té konkrétní situaci vyskytne s největší pravděpodobností). To napomáhá organismu, aby si vedl lépe v situacích, které jsou pro něj přirozené či v těch, které má dobře naučené – reakce organismu bude pravděpodobně správná. Pokud však člověk stojí před náročným či neznámým úkolem, dominantní reakce vyvolaná tenzí z přítomnosti druhých bude s větší pravděpodobností chybná, a proto přítomnost publika jeho výkonu spíše škodí.

Lze se tedy spekulovat nad tím, jaký účinek bude mít přítomnost ostatních při skalním lezení. Výše uvedené poznatky by šlo interpretovat tak, že by přítomnost publika měla být nápomocná při lezení nějaké méně náročné cesty, zatímco u složitějších cest by mohla přítomnost ostatních škodit. Zajímavou alternativu k tomuto pohledu nabízí teorie flow, kde, jak uvádí Csikszentmihalyi, může být člověk natolik ponořen do aktivity, že na všem ostatním přestává záležet, tedy by ho nemělo příliš ovlivňovat publikum – a to kladně ani záporně. Zajímavý je také výše uvedený pohled na externí a interní motivaci ve vztahu k flow, který zmiňuje, že pro lezce s vnější motivací, poháněné egem, může být těžší dosáhnout stavu flow, častěji by totiž mohli prožívat úzkost či nudu. Autor práce se domnívá, že pokud by tomu tak bylo, mohla by se teorie drive obzvláště uplatňovat u lezců poháněných externí motivací, přičemž v souvislosti s modelem výzva-dovednost by byly komplexní a jednoduché úkoly rozlišovány na základě lezcových subjektivně vnímaných dovedností. Při interpretaci těchto teorií je však na místě obezřetnost – skalní lezení často probíhá v dynamice lezec a jistič a do tohoto dynamického vztahu vstupuje řada proměnných, jako např. vzájemná důvěra – viz níže.

3.2 Dynamika lezec – jistič

Při skalním lezení je jištěním lezec chráněn pro případ pádu. Lano navázané na úvazku lezce je ukotveno v jisticím zařízení, které bývá nejčastěji připojeno k úvazku jističe. Jistič ovládá lano, koriguje rychlost, kterou lano tímto systémem prochází a v případě pádu lezce po něm bývá požadována určitá reakce. Typ reakce se odvíjí od druhu jisticího zařízení (Priest, 1995). Někdy je systém navržen tak, že jistič musí za lano zatáhnout směrem dolů – lano se díky principu tření zasekne, u některých zařízení je však nutné, aby to nedělal, protože by tím překazil mechanismus daného zařízení. Nedodržení daného postupu může skončit fatálně. Jistič je tedy zodpovědný za bezpečí lezce (Tucker, 2009).

Plate (2007) poznamenává, že lezení je sport, který je ze své podstaty nebezpečný a vyžaduje, aby lezec důvěřoval nejen sobě, ale i komukoli, s kým leze. Tento kontext podle něj umožňuje rozvoj hlubokých vztahů mezi horolezci. Umožňuje, aby se člověk projevil i různé své nejistoty, které ostatní vnímají a počítají s nimi.

Této dynamiky využívají i mnohé zážitkové či teambuildingové programy. Tucker (1995) popisuje, že dobrodružné aktivity, jako lezení po skalách, vyžadují po účastníkovi důvěru v to, že jej členové skupiny udrží ve fyzickém bezpečí. Hansen a Parker (2009) popisují takový program, kde jeden účastník lezl, zatímco ho druhý jistil. Popisují, že úspěch nezávisel na schopnosti lezce dosáhnout vrcholu skalní stěny, ale na schopnosti dosáhnout různých „vnitřních“ cílů, jako důvěra v lano, postroj, sebe samého i svého jističe. Prožitek spouštění ze skály se podle něj často zdál být psychicky náročnější než samotné lezení – snad proto, že v tomto okamžiku veškerá zodpovědnost za život lezce přechází do rukou jističe. V tento moment má jistič lezcův život doslova ve svých rukou. Schoel (1988) uvádí, že programy založené na dobrodružství takové činnosti využívají k vytvoření důvěry mezi členy skupiny, což autoři vzhledem k procesu sdílení společných zážitků staví v alternativu skupinové terapie. I podle Priesty (1998) vede využívání aktivit zaměřených na fyzickou důvěru mezi účastníky i k vytvoření emocionální důvěry a ochoty členů mezi sebou otevřeně a upřímně komunikovat.

3.3 Subkultura tradičního skalního lezení

Pro porozumění následující fázi autor nejprve objasní pojmy kultura a subkultura. Murphy definuje kulturu jako „*celistvý systém významů, hodnot a společenských norem, kterými se řídí členové dané společnosti a které prostřednictvím socializace předávají dalším generacím.*“ (Murphy, 2014, 32). V nejširším slova smyslu by se tedy dala definovat jako cokoliv, co je vytvářeno člověkem. Pojem subkultura je tedy jakousi „podkategorií“ dané kultury, jedná se o menší část tohoto kulturního celku, který se nějakým způsobem od kultury vyděluje, není od ní však zcela odcizen. K jejímu vzniku je nutná společenská různorodost dané kultury – s rostoucí různorodostí naší kultury tedy roste i počet subkultur (Soukup, 2004). Abychom lépe porozuměli subkultuře skalních lezců, zaměří se autor této práce stručně na její historii.

První a nezbytnou fází v historii tradičního lezení v Evropě byl jeho vznik jako aktivity. Začalo to prvním výstupem na Mont Blanc v roce 1786, vyvrcholilo takzvaným zlatým věkem horolezectví mezi lety 1854 a 1865, a skončilo to katastrofou na Matterhornu v červenci 1865, kdy Croz, Hadow, Hudson a Lord Francis Douglas padli a zemřeli při sestupu po Whymperově úspěšném dobytí tohoto alpského vrcholu. Před tímto obdobím byly hory vnímány jako lidem zapovězené – byly obtížně dostupné, poměrně neužitečné a mezi lidmi přetrvávala víra v různé zlé bytosti, které zde podle nich pobývaly (například draci) – a po tomto období nebyla situace o mnoho lepší. Vlivem rostoucího individualismu podporovaného renesančním humanismem, protestantskou potřebou pokořit přírodu a později také průmyslovou revolucí byl však tradiční přístup k horám opět pokořen – a dveře do hor se znovu otevřely. Dá se tedy říci, že počátky tradičního skalního lezení stojí paradoxně na troskách tradicionalistického přístupu. Tehdy mohla začít další fáze, kdy zámožnější lidé hojně chodili do hor, v touze uprchnout zhoršujícím se podmínkám průmyslově-revolučních měst. V zatvrzelém individualismu této doby najdeme také počátky lezecké rivality a s ní souvisejícího riskování, které je tolik neodmyslitelné od tradičního lezení v dnešní době. Pro období industriálního kapitalismu byla zásadní potřeba přírodu pokořit, ovládnout. Nešlo už jen o to dostat se na nějaký vrchol, ale také o to, o jaký vrchol šlo a jak se na něj člověk dostal. Právě té době začalo být podstupování určitého rizika právoplatnou součástí tohoto sportu. Jak se horolezectví postupně stávalo organizovaným sportem, bylo třeba vytvořit nějaké normy, které by respektovaly základní pilíře této aktivity

a zároveň by pomohly různé části tohoto sportu kategorizovat a klasifikovat (Williams & Donnelly, 1985). Dá se říci, že v této době se utvářely ryzí základy skalního lezení.

S nástupem 20. století vznikaly různé horolezecké kluby, které organizovaly výpravy do skal. Konec druhé světové války však přinesl revoluci ve formě tzv. Beatnických horolezců, kteří se vydělovali z tradiční kultury a často spojovali prvky lezení a cestování. Ti se začali pouštět na skalní stěny sami, a posouvali tak hranice toho, co bylo považováno na „lezitelné“. Často se jednalo o mladé, poměrně vzdělané muže, kteří se bouřili proti společnosti (Rickly, 2014). Pro ženy v té době nebylo v lezecké subkultuře mnoho místa. Taylor (2010) popisuje, že ženy byly tou dobou vnímány spíše jako určité ohrožení dané subkultury a docházelo k verbálnímu napadání, ostrakizaci horolezkyň a někdy i k sabotáži jejich lezeckého vybavení. Na začátku 60. a 70. let přišla na scénu nová generace „dirtbags“, která objevila mnoho nových oblastí, rozšířila cestovní okruhy a objevila nové lezecké styly. Označení „dirtbag“ se používá dodnes pro lezecký životní styl, kdy se člověk vzdá stálého bydliště a cestuje za lezením po světě (práci si často hledá cestou) (Rickleby, 2014). Tato skupina lezců tvoří velmi specifickou komunitu, jejíž členové jsou mezi sebou překvapivě propojeni. Například ve studii Ricklebyho (2014) jedna participantka uvedla, že nikdo vlastně moc nelpí na loučení se, protože očekávají, že se třeba za rok znovu někde potkají. V lezecké komunitě se jedná o poměrně často se vyskytující fenomén, který je její nedílnou součástí.

V osmdesátých letech do lezení konečně pronikly ženy spolu s nejvýraznější, poměrně legendární lezkyní Lynn Hill. Na rozmezí osmdesátých a devadesátých let získávalo lezení čím dál větší popularitu a s tím se zrodila myšlenka profesionálního lezení. Probíhala intenzivní medializace tohoto sportu a mj. také vývoj nového lezeckého náčiní (Rickly, 2014). Tato „mcdonaldizace“ lezení začala ale již dříve a v podstatě postavila základy konfliktu mezi komerčním/sportovním a tradičním lezením, který trvá dodnes (Hardy, 2002).

Abychom tomuto konfliktu porozuměli, musíme se opět vrátit zpět do historie. Bogardus (2011) popisuje konfrontaci těchto zcela odlišných lezeckých stylů, když před koncem 70. let minulého století dorazily francouzské lezecké styly do Ameriky. V Americe totiž tou dobou bylo zvykem lézt cestu odspoda nahoru, za použití odnímatelného jištění, a při výstupu se často improvizovalo. Tento styl zahrnoval určitou míru nejistoty a rizika – hodnot, které se již od počátků tohoto sportu zdály být od lezení neoddělitelné (viz výše). Naopak Francouzští lezci si cenili gymnastické atletiky a provozovali jinou formu lezení,

zvanou sportovní lezení. Využívali kovové nýty, fixně zasazené do děr ve skále. Jejich výhodou je, že se mohou umístit poměrně blízko k sobě (odnímatelné jištění lze založit pouze do nerovnosti ve skále) a jsou také poměrně stabilní, protože tolik nehrozí, že by se ze skály vytrhly (Heywood, 1994). Cestu často nacvičovali odshora a poté do skály umísťovali tato fixní jištění, čímž eliminovali možná rizika výstupu (Perkins, 2005, in Bogardus, 2011). Díky tomuto postupu přirozeně dokázali zlézat fyzicky náročnější cesty, než tradičně založení Američané. Spory o tom, kde by se měla nacházet pomyslná hranice mezi tradičním a sportovním stylem lezení trvají dodnes.

Podle Taylora (2010) neměl nikdy žádný sport takový problém, který by se podobal této lezecké fixaci na nýty. Je to podle něj také tím, že u jiných sportů nějaká třetí strana určí místo pro provádění tohoto sportu, alternativní sporty však musí často soupeřit s jinými skupinami o možnost využívat místně omezené lokality pro jejich vlastní verzi sportu.

Tradiční lezci přitom čerpají ze dvou základních principů: vyvarování se poškození skály a zanechání trasy nezměněné, aby si kdokoliv mohl užít výtvar toho, kdo provedl prvovýstup (Cox & Fulsas, 2003). Ve studii Bogarda (2011) to účastníci přirovnávali i k umění – tedy že můžete například domalovat Van Goghovu malbu, aby byla krásnější – pak už to ale nikdy nebude Van Gogh. Na provedení prvovýstupu a vytvoření nové cesty je v tradiční lezecké komunitě nahlíženo s velkým respektem – jedná se o jeden z nejprestižnějších úspěchů v lezení (Bogardus, 2011). Je tedy očividné, že sportovní zpětné dosazování borháků do cest se staví do rozporu s hodnotami tradiční lezecké komunity, i když tak může být prováděno s dobrým záměrem, jako je zmírnění rizika vážných či fatálních úrazů na dané cestě, nebo zpřístupnění cesty méně zkušeným lezcům. Podle tradičních lezců by však obtížnost lezení neměla zahrnovat pouze fyzický, technický výkon, ale také určitý „morál“ - kvalitu charakteru (Heywood, 1994). Umísťování jen vlastního odnímatelného jištění, navíc v cestě, kterou člověk vidí poprvé, je totiž zkrátka mnohem méně spolehlivé než techniky sportovního lezení. U smyce si lezec často nemůže být stoprocentně jistý, jestli se s ním nevytrhne. Tento spor později přerostl až v tzv. retro-bolting válku, která se projevovala až fyzickou agresí – ti, kdo s novými nýty nesouhlasili, je ze skal jednoduše odsekali (Taylor, 2010). Mellor (2001, in Bogardus, 2011) tento spor vnímá jako jednu z nejvíce rozdělovajících kontroverzí v historii lezení.

Tradiční lezci mají obavy, že podstata jejich činnosti může být upravena pro potřeby běžné společnosti skrze zapojení takových prvků, které ji udělají relativně bezpečnou, což by

mohlo narušit jeden ze základních pilířů této aktivity – dobrodružství, doprovázené jistým množstvím rizika (Reywood, 1994). Velkým problémem se zde skutečně jeví být Taylorem popsaný boj o využívání lokality určitým způsobem. Tradiční lezci tedy často propagují poměrně striktní etický kodex, který by tomu měl zabránit. Skalní stěny by se měly lézt odspoda nahoru, výstupy by neměly být předem zkoumány nebo nacvičovány pomocí slanění zvrchu – lano je v kontextu tradičního lezení používáno pouze jako pojistka pro případ pádu. Záměrné odpočívání na laně je tedy nepřípustné. Jak už bylo zmíněno, mělo by se také používat pouze odnímatelné jištění, nikoli to fixní. Sportovní lezci naopak všechny tyto praktiky využívají (Rickly-Boyd, 2012). Rickly-Boyd dále jmenuje některé praktiky, kvůli kterým mohou tradiční lezci věřit, že sportovní lezci přijali konzumní kulturu: tolerování úprav skály (jako vytesávání stupů) a „projektových“ cest zdůvodněné větší bezpečností, důraz na image, publicitu a média, rychlý vývoj nového náčiní a podněcování formální soutěže.

3.3.1 Subkulturní identita

Donnelly a Young (1988) navrhli tzv. „career model“ popisující fáze, skrze které se člověk postupně stává součástí skupiny. První je fáze **presocializace**, která zahrnuje všechny informace o dané kultuře, se kterými přišel člověk do styku předtím, než se stal jejím členem. Mohou sem patřit i mnohdy často zkrácená vyobrazení v médiích. Dále nastává fáze **selekce** a náboru, kde autoři definují podmínky pro stání se členem skupiny: možnost, motivace a zájem. **Socializace** je fáze, ve které bývá účastník konfrontován s kontrastem skutečných charakteristik dané skupiny a těch, které vstřebal během první fáze, přičemž je po něm požadováno, aby se naučil přijímat hodnoty a perspektivy dané skupiny. Na oplátku mu tyto mechanismy pomáhají získat pocit nové identity. V této fázi může být často viditelná snaha nováčka zapadnout – může například běžně dávat na odiv své lezecké oblečení a vybavení a také často stáčet řeč směrem k lezení. Zkrátka se začíná ztotožňovat se svou identitou lezce a přeje si, aby ho tak vnímalo i jeho okolí. Jako poslední přichází fáze **akceptace/ostrakismus**. V této fázi skupina zjišťuje, zda má člověk potřebné dovednosti, integrovanou roli ve skupině a vnímání hodnot, které je přínosné a ve shodě se skupinou. Vyhodnocuje se zde tak celý proces socializace. Pro tuto fázi je charakteristické to, že na rozdíl od fází předchozích je konfirmace identity přenesena na stranu členů skupiny. Pokud

proces proběh úspěšně, skupina jej přijme. Pokud ne, člověk může být ze skupiny i vyhnán – ostrakizován – to záleží na přísnosti norem dané skupiny. V rámci tradičního lezení by mohl autor uvést jako příklad nového lezce, který by v pískovcové skalní oblasti nasázel do tradičních, skoro až posvátných cest, jeden nýt za druhým. Jistě, jedná se asi o poněkud přehnané přirovnání, ale mohlo by dobře přiblížit způsob, jakým by se skupina k jejímu aspirujícímu členovi nejspíše postavila.

Ačkoli zvláštní sociální uznání nebývá v lezení udělováno těm, kdo prokáží, že jsou stejně dobří jako ostatní, ale těm, kdo prokáží, že jsou lepší než ostatní (což bývá prováděno srovnávacím procesem na základě toho, kdo dokáže vylézt těžší cesty) (Williams & Donnelly, 1985), proces přijmutí do skupiny jejími členy často závisí na prokázání nějaké dovednosti (Donnelly & Young, 1988). Ve skalním lezení se pro tento „ověřovací proces“ používá například dovednost tahání cest (Appleby & Fisher, 2005). Není přitom bezpodmínečně nutné, aby se účastnili ostatní členové skupiny. Kvůli povaze tohoto sportu je praxí, že když lezec prohlásí, že nějakou cestu vylezl, tak se mu věří. Nicméně, pokud existují důvodné pochybnosti o pravdivosti tohoto tvrzení, nebo je daný lezec znám pro své „pohádkaření“, má skupina k dispozici různé sankce, kterými se snaží chránit svoji identitu. Například o lezcích je známo, že berou takové osoby na obzvláště děsivé cesty, nebo se snaží udělat jeho nedostatek schopností velmi očividným a veřejně známým. (Donnelly & Young, 1988).

Aspektem náležitosti k lezecké komunitě, který je obzvláště viditelný na první pohled, je ideální štíhlý, ale svalnatý typ těla (Rickly-Boyd, 2012). Nejedná se o žádnou striktně závaznou normu, přesto s ní mohou mít problémy například dospívající dívky.

3.3.2 Subkultura a gender

Ačkoli se trend pomalu mění, v dobrodružných sportech, jako je skalní lezení, jsou pořád výrazně více zastoupeni muži než ženy (Rickly-Boyd, 2012). Historicky bylo skalní lezení vnímáno jako mužská oblast a ženy se do něj kvůli sociálním bariérám nezapojovaly, protože sporty byly často přímo rozdělovány na mužské a ženské (Hardin & Greer, 2009). Ačkoli se díky společenským a politickým změnám stávají dívky stále více aktivními v oblasti tradičních i netradičních sportů (Appleby & Fisher, 2007), Clark (2015) ve své práci upozorňuje, že dívky mohly být také vychovávány společností tak, aby se obávaly

venkovních aktivit a možného rizika. Evans a Gagnon (2019) zase navrhují, že dívkám mohou v téhle oblasti chybět ženské vzory, protože ženy, které se účastní podobných aktivit jsou málokdy vyobrazovány v médiích. Hewitt a McEvelly (2021) ale poznamenávají, že s měnícími se trendy v tomto sportu a jeho popularizací, stejně jako s měnícím se historickým pozadím, je dost možné, že se tyto rozdíly mezi dívkami a chlapci budou v budoucnu nadále stírat.

I podle Rickly-Boyda (2012) je ale v této oblasti stále ještě na čem pracovat. Ačkoli i někteří nejlepší lezci světa jsou ženy, nestačí to ani v tomto sportu na překlenutí propasti mezi muži a ženami. Od žen je podle autora očekáváno, že budou podávat horší výkon, než jejich mužští spolulezci. Pokud taková situace nenastane, pohlaví bývá spojováno s úspěchem. Například pokud žena jako jediná vyleze těžkou cestu, mají ostatní tendenci popisovat její úspěch ve smyslu – jo, ona to vylezla, a to je to holka.

Výsledky Youngovy studie (1997) napovídají, že se muži vůči lezkyním chovají často jedním z těchto způsobů: a) nevnímají je jako rovnocenné oponenty či partnery a b) snaží se podat lepší výkon než obvykle, aby zajistili svou mužskou dominanci. Participantky ve studii Appleby a Fisher (2005) například v tomto kontextu uváděly, že se často cítí, jako že se musí nějakým způsobem prokázat, obstát – tedy být jaksi “ověřeny”, aby si získaly respekt v lezecké komunitě.

Participanty ze studie Hewitt a McEvelly (2021) uvedli, že na rozdíl od běžných předpokladů nemusí „mužské“ rysy, které se s tímto sportem běžně spojují (muskularita, síla, rychlost) (Hargreaves, 2002), znamenat získání kulturního a symbolického kapitálu v této oblasti. Vysvětlili, že lezecká technika, která se opírá o atributy, jako je hbitost, flexibilita a rovnováha, byla v této oblasti více oceňována. Tato studie ještě více podporuje myšlenku, že pouhý nedostatek fyzických předpokladů, jako muskularita, nevysvětluje příliš dobře výrazný nepoměr zastoupení ženského pohlaví v tomto sportu. Tato problematika se jeví být lépe vysvětlena v sociálním kontextu.

Přestože běžné fyzické dispozice žen nemusí nutně znamenat, že budou v tomto sportu podávat nižší výkon než mužští lezci, Hewitt a McEvelly (2021) naznačují, že ženy mohou pociťovat pocity podřazenosti a sebedoceňování, protože nevěří, že mají kapitál potřebný k tomu, aby se staly úspěšným lezcem. V návaznosti na Donnelly a Younga (1988) a poznatek z jejich modelu, že aby se člověk mohl stát úplným členem subkultury, musí akceptovat hodnoty a chování, které jsou v souladu s danou subkulturou, spekulují Appleby

a Fisher (2005), že je možné, že pokud se od atletek na druhou stranu očekává, že budou dodržovat přísná společenská pravidla ženskosti, může být obtížné skloubit tyto požadavky s fyzickými i sociálními nároky skalního lezení – jako být emocionálně vyrovnaný, rychle uvažující, silný a asertivní. Fúze některých zcela protichůdných identit může způsobit, že i proces integrace žen do tohoto sportu se bude lišit od jejich mužských protějšků, kteří tento kontrast řešit nemusí.

Participantky ve studii Appleby a Fisher (2005) uvedly, že poté, co získají potřebné lezecké zkušenosti, musí dále projevovat aktivitu v následujících třech oblastech, aby se prosadily v maskulinní subkultuře: a) projevovat nezávislost od jejich mužských protějšků (tedy vymanit se z role „holky lezce“), b) neustále ukazovat své dovednosti, aby byly vnímány jako „skutečné“ lezkyně (tedy prokazování se) a c) snažit se o udržení rovnováhy mezi tím, aby byly vnímány jako „skutečné“ lezkyně a aspekty feminity (např. nošením atraktivního, ale funkčního oblečení).

3.3.3 Vliv subkultury tradičního skalního lezení na míru podstupování rizika

Rozpory v lezení lze najít také mezi projevy lezců na veřejnosti a v soukromí. Tento sport bývá předmětem veřejné kritiky (stejně jako většina vysoce rizikových sportů), zejména po nehodách nebo nákladných záchranách. V důsledku toho mají horolezci a účastníci jiných vysoce rizikových sportů tendenci rozvíjet celou obsáhlou mytologii, která bývá primárně určena pro veřejnost. Tato organizační charta podle Donnellyho a Younga zdůrazňuje bezpečnost, budování charakteru, nesoutěživost a kamarádství. Tento pohled na sport je prezentován i začínajícím horolezcům, nevydrží však dlouho (Donnelly & Young, 1988).

Langseth a Salvesen (2018) navrhuji, že ačkoli lezci na dotazy ohledně podstupování rizika často reagují vyjádřením, že podnikají všechna možná opatření k tomu, aby aktivita byla co nejbezpečnější a že riskování není součástí jejich motivace, nelze jim to vždy věřit. Jako první argument uvádí, že lezci málokdy jasně rozumí hodnotám, pravidlům a logice lezecké subkultury. Zadruhé, když se jich zeptáte na motivaci, tak budou odpovídat v jazyce, který je utvářen v rámci dané subkultury – o motivaci k lezení tedy mluví tak, jak se o ní naučili mluvit v té samotné subkultuře. Zároveň se začínající lezci stále ještě učí celou novou slovní

zásobu, která je pro popis aktivit používána (i ta obsahuje mluvení o zážitcích a motivaci). Abychom tedy skutečně porozuměli mechanismům postupování rizika, musíme se podívat hlouběji, než jen na to, co nám lezci říkají. Jednou z takových možností je zkoumat postavení rizika v systému hodnot dané subkultury, o čemž autor již hovořil výše.

Podle těchto autorů se noví lezci během procesu socializace naučí tzv. „pravidla hry“, která se brzy stanou přirozenými a nezpochybňovanými. Lezci se například natolik ponoří do lezecké subkultury, že už kriticky nezvažují, proč je lepší tahat nějakou špatně zajištěnou cestu a ne jinou, dobře zajištěnou. Hodnoty dané skupiny jsou tedy internalizovány a stávají se hodnotami samotného lezce (zde autor této práce zmíní podobnost s modelem socializace Donnellyho a Younga, 1988, o kterém bylo hovořeno výše). Autoři tedy uvažují, že vnitřní motivace založená na těchto hodnotách je vlastně externí, v tom smyslu že nepramení ze systému hodnot samotného lezce, ale z jeho přizpůsobení se skupině, kde tyto hodnoty existovaly již dříve, než se lezec stal jejím členem.

Donnelly a Young (1988) uvádějí, že nováčci fasádu prezentovanou veřejnosti brzy prokouknou – například zjistí, že jsou běžně podstupována poměrně skutečná rizika. Z pohledu Landgsetha a Salysena (2018) lze však spekulovat, že v této fázi už mohou mít natolik integrovaná „pravidla hry“ dané kultury, že již podstupování rizika nezpochybňují. Naopak, podle těchto autorů se nováček brzy naučí, že čím více rizika je obsaženo (toho opodstatněného, viz výše), tím větší uznání komunity si lezec získá. Lezci si často nejsou vědomi tohoto spojení mezi rizikem a uznáním a tato hodnota bývá maskována v jiných lezeckých pojmech. Donnelly a Young dále zmiňují, že mnoho subkultur vystavuje členy zasvěceným znalostem, které je často nutné schovávat před veřejností, aby byla zachována integrita subkultury. Například velká část práce lezeckých instruktorů, kterou má nyní k dispozici spousta lezců, by zmizela, kdyby se některé zasvěcené konverzace o riziku dostaly do světa.

3.3.4 Subkultura adršpašských pískařů

Adršpašsko-teplické skály jsou proslulým pojmem, spojovaným s pseudokrasovým reliéfem vytvořeným v kvádrových pískovcích. Jedná se o vystupující tabulovou plošinu, která byla narušena tektonickými zlomy. Leží nedaleko města Teplice nad Metují, v severní části Polické vrchoviny a představují nejrozsáhlejší komplex svého druhu v Evropě. Najdeme zde

labyrinty skalních věží, soutěsky, plošiny a jiné (nejen) esteticky zajímavé, majestátní skalní útvary. Proslulé jsou zejména množstvím skalních věží a stěn, které dosahují výšky až 80 m (Agentura ochrany přírody a krajiny ČR, n.d.).

Tato oblast byla pro svou dechberoucí přírodu oblíbenou turistickou destinací již od počátku 18. století. Historie skalního lezení zde sahá téměř 100 let zpátky, konkrétně do roku 1923. Záznam nalezený v horolezeckém deníku hovoří o tom, že v dubnu tohoto roku vylezli dva saští lezci na jednu ze zdejších věží – existují však spory ohledně toho, o kterou věž se konkrétně jednalo. Evidence však naznačuje, že by se mohlo jednat o věž Větrná (Lisák, 2015).

Díky výše zmíněným pískovcům zde probíhá velice specifická disciplína pískařského tradičního lezení. Ta je provozována jen ve vybraných oblastech Česka, Polska a Německa. Ke klasifikaci cest se používá Saská lezecká stupnice, která zahrnuje nejen fyzickou obtížnost cesty, ale i tu psychickou, jak bylo zmíněno výše (Frank et al., 2007).

Pískovec je velice křehký materiál, důraz je tedy kladen na volný styl lezení. Kovové jistíci pomůcky (například vklíněnce) se zde tedy nepoužívají, používají se zde pouze jistítka šetrná k přírodě – především smyce (Český horolezecký svaz, n.d.). Člověku může trvat i roky, než se naučí číst terén natolik dobře, aby se dokázal tímto stylem poměrně bezpečně zajistit (Long, 2007) ale ani tehdy se nejedná o naprosto spolehlivý způsob jištění (Heywood, 1994). V obzvláště složitých úsecích jsou do skály zasazovány kruhy, ty však bývají umístovány pouze prvovýstupci (Český horolezecký svaz, n.d.) a mnohdy mohou být od sebe velice daleko.

Materiál, který si žádá velice specifický způsob lezení a bohatá historie tohoto místa zde dala vzniknout velice výrazné lezecké subkultuře. Jak bylo výše popsáno, vznikla skoro již před sto lety. Protože se jedná o nebezpečný sport, byl ze začátku kladen velký důraz na absenci úrazů. Při svém vzniku byla tato kultura ovlivněna také tradicemi a zvyky sousedících saských lezců. Později komunitu stmeloval také komunistický režim, vůči kterému se lezci často vymezovali a mnoha způsoby je ovlivňoval (Bergmanová, 2016). Bergmanová osvětluje také současný stav této subkultury. Popisuje, že výrazným pojítkem pískařů je vztah k jejich lokalitě. Od této specifické lokality, tradičního způsobu lezení a pískařské komunity se pak odvíjí jejich vlastní, osobní identita. Tato identita bývá spojována i se specifickým roztrhaným oděvem, zvyky a tradicemi, ale i setkáváním se mimo prostředí skal – například v hospodách a na kulturních akcích. Ani místní subkultuře se nevyhnul

konflikt mezi tradičními lezci a narůstajícím trendem praktik sportovního lezení. Podle autorky klasičtí lezci tyto moderní trendy neuznávají – zmiňuje, že kritizují mladé lezce a vnímají je s určitým nadhledem. I komunitu pískařů lze dnes tedy rozdělit na lezce tradiční a sportovní.

Pro tradiční lezce je podle Bergmanové (2016) charakteristické, že nevnímají lezení v první řadě jako sport, ale je to pro ně také životní styl, pospolitost, přátelství, legrace i meditace (autor této práce se dovolí namítat, že tato definice může stejně tak dobře popisovat některé sportovní lezce, kteří se zkrátka necítí dobře v podstupování takové míry rizika, které je pro tradiční styl lezení běžné). Podle autorky byla tedy zlatá éra komunity adršpašských pískařů mezi padesátými a osmdesátými lety minulého století, kdy byla její pospolitost tímto konfliktem do jisté míry narušena. Nicméně autorka prohlašuje, že jádro této komunity zůstává zachováno, a tedy že adršpašští pískaři i přes tyto rozpory dosud sdílejí svou kolektivní identitu, kterou se vydělují nejen od společnosti, ale také od ostatních lezců.

4 SKALNÍ LEZENÍ A PŘÍRODA

Protože skály se většinou vyskytují v divoké přírodě, mimo každodenní shon města, domnívá se autor této práce, že prožitky spojené s místem a přírodou mohou hrát v komplexním prožitku skalního lezení velkou roli.

Spojením mezi přírodou a psychikou se zabývá ekopsychologie. Tu Conn (1998) definuje jako studium souvislostí a vzájemných vztahů mezi všemi formami života a fyzickým prostředím. Na rozdíl od samotné psychologie spojuje ekopsychologie psychologii a ekologii ve studiu lidské psychiky v rámci větších systémů, jichž je lidská psychika součástí. Svůj teoretický základ vidí ekopsychologie v planetě Zemi jako v živém systému. Lidské bytosti, jejich psychika, stejně jako jejich produkty a kultury, jsou podle ní nedílnou a zásadní součástí tohoto systému.

Zkoumání spojitosti mezi krajinou a zdravím zajímalo mnohé badatele již dávno. Ulrich (2002) například objasňuje, že Evropské a Americké nemocnice v 19. století běžně obsahovaly zahrady a rostliny jako prominentní prvky. Cooper-Marcus a Barnes (1999) zase poukazují na to, že lokální léčivá místa se odpradáвна nacházela v přírodě – například posvátný hájek, jeskyňka či kámen – a to i dlouho poté, co se lidé začali usídlivat ve městech. Později byly nejranějšími nemocnicemi v západní společnosti ošetřovny v kláštorech, kde byla klauzurní zahrada vnímána jako nezbytná součást prostředí, které přinášelo úlevu nemocným.

Evropská úmluva o krajině (Council of Europe, 2000) si klade za cíl podporovat ochranu, správu a plánování krajiny, přičemž krajinu považuje za nejen přínosný, ale dokonce klíčový prvek individuálního a sociálního blahobytu (= well-being)‘‘. World Health Organization (1946) pak definuje zdraví jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody (well-beingu), nikoli pouze nepřítomnost nemoci či vady. Rogerson et al. (2020) doplňují, že stav well-being je důležitý pro zdraví, protože zvyšuje očekávanou délku života, zlepšuje zotavení z nemoci a je také spojen s pozitivním zdravotním chováním.

Podrobněji, Walker, Hart a Hanna (2017) nevidí well-being jako pevný stav, ale chápou ho jako stav, který funguje na intra a intersubjektívni úrovni prostřednictvím interakcí a vztahů s jinými lidmi i nelidmi (např. fyzický prostor, životní prostředí, jiné druhy) (Walker et al., 2017).

Velarde, Fry a Tveit (2007) na základě své metaanalýzy popisují, že viditelná krajina ovlivňuje lidské bytosti mnoha způsoby, včetně estetického ocenění, zdraví a subjektivní pohody (well-beingu). Některé studie se zase věnovaly aktivnímu pohybu v přírodě, spíše než pouhému vystavení se krajině. Například Rogerson et al. (2020) zjistili, že intervence založené na cvičení v přírodě (tzv. “green exercise“) mají dobré předpoklady ke zlepšování well-beingu. Taková zjištění naznačují, že i skalní lezci by mohli čerpat mnohé pozitivní prožitky z pobytu v přírodě. Přírodou je v této práci v souladu s definicí uváděnou v literatuře (Kaplan & Kaplan, 1989) zamýšlen celý biologický rozsah země který nebyl vyroben lidstvem.

Velarde et al. (2007) uvádějí, že přírodní krajiny vyvolávají v lidském zdraví pozitivnější odezvu než městské krajiny, které mají méně pozitivní efekt a v některých případech na zdraví působí dokonce i negativně. Dále, ačkoli se většina jimi zkoumaných studií zabývá krátkodobým dopadem krajiny na zdraví, uvádějí, že akumulace takových pozitivních dopadů na člověka na něj může mít dlouhodobý pozitivní dopad. Zde si autor opět dovolí navrhnout, že takové výsledky jsou zajímavé v souvislosti se skalními lezci, kteří, především tedy v určitých ročních obdobích, navštěvují přírodu často a pravidelně.

Jsou prožitky spojené s přírodou veskrze pozitivní? Capaldi, Passmore, Nisbet, Zelenski & Dopko (2015) navrhují, že koncept divoké přírody může v některých osobách vyvolávat úzkost či myšlenky na smrt. V kontrastu s tímto tvrzením Hinds a Sparks (2011) podotýkají, že běžné negativní emoce, jako samota, izolace a úzkost bývají v přírodním prostředí prožívány více pozitivně (či alespoň méně negativně). Dalo by se tedy říci, že v rámci prožitků v přírodě se klady zdají převažovat zápory.

Autor této práce by si navíc dovolil podotknout, že u skalního lezení, tedy v základě sociálního sportu, bude do určitého komplexu člověka a přírody, v níž se nachází, vstupovat také jeho společnost. Zde by si dovolil odkázat čtenáře na začátek sekce týkající se sociálního kontextu skalního lezení, kde se hovoří o tom, jak může společnost ovlivňovat prožitek člověka v přírodě.

4.1 Koncepty vysvětlující pozitivní dopady přírody na člověka

Mnozí výzkumníci se již pokusili vysvětlit zatím neznámé mechanismy, skrze které působí příroda na člověka. Autor této práce proto níže uvede některé z těchto přístupů a teorií.

Stress recovery theory (zotavení se ze stresu)

Tato teorie byla definována Ulrichem (1991) a říká, že vystavení se určitým (bezpečným) přírodním prostředím, která byla evolučně prospěšná pro náš well-being a přežití, dokáže zvýšit rychlost, kterou se člověk vzpamatovává z emocionálních, fyzických i kognitivních aspektů stresu. Existují různá vysvětlení toho, proč tomu tak je, například evoluční teorie krajiny, jako je hypotéza biofilie.

Hypotéza biofilie

Hypotéza biofilie zdůrazňuje, že well-being i samotné přežití našich předků záviselo na spojení s přírodou (šlo například o nalezení jídla a vody, orientaci v prostoru a odhadování času či budoucích povětrnostních podmínek apod.) Protože lidé začali žít v městských prostředích teprve nedávno (relativně k době jejich celkové existence), potřeba propojit se s přírodou v nich přetrvává jako vrozený základ toho, kdo jsou (Kellert & Wilson, 1993). Kellert (1997) poznamenává, že kvůli tomuto mechanismu čas strávený v přírodě podněcuje well-being, zatímco nedostatek kontaktu s přírodou může napomáhat maladaptivnímu fungování organismu. Capaldi et al. (2015) uvádějí, že přestože je těžké testovat evoluční koncepty, jako je tento, určité sugestivní důkazy lze hledat ve studiích, které nacházejí preferování přírodních scénérií před těmi vybudovanými a také určitou přitažlivost přírody, která je na lidech pozorována v různých kulturách a ve velmi brzkém věku.

Koncept terapeutických krajín

Koncept terapeutických krajín je dalším možným přístupem ke studiu vlivů krajiny na zdraví. Souvisí s myšlenkou identity místa a využíváním konkrétních míst pro udržení zdraví a pohody. Zavedl ho na začátku 90. let Gesler (1992). Ten použil definici pojmu krajina a pokusil se prozkoumat pozitivní či léčivé vlastnosti místa.

Attention restoration theory (Teorie obnovy pozornosti)

Teorie obnovy pozornosti (Kaplan & Kaplan, 1989) poskytuje další vysvětlení pro blahodárné účinky přírody. Teorie popisuje restorativní účinky přírody na lidskou mentální

únavu. Kritické je pro ni rozlišování mezi záměrnou pozorností (která je využívána pro výkonnostní funkce a zahrnuje dlouhodobé soustředění a úsilí) a mimovolní pozorností (která je bezděká, avšak může být také poměrně vyčerpávající, pokud se vědomě snažíme používat tu první). Záměrná pozornost není nevyčerpatelná, jedná se o omezený zdroj, jehož delší a intenzivnější používání vede k únavě, a jeho vyčerpání může vést k negativním emocionálním stavům (např. podrážděnost) a k poklesu kognitivní výkonnosti. Přírodní prostředí se jeví jako obzvláště obnovující: poskytuje příležitost dostat se pryč od běžného světa, obsahuje fascinující bohaté podněty, které bez námahy zapojují naši mimovolní pozornost, a umožňuje nám jednat, aniž bychom museli neustále kontrolovat své chování (Kaplan & Kaplan, 1989). Autoři tedy popisují, že díky těmto vlastnostem je přírodní prostředí ideálním místem pro „dobití“ záměrné pozornosti, kterou by zde mělo být jednodušší „vypnout“.

Autor této práce spekuluje, že by tato teorie mohla vysvětlovat například to, proč lezci vydrží lézt dlouhé hodiny ve skalách, i když samotné lezení je velmi náročné na záměrnou pozornost. Pokud se lezec například při jištění spolulezce nechá „nabít přírodou“, pak by mohl vydržet fit (alespoň co se pozornosti týče) i dlouhou dobu. V tomto kontextu by tedy lezení na umělé stěně mohlo být kognitivně náročnější, i když si autor uvědomuje, že do kontextu vstupují mnohé další faktory – jednoznačnost značení cest na umělé stěně či vyšší riziko při lezení ve skalách. Nicméně se tato teorie stále zdá být pro tuto práci velmi užitečná.

4.2 Překonávání přírody

Velká část výzkumů týkajících se outdoorových dobrodružných aktivit pojímala přírodu jako něco, co by měli účastníci „dobýt“ nebo „překonat“. I Brymer, Downey a Gray (2009) naznačují, že výzkum má tendenci zaměřovat se na způsoby, kterými se účastníci pokoušejí dobýt přírodní prostor.

Brymer a Gray (2010) pak výzkum v tomto tématu rozdělují na dvě skupiny podle způsobu nahlížení na tuto problematiku. Z antropocentrického nebo materialistického úhlu pohledu se přírodní svět může zdát jako něco, co existuje čistě mimo lidstvo a jeho účelem je, aby z něj byl vytěžen co největší přínos. Příroda se zdá být pojímána buď jako jakási divoká, mohutná síla, nabádající k překonání člověkem (za účelem vytvoření individuální nebo sociální identity), jako místo ve kterém se mohou scházet skupiny tvořené lidmi podobného uvažování, nebo jako hřiště, ve kterém lze individuálně provozovat příjemné aktivity.

Stilgoe (2001) navrhuje, že podobné postoje poukazují na to, že se lidstvo již natolik vydělilo od přírodního světa, že se stal něčím, čeho se obávat – a tedy i něčím, co dostat pod kontrolu. Ekocentrická perspektiva naopak přijímá, že lidstvo existuje jako součást přírodního světa. Účastníci studie Brymera a Gray (2010) například popisují, že jejich účast na extrémních sportech byla facilitátorem poznání, že lidstvo je jen částí celku, kterým je mocnější přírodní svět. Ekocentrická perspektiva tedy uznává, že příroda má svou vlastní hodnotu a není zde jen jako prostředek pro lidstvo. Ekocentrický přístup vede k vnímání přírody jako rodiny, přírody jako sebe sama, přírody jako jednoty. Z tohoto pohledu je podle autorů možné tvrdit, že například bojovat s přírodou znamená bojovat sám se sebou, porozumět přírodě znamená porozumět sám sobě. Z ekocentrické perspektivy můžeme poznat naše skutečné já teprve tehdy, kdy překročíme hranice naší civilizovanosti návratem do divočiny, když překročíme toto odcizení od přírody a konfrontujeme se se smrtí.

4.3 Spojení s přírodou

Brymer et al. (2009) uvádějí, že účastníci jejich studie (účastníci extrémních sportů) často popisují sama sebe jako v jednotě s přírodním světem, ve spojení skrze životní energii. Podle Brymera a Gray (2010) takové ocenění propojenosti lidstva s přírodním světem bývá prožíváno jako pocit být součástí něčeho „většího“ a stává se v průběhu vykonávání dané aktivity (sportu). Takové výstupy jsou zcela v protikladu s tolik častým antropocentrickým náhledem na tyto sporty, který na ně nahlíží jako na pouhé riskující osoby snažící se pokořit přírodu, a naopak podporují ty perspektivy, které tvrdí že tyto sporty mohou skrývat mnohem hlubší, pozitivní podstatu.

Některé teorie spojení s přírodou popisují, že prožívání spojení s přírodním prostředím se může vyskytovat jako duševní stav i jako individuální rys. Osobnostní rys propojenosti s přírodou je podle nich spojen s humanitářstvím, sociálním well-beingem, laskavostí, empatickým a altruistickým zájmem a přijímáním nových perspektiv (Capaldi et al., 2015) Výzkum tohoto rysu prokázal významné pozitivní korelace se sociálním a psychickým well-beingem (Brymer, Crabtree & King, 2021).

Z literatury se tedy obecně nabízí, že spojení s přírodou je jednou z cest k životnímu well-beingu (Capaldi et al., 2015). Spojení s komunitou živých bytostí a s naší Zemí nás může

podpořit v respektování naší role v celku, zatímco se pohybujeme a měníme spolu se změnami v tomto širším kontextu. Naše lineární pojetí času nás podle Conn (1998) vede k očekávání, že budeme schopni jednou provždy „napravit“ naše trápení a že pokud se v určité části života trápíme, museli jsme nějakým způsobem selhat. Podle autorky však nebereme v úvahu naši účast na širším kontextu země, tedy našeho „kolektivního těla“. Ekopsychologie, zaměřující se na způsoby, jakými lidské bytosti prožívají samy sebe v širším kontextu nás vyzývá k úvaze o tomto kolektivním těle. Principy ekopsychologie nás podle této autorky vyzývají, abychom slyšeli Zemi promlouvat skrze naši bolest a úzkost, abychom naslouchali sami sobě stejně tak, jako bychom naslouchali poselství z vesmíru - z hlediska ekopsychologie jsme jeden velký celek a tedy jsme vlastně i jeho součástí (Brymer & Gray, 2010).

4.4 Spiritualita

Hanna et al. (2019) poznamenávají, že uvědomění si svého umístění v přírodě přímo odpovídá Foucaultovu zájmu o kultivaci sebe sama jako etického subjektu v kontextu rozeznání vlastní pozice v širším kosmu (Infinito, 2003).

Podle Capaldiho et al. (2015) byly s přírodou spojeny také povznášející pocity úcty a inspirace, napojení se na větší celek a duchovní povznesení – tedy transcendentní aspekty well-beingu. Csikszentmihalyi (1992) dále dodává, že při plném pohlčení aktivitou se mohou objevovat také pocity supernaturalismu a transcendentalismu. Lze tedy spekulovat, že by takové pocity mohlo být možné prožívat také během lezení ve skalách.

Transcendentální zkušenosti jsou také identifikovány účastníky různých přírodních sportů od těch, které jsou vnímány jako vysoce rizikové, až po ty, které se zdají být bez výraznějšího rizika. Narativy takových aktivit navíc často obsahují transcendentální nebo spirituální prvky – například Ralston ve své autobiografii o sólové turistice: „pocit bezmyšlenkovitého štěstí“ (Ralston, 2005, 16-17, Humberstone, 2013).

5 DOSAVADNÍ VÝZKUMY

K autorovu vědomí zatím neproběhl žádný výzkum, který by se soustředil na prožitek skalního lezce takto komplexním způsobem. Protože autor této práce považoval za vhodné postavit tuto diplomovou práci především na dosavadních výzkumech, je jimi protkaná celá práce. V této části budou tedy některé z nich blíže rozebrány.

V rámci pozitivních prožitků zkoumal Wheatley (2021) vztah mezi skalním lezením a mindfulness. Ve studii bylo pozorováno 59 participantů, kterým byla měřena úroveň úzkosti, well-beingu a mindfulness před a po intervenci. Tato intervence se skládala buď z boulderingu na umělé stěně, nebo jiné kontrolované fyzické aktivity. Ačkoli výsledky neukázaly žádný rozdíl mezi dvěma skupinami ve well-beingu a úzkosti, skupina, která provozovala bouldering, skórovala významně výše v mindfulness.

Schüler a Nakamura (2013) zkoumali 102 lezců na umělé lezecké stěně (75 z nich byli muži). Při lezení cesty na sobě respondenti měli elektronické zařízení s mikrofonom, pomocí kterého byli v polovině cesty dotázáni na svůj prožitek stavu flow, ihned poté co se dostali zpět na zem byli pak dotázáni na jejich úroveň vnímání rizika a na jejich subjektivní vnímání vlastní osobní zdatnosti. K měření byly použity standardizované metody. Kromě toho byli také dotázáni na to, kolik jistících bodů při lezení vynechali (riskantní chování). Následně provedli stejnou studii, kde se respondentů dotazovali na jejich zkušenosti s lezením. Výsledky ukázaly, že stav flow je skutečně spojený s nižším uvědomováním si rizika a skutečným riskantním chováním. Nicméně tato spojitost platí pouze pro nepříliš zkušené lezce. Autoři prohlašují, že více zkušení lezci ze stavu flow těží nejvíce, cítí se totiž efektivně, ale nepodceňují možná rizika. Protože méně zkušení lezci mají méně znalostí, řídí se především pocity, které mohou být při stavu flow zrádné. Autor této práce nicméně poznamenává, že tato studie byla provedena na lezcích, kteří lezli v přehledném prostředí umělé stěny a není jisté, zda by stejné výsledky platily i pro skalní prostředí.

Autor této práce by zde rád zmínil také výše uvedený výzkum Liewellyna a Sancheze (2008), kteří zkoumali podstupování rizika, a s tím související individuální odlišnosti u 116 skalních lezců. Výsledky podporují tvrzení, že podstupování rizika je v tomto sportu běžné a je jeho součástí – pouze 22 % lezců z jejich vzorku se vyhýbalo riskantním formám lezení.

V rámci sociálního kontextu by autor nejprve rád uvedl studii Bogarda (2011), který se zabýval borhákovými válkami – tedy počátkem konfliktu mezi tradičním a sportovním lezením. Tento autor zkoumal lezeckou komunitu mezi lety 2007-2009 a během těchto let získával rozhovory pro svou studii. Nakonec získal 17 hlubokých polostrukturovaných rozhovorů na toto téma. Věk jeho respondentů byl mezi 47-88 lety. Do své studie totiž přijímal pouze participanty, kteří lezli více než třicet let a prováděli prvovýstupy. Tři z těchto participantů byly ženy. S těmito rozhovory pak pracoval metodou zakotvené teorie. Pro účastníky této studie bylo typické, že stavěli tradiční lezení do ostrého kontrastu s lezením sportovním. V tomto kontrastu bylo do popředí stavěno téma rizika. Ačkoli se většina respondentů věnovala i sportovnímu lezení, věřili, že dobrodružství a riziko dělají tradiční lezení více autentickým. V názorech na umístění dalšího jištění do již vytvořených cest se však participanti lišili – neshodli se totiž na míře rizika, která byla potřebná k udržení této autenticity. Zde byly výrazné různé priority participantů k samotnému lezení cesty – zatímco někteří si mysleli, že lidé zlenivěli, jiní by jištění přidali, aby si lidé mohli cesty skutečně „užívat“. Lze tedy vidět, že i takto obsáhlá skupina tradičních lezců s bohatými lezeckými zkušenostmi se nedokáže shodnout na tom, jak by měla být v tomto sportu nastavena pravidla pro zpětné dojištění nebezpečných cest a na tom, jaká míra rizika je pro tradiční lezení vlastně nutná.

Autor by v rámci sociálního kontextu rád dále odkázal na studii Appleby a Fisher (2005), která je citována v části Subkultura a gender, a která rozebírá způsoby, jakým ženy vnímají své místo v lezecké subkultuře. Je však třeba podotknout, že za čas, který od té doby uplynul, se mohly okolnosti změnit.

V kontextu přírodního prostředí by pak autor nejprve rád zmínil studii Hanna et al. (2019), kteří zkoumali, jaký vliv mají venkovní dobrodružné aktivity na udržitelné chování respondentů. Provedli polostrukturované rozhovory s celkem 21 participanty z celého světa (jeden z nich byl shodou okolností z České republiky) kteří se účastnili takových aktivit, které byly souhrnně pojmenovány „dobrodružný turismus“. Jednou z aktivit, kterým se někteří z respondentů věnovali, bylo lezení. Výsledky jejich analýzy poukazují na to, že tyto aktivity usnadňují spojení se s přírodou a mají pozitivní dopady na subjektivní well-being a proenvironmentální postoje a chování respondentů.

Tématem spojení se s přírodou se zabývali také Brymer et al. (2010), kteří zkoumali patnáct účastníků extrémních sportů, mj. i sólového lezení (z nich pět žen). Jejich zdroje dat

zahrnovaly zdroje z první ruky účastníků extrémních sportů, jako biografie, videa, články a časopisy a samozřejmě rozhovory s nimi. Jejich výsledky naznačují, že účastníci extrémních sportů prožívají prožitky spojené s přírodním světem, se kterým se vnímají být v jednotě.

VÝZKUMNÁ ČÁST

6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Jak autor této práce popisoval v kapitolách výše, lezení pomalu přestává být sportem, kterému se věnuje jen hrstka zasvěcených. V poslední době počet účastníků tohoto dobrodružného sportu stále narůstá a s tím se lezecká komunita proměňuje (Hardy, 2002). Nicméně ačkoli tradiční skalní lezení, které vychází z původních hodnot tohoto sportu, zůstává ve svém základu nepozměněno (Williams & Donnelly, 1985), k autorovu vědomí zatím neproběhly výzkumy, které by zkoumaly celkový prožitek skalního lezce se vším, co takový prožitek obnáší.

Autor se domnívá, že vzhledem k stále většímu množství účastníků tohoto sportu by bylo vhodné tuto problematiku lépe prozkoumat a přispět tak k pochopení jeho základů, toho, proč lezci dělají to, co dělají, jakým způsobem tyto aktivity vnímají a jaké klady jim může tento sport přinášet do života. Vzhledem k mnohým pozitivním fenoménům vypsáných v teoretické části této práce, které by mohly být součástí prožitku skalního lezení, považuje autor za politováníhodné, že se tak velká část výzkumu soustředí pouze na podstupování rizika při tomto sportu (Llewellyn & Sanchez, 2008; Llewellyn et al. 2008; Langseth & Salvesen, 2018) a zanedbává možné přínosy skalního lezení pro well-being lezců.

Autor se rozhodl soustředit specificky na skalní lezení, protože se vzrůstající popularitou tohoto sportu přibývá lidí, kteří lezou pouze na umělé stěně a ve skalách nelezou vůbec, nebo jen sporadicky. Z teoretické části této práce ale vyplývá, že mnohé klady spojené s lezením by při lezení na umělé stěně nemusely být tak výrazné – protože je zde například méně rizika, komunita nemusí být natolik utužena společným podstupováním krizových situací, při lezení uvnitř pak zcela odpadají blahodárné efekty přírody (Hardy, 2002).

Protože se jedná spíše o životní styl, než o pouhou sportovní aktivitu (Rickly-Boyd, 2012), rozhodl se autor této práce nahlížet na tuto problematiku ze tří perspektiv, které vnímá při skalním lezení jako ty nejdůležitější. Těmi jsou příroda, jako prostředí, ve kterém se skalní lezení odehrává, lezecká komunita a vztahy s lezci obecně, protože se většinou jedná o minimálně párový sport (viz výše) a pak prožitky při lezení jako takovém. Tato práce by měla popsat, jakým způsobem lezci skalní lezení vnímají a jaké psychologické aspekty s tímto sportem souvisí. Autor této práce by byl velice rád, kdyby jeho práce podnítila další výzkum v této oblasti.

6.1 Výzkumný cíl a výzkumné otázky

Na základě výzkumného problému stanovil autor této práce výzkumné cíle takto:

- A. Popsat, jak jednotliví lezci vnímají celkový prožitek lezení ve skalách.
- B. Popsat, jaký význam pro ně zkušenosti s lezením mají.

Cíle výzkumu jsou deskriptivní (popisné), protože se jedná o nepříliš probádaný fenomén, a tento výzkum se tedy zaměřuje na jeho prvotní prozkoumání.

Vzhledem k výše uvedenému byl zvolen kvalitativní přístup, který je vhodný pro prozkoumání hlubší subjektivní zkušenosti jednotlivců. Na základě tohoto přístupu byly navrženy výzkumné otázky:

1. Jak velkou roli hraje lezení v životě skalních lezců, co jim přináší?
2. Jak přírodní prostředí ovlivňuje celkový prožitek ze skalního lezení?
3. Jak skalní lezci vnímají lezeckou komunitu a vzájemné vztahy s lezci, jak je ovlivňují?
4. Jak skalní lezci prožívají samotný proces lezení?
5. Jakým způsobem zvládají skalní lezci těžké momenty během lezení?

7 METODOLOGICKÝ RÁMEC VÝZKUMU

V této kapitole budou popsány metody, které sloužily ke zodpovězení výzkumných otázek. Bude zde popsán postup autora této práce během celého výzkumu, jakým způsobem byl zvolen výzkumný design, jak byli vybíráni účastníci výzkumu a jak byla samotná data získávána a analyzována.

7.1 Typ výzkumu

Jak již bylo uvedeno, pro tento výzkum byl zvolen kvalitativní přístup – autor práce se pokouší fenomén pochopit v celé jeho obsáhlosti a zachytit významy, které mu jeho účastníci přiřkládají. Tento přístup využívá právě principů jedinečnosti a neopakovatelnosti daných fenoménů, dále pak kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky (Miovský, 2006). Je důležité vyzdvihnout důraz tohoto přístupu na subjektivitu a individuální zkušenost, kvůli kterému nelze výsledky zobecňovat na celou populaci.

Protože je zkoumán fenomén, který zatím není příliš prozkoumán a zároveň je zkoumána specifická skupina lidí, která se liší od běžné populace, jako metoda vyhodnocování dat byla zvolena interpretativní fenomenologická analýza (dále pouze IPA), díky které lze prozkoumat obsáhlou individuální zkušenost jednotlivých respondentů a zhodnotit, jaký význam této zkušenosti přiřkládají, což je dále doplněno výzkumníkovou interpretací. Tato metoda přímo předpokládá, že závěry výzkumu budou dány spoluprací respondenta a výzkumníka, a tím dále otevírá možnost dobře porozumět tomuto neprobádanému fenoménu, jelikož při jakékoli snaze o porozumění subjektivním zkušenostem účastníků výzkumu bývají data vždy do nějaké míry ovlivněna tím, kdo je interpretuje (Koutná Kostínková & Čermák, 2013). Protože má autor sám s tradičním skalním lezením zkušenosti, jeví se tato metoda jako ideální.

7.2 Metoda získávání dat

Koutná Kostínková & Čermák (2013) doporučují pro diplomové práce, které využívají metodu IPA, 3-6 respondentů, aby byl dostatek prostoru na analýzu každého respondenta

zvláště i na souhrnnou analýzu těchto případů. Autor této práce se rozhodl zvolit 6 respondentů, aby byl jeho vzorek co nejvíce variabilní a zastupoval tak výraznou různorodost lezecké komunity, ale aby zároveň stále dokázal dostát výše definovaným doporučením a podmínkám IPA.

Respondenti byli vybíráni stratifikovaným výběrem tak, aby byla v souboru vyvážená pohlaví – aby byl dobře zaznamenán mužský i ženský pohled na věc. To bylo považováno za nutné z hlediska genderové problematiky, která je popsána v teoretické části.

Použita byla metoda záměrného výběru, kde se autor snažil získat pro výzkum účastníky, kteří lezou **aktivně** alespoň 6 let. Hranice 6 let byla zvolena na základě autorových zkušeností s lezením a lezeckou komunitou a na základě konzultace s dalšími lezci, kteří se v ní pohybují, jelikož v žádné dostupné literatuře autor nenarazil na informace týkající se toho, po jaké době by měl mít lezec zkušenosti adekvátní pro tento výzkum. Dalším kritériem bylo, aby respondenti bydleli nebo se často pohybovali poblíž Adršpašské oblasti a zároveň alespoň někdy lezli tradiční skalní cesty.

Na respondenty se autor obrátil telefonicky se žádostí o zhruba hodinu dlouhý rozhovor, kde by účastníci hovořili o svých zkušenostech a prožitcích s lezením. Takto bylo kontaktováno celkem 6 účastníků. Všichni nabídku přijali. Rozhovory probíhaly během podzimu a zimy 2021 – 5 z nich osobně a jeden prostřednictvím videohovoru. Nejkratší rozhovor trval zhruba tři čtvrtě hodiny, nejdelší rozhovor přibližně hodinu a půl. Zvolena byla metoda polostrukturovaného interview. Ta poskytovala dobrý celkový rámec toho, na co bylo možné se respondentů zeptat, aby data byla co nejvíce komplexní, zároveň ale dávala respondentům dostatečnou svobodu k tomu, aby se vyjádřili tak, jak jim to nejlépe vyhovovalo, což napomáhalo lepší autenticitě výsledků.

Miovský (2006) popisuje, že během polostrukturovaného interview je dobré stanovit si tzv. jádro témat a doplňující otázky. Autor této práce si stanovil jádro témat, které bylo třeba probrat – to se skládalo z výzkumných otázek. Ke každé z „jádrových“ otázek měl pak připisané další podotázky, na které bylo možné se zeptat, pokud by respondent nebyl příliš výřečný, nebo pokud by se příliš zaměřil na nějakou dílčí složku prožitku. Tyto rozšiřující otázky se autor snažil stanovit tak, aby co nejkomplexněji rozváděly danou výzkumnou otázku. Otázky jsou k dispozici k nahlédnutí v přílohách této práce.

Jeřábek (1993) popisuje metodu „zeptej se a uteč“. Autor se jí inspiroval především v otázce rizika a smrti. Pokud respondent o tomto tématu nezačal mluvit sám, autor se na tuto otázku dotazoval zpravidla nakonec. To je v souladu s Miovským (2006), který popisuje, že citlivá, náročná témata by neměla být dotazována hned ze začátku, ale respondent se na ně musí postupně „připravit“. Taková témata by měla být také prokládána tématy, která nejsou tolik kognitivně náročná, což se autor této práce snažil při rozhovorech dodržet.

Protože se kvalitativní výzkum a IPA soustředí především na celkové prožívání jednotlivce, každý rozhovor byl jedinečný a zcela odlišný, tak jako respondenti. Protože skalní lezce tvoří pestrá skupina lidí, data byla dostatečně saturovaná až po provedení šestého rozhovoru, tak, jak bylo původně ve fázi plánování předpokládáno.

7.3 Metoda zpracování dat

Po získání informovaného souhlasu od účastníků byly rozhovory zaznamenány prostřednictvím audiozáznamu – během osobního rozhovoru byl použit mobilní telefon, během videohovoru pak funkce záznamu hovoru. Autor této práce nahrávky poslouchal, v programu MS Word je pak přepsal v anonymizované podobě tak, aby byla zajištěna anonymita respondenta. Snažil se zaznamenávat také co nejvíce neverbálních projevů účastníků, avšak rozhovorům to dodalo poněkud chaotický charakter, autor se tedy namísto toho rozhodl používat metodu opětovného poslouchání rozhovorů. Dále se přesunul k samotné fázi analýzy dat, kde vycházel především z doporučení Koutné Kostíkové & Čermáka (2013).

V první fázi autor této práce v návaznosti na tyto autory provedl reflexi své vlastní zkušenosti s tímto tématem. Zaměřil se také na to, co ho vedlo ke zkoumání právě tohoto problému a jaké problémy, motivace či předsudky by mohly do jeho výzkumu vstupovat. Tuto reflexi provedl několikrát, nejprve pomocí diskuze sám se sebou, kde si vedl deníkový záznam o vlastních myšlenkách a zkušenostech spojených se skalním lezením, později také pomocí interview, kde odpovídal na otázky pokládané druhou osobou. Tento krok vnímal jako důležitý z toho hlediska, že druhý člověk mohl otevřít témata či vzpomínky, která by autora samotného nenapadla, mohou být však stejně důležitá jako ta, které si zrefletoval již dříve. V pozdějších fázích výzkumu se tento krok ukázal jako velice užitečný, protože jej

připravil na různorodost rozhovorů s respondenty a jejich odlišné perspektivy ve vnímání jednotlivých fenoménů spojených s tímto sportem.

V další fázi autor rozhovory opakovaně poslouchal, soustředil se na neverbální projevy a připomínal si osobní rozhovor s respondentem. Když měl již rozhovor dobře „naposlouchaný“, přepsané rozhovory si zobrazil na elektronické čtečce, která mu dala výhodu psaní vlastnoručních poznámek, zároveň si je ale mohl dobře zobrazit a vyhledat později, když pracoval s daty v elektronické podobě. Každý rozhovor si opakovaně četl a pokoušel se co nejlépe vstřebat úhel pohledu respondenta, stejně jako různé drobné souvislosti, objevující se napříč rozhovorem, které nemusely být při prvním čtení dobře viditelné. V textu si autor podtrhával a vepisoval do něj první poznámky. Když měl pocit, že již rozhovoru dobře porozuměl, přesunul se do další fáze – tedy kódování v programu Atlas.ti.

V tomto programu autor kodoval vynořující se témata v textu, v čemž mu pomáhaly dříve vytvořené poznámky. V programu lze ke kódům přidávat poznámky, program také umožňuje najít doslovné citace, ve kterých byl kód použit. Nakonec tedy každý kód obsahoval množství dalších informací, které autorovi dále napomáhaly v pochopení toho, jakým způsobem jej respondent používal a zamýšlel. Program dále umožňuje kódy slučovat do skupin, což autorovi pomohlo v rozhodování, která témata jsou v textu nadřazená, a která témata jsou jim podřazená. Po každém rozhovoru se autor snažil předchozí rozhovor uzávorkovat a s každým z nich pracovat samostatně. Udržování tohoto nadhledu bylo důležité, protože během čtení dalších rozhovorů začal autor vnímat spojitosti a společná témata napříč rozhovory, což bylo v budoucnu prospěšné pro souhrnnou analýzu, při vnímání každého rozhovoru jako samostatné, individuální zkušenosti by však nebylo dobré nechat se jimi ovlivnit. V další fázi, kdy byla hledána společná témata napříč všemi rozhovory, však byly poznámky z této fáze využity.

8 ETIKA VÝZKUMU

Všichni účastníci byli dopředu obeznámeni s povahou a účelem výzkumu a s tématem, jemuž se měl rozhovor věnovat. Dále byli upozorněni na to, že do výzkumu vstupují dobrovolně a mají možnost z něj kdykoliv vystoupit. Byli také ujištěni o zachování jejich anonymity, tedy že jejich identita zůstane utajena a data získána při výzkumu budou použita pouze pro potřeby této bakalářské práce. Respondenti také poskytli souhlas s pořízením audiozáznamu za účelem následného vyhodnocování dat a jejich přepisu. Byli obeznámeni s tím, že mají právo na jakoukoli otázku neodpovědět, pokud by odpovídat z jakéhokoliv důvodu nechtěli.

Protože účastníci pocházejí z komunity která má relativně malý počet členů, kteří se často navzájem znají, byl kladen důraz na anonymizaci dat - proto nejsou ve výzkumu zařazena taková data, která by mohla vést k identifikaci jedinců. Z tohoto důvodu se autor také rozhodl označovat věk respondentů časovým intervalem, namísto jediného čísla a označovat participanty jako R(číslo). Autor se rozhodl neuvádět některé charakteristiky respondentů, jako jejich povolání či vzdělání, protože tyto informace ve spojení s uvedeným věkovým intervalem by je v rámci lezecké komunity identifikovaly. Stejně tak se autor rozhodl neuvádět takové výsledky, které by mohly jednoduše vést k identifikaci jednotlivých respondentů, ačkoli v procesu analýzy pracoval se všemi daty. Účastník, jehož doslovný přepis rozhovoru je přiložen v přílohách této práce, poskytl k jeho zveřejnění ústní souhlas.

9 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Níže autor této práce představí výsledky své analýzy. Nejprve bude uveden každý respondent zvlášť a u každého respondenta bude narativní formou odpovídáno na výzkumné otázky. Klíčová témata každého respondenta budou v textu zobrazena tučně. Poté bude provedeno souhrnné zodpovězení otázek za celou skupinu respondentů. Společná témata všech respondentů budou zobrazena v přehledné tabulce.

9.1 Analýza jednotlivých respondentů

Respondent 1 (R1)

Žena, 21-25 let. R1 je studentka. Lezení se aktivně věnuje dvanáct let.

Jak velkou roli hraje lezení v jejím životě, co jí přináší?

Pro respondentku hraje lezení v jejím životě zásadní roli, vnímá ho jako **smysl jejího života** – je to jeho důležitá součást, bez které neví „*co by dělala*“. Nenapadá ji žádný jiný sport, který by ji mohl tímto způsobem naplňovat. Není pro ni důležitý jen samotný sport jako takový, ale celý **komplexní prožitek**, který s tímto sportem souvisí. Ačkoli cítí, že ji **pohyb** udržuje v kondici, vnímá lezení jako všestranný sport. Důležitou složkou lezení je pro ni **kolektiv**. Popisuje, že lezci jsou všichni taková „rodina“, protože si navzájem vkládají do rukou své životy a navzájem si jsou oporou.

„...jsme všichni taková jako rodina, protože si můžeme věřit díky tomu, že vkládáme život do něčích rukou, což prostě běžně někomu nedáš, že jo. U lezců prostě víš, že ať je to jakýkoliv lezec, tak ti prostě vždycky ten život zachrání, jak to bude jenom možné...“

V tomto kontextu vnímá jako důležitou také **komunikaci** s jističem, která je pro lezení zásadní. Poznává, že dříve nerada mluvila, a komunita lezců ji pomáhá tento problém překonat. Kamarády si vybírá z „*lezecké sféry*“ – cítí, že se **nedokáže moc bavit s lidmi, kteří nelezu**. Lezecká stěna se stala jejím „*druhým domovem*“, kde ráda tráví čas, i když zrovna neleze, právě kvůli setkávání se s ostatními lezci. Zmiňuje, že se necítí „*úplně tak*

komfortně“ v lezeckém kolektivu, který je příliš zaměřený na výkon – sama sebe vidí jako **rekreačního lezce**, který leze pro **zábavu**, a nehoní se za čísla. Přestože však leze rekreačně, vnímá, že při lezení musí často **překonávat strach**, a tyto prožitky jí pak pomáhají ve **zvládnání obtížných situací v běžném životě**.

Jak přírodní prostředí ovlivňuje její celkový prožitek z lezení?

Lezení ve skalách je podle respondentky **něco úplně jiného**. Popisuje dynamický vztah mezi přírodou a pohybem – pohyb v přírodě podle respondentky nabízí jinou perspektivu vnímání přírody. Respondentka klade důraz na **sezení na vršku skály** po jejím vylezení – jde o místo, které je **odtržené od běžného světa**, což dále zdůrazňuje tvrzením „...protože si připadáš jako v uvozovkách něco víc, je to něco, co prostě normální člověk úplně tak nevidí a je to hrozně příjemný sedět nahoře, na té skále a neřešit ten ruch...“. Zde uniká tomu, co se děje dole, neřeší své každodenní problémy, starosti. V tomto smyslu jí příroda přináší volnost a **svobodu**. Obecně tedy preferuje vysoká místa, láká ji i vícedélkové lezení. V přírodě cítí také vyrovnanost a **klid**. Zatímco na stěně někdy prožívá špatné pocity, když se jí něco nepovede, zčásti kvůli mnoha rušivým elementům, které tento pocit umocňují, na skalách jí **nevadí, když se jí něco nepovede** – jde dál, užívá si, že je na čerstvém vzduchu a kochá se přírodou. Skalní příroda je podle ní „*kouzelná*“ a cítí pocit **štěstí** za to, že v ní může trávit čas.

Jak vnímá lezeckou komunitu a vzájemné vztahy s lezci, jak ji ovlivňují?

Respondentka vnímá lezeckou komunitu jako kolektiv, kde si lidé navzájem **pomáhají, podporují se**, mohou si **věřit**, kde „*nikdy nejsi sám*“. Tato vzájemná důvěra podle ní souvisí s **přátelskostí** komunity. Pro komunitu je podle ní typické, že si lezci navzájem své výkony přejí a radí si. Respondentka **o samotě neleze**, nebaví ji to. Lezení pro ni není o podání výkonu, ale přímo o tom být s lidmi, „*užít si s nimi ten společný čas formou toho dobrého pohybu*“. Je pro ni tedy důležité proces lezení sdílet s dalšími lezci, kde si navzájem nejen pomáhají, ale také se **hecují** a jsou „*prostě spolu*“. Je pro ni však důležité, aby člověka, se kterým leze **znala a důvěřovala mu**, aby se jí s ním lezlo dobře.

Velký význam má pro ni **Adršpach**, kde vyrůstala. Tuto oblast vnímá jako menší lezeckou oblast, kde jsou lidé v komunitě vzájemně propojeni, zejména dříve se podle ní všichni navzájem znali. Říká ale, že v souvislosti s boomem **sportovního lezení** je to „*tedka už takový horší*“, do oblasti se podle ní „*cpou*“ lezci, kteří lezou na výkon, nebo pořádně ani lézt neumí a nemají **úctu** k ostatním lezcům. Respondentka s tímto způsobem lezení nesouhlasí, vnímá lezení jako komplexní aktivitu, životní styl, a nelíbí se jí, když někdo upřednostňuje výkon před komunitou. Přestože je ráda, že je součástí adršpašské komunity, má pocit, že tam úplně **nepatří**. Adršpašské lezení totiž vnímá jako „úplně jiné lezení“, je podle ní vlivem pískovcového materiálu **riskantnější**, ale „*o to hezčí*“, sama má ale strach v této lokalitě lézt (na prvního). Cítí se tedy, že není pro danou komunitu dostatečně „*zdatná*“.

Jak prožívá samotný proces lezení?

Před samotným lezním vybírá takovou cestu, která ji něčím osloví, **zaujme** – svým popisem, historií, nebo doporučením od jiných lezců. Než začne lézt, je pro ni zásadní vzájemná **kontrola jištění** s jističem a společné stanovení pravidel, která se budou dodržovat. Před začátkem cesty se na ní velice **těší**, často ale cítí i **strach**, pomáhá jí, pokud ví, že je cesta lezitelná – tedy že je **schopná** ji vylézt a že „*kdyby cokoliv, tak tě prostě někdo nějak zachrání, vždycky*“. Nerada riskuje, **leze na jistotu**, což je téma, které se výrazně objevuje v průběhu celého rozhovoru. V náročných pasážích, které vnímá jako nebezpečné, se i **většinou vzdá**, „*když to jde vzdát*“. To ale nevnímá veskrze pozitivně, což je patrné v termínech, které používá – „*asi nejsem jako takovej bojovník*“, „*zbabělec je jednoduše člověk*“, „*nevylízt tuhle cestu by bylo fakt zlo*“. V případě vzdání se tedy prožívá určitý pocit **zklamání**. Pokud se nevzdá a krizové místo překoná, na vrcholku prožívá pocit naprostého **štěstí** a **radosti ze sebepřekonání**. Má pocit, že tato radost je nesrovnatelná s jakoukoli jinou situací v životě, protože přichází po „*bojování se životem*“. Prožívá také **kontrast** mezi tím, že je vlastně nahoře, když chtěla cestu vzdát. Podotýká ale, že i přesto je pocit strachu v krizové situaci intenzivnější, než následná radost, protože nahoře má pocit, že cestu dokáže vylézt každý. Dalo by se tedy říct, že na vršku skály svým způsobem **zapomíná** na pocity, které prožívala v krizové situaci a užívá si dobrý pocit ze sebepřekonání a úspěchu.

V tomto ohledu ale zmiňuje, že při jištění spolulezce má „*kolikrát i větší strach*“, než když leze sama. Autor této práce se domnívá, že tento stav by mohl být způsoben také tím, že při pozorování daného člověka nemůže ovlivnit co se stane, zatímco když leze sama, má osud ve svých rukou. Respondentka se například obává, že se přihodí něco **mimo její kontrolu** – například že se ze skály vytrhne kruh. Podotýká ale, že se smrti nebojí – větší strach má z toho, že by hned nezemřela a něco se jí stalo, „*protože většinou to úplně jako hnedka smrt není*“. Prožívá tedy **větší strach ze zranění**, než ze smrti.

Jakým způsobem zvládá těžké momenty během lezení?

V prožívání respondentky je velmi výrazný **vnitřní konflikt** v náročných situacích, kdy se rozhoduje, jestli se má vzdát, nebo jestli má zkusit lézt dál. Je pro ni obtížné se rozhodnout „*co teď, jestli jako jít rovnou dolů, nebo to vyzkoušet, jestli se stresovat tím zkoušením*“. Uvádí, že pokud se rozhodne úsek vyzkoušet, určí si pro to nějaká **pravidla**. I z tohoto procesu je znát uvážlivý přístup respondentky – nepodstupuje zbytečná rizika, snaží se je minimalizovat. Někdy se objevuje i pocit **vzteku**, říká si, proč do takové cesty vůbec našla. Pokud je možné se vzdát, tak se často **vzdá**, pokud ale „*jiná cesta než nahoru není, protože dolů je to ještě horší*“, cítí se velice nekomfortně. Je velmi nervózní, často se i klepe, pracuje ale se svými pocity a myšlenkami – snaží se **koncentrovat** a uklidnit. Pomáhá jí založit si **smyčku** – díky ní získá pocit jistoty. Nervozitu se také snaží **rozdýchat**. Dále se rozhlédne, zkontroluje terén a přemýšlí „*kudy to půjde vzít*“. Zajímá ji také, jestli jí spolulezec skutečně jistí – to je v souladu s opakujícím se tématem **důvěry** v ostatní lezce, které se objevuje napříč celým rozhovorem a je pro respondentku zásadní.

Respondent 2 (R2)

Žena, 16-20 let. Lezení se věnuje šest let.

Jak velkou roli hraje lezení v jejím životě, co jí přináší?

Pro respondentku je lezení **způsobem života**, především kvůli komunitě, kterou je obklopena. Již v úvodu popisuje velký rozdíl mezi lezením na stěně přes zimu a lezení na

skalách v létě – přes léto vnímá lezení spíše jako svůj **životní styl**, zatímco přes zimu je pro ni lezení o **tréninku**, kterým si udržuje kondici, aby v létě „*mohla lízt na těch skalách nějak pořádně*“. Říká, že lezení ji v první řadě **ohromně baví**. Líbí se jí, že každá cesta je jiná, přijde jí zajímavé stavět své tělo před stále nové, různorodé výzvy a **možnosti se posouvat** a pozorovat, jak si s nimi její tělo poradí. Že je tento proces pro ni důležitý lze poznat také z toho, že o něm mluví velice plyně, a velmi barvitě popisuje takové potencionální situace. Zajímavé je, s jakým nadhledem popisuje své **tělo** – jako by od něj byla svým způsobem oddělena a tělo provádělo pohyby automaticky. Je pro ni tedy důležitá tato **variabilita** pohybu a také **pohyb** samotný, který ji udržuje v kondici a v **psychickém i fyzickém zdraví**. Lezení jí přineslo takový „*životní flow*“ – v tom smyslu, že je díky němu více v **pohodě** a má věci víc „*na háku*“ – „*Jo prostě, když si něco představíš jako: jo, bude to tak a tak a potom to nevyjde, tak prostě bejt v pohodě s tím, co je. Hlavně, že prostě jsme se nějak sešli, hlavně, že jsme tu a bejt prostě větší jako pohodář.*“ Myslí si, že je to také díky **napojení se na přírodu**, které jí lezení přináší.

Jak přírodní prostředí ovlivňuje její celkový prožitek z lezení?

Jak již bylo uvedeno výše, participantka velmi výrazně **rozlišuje mezi lezením na umělé stěně a lezením ve skalách** – lezení na stěně vnímá spíše jako trénink, „*ale i ten trénink sám o sobě mě baví, protože i tak vždycky jdu lízt s někým a u toho si samozřejmě pokecáme. Všecko je pohoda. Kdežto to lezení na skalách mám víc pojmutý jako pojďme jako do přírody. Pojďme si odpočinout. Pojďme mít jako pěkný den.*“ Téma **odpočinku v přírodě** je u participantky velmi výrazné – spojuje jej především s mnohem menším počtem rušivých elementů, než kolika je vystavena ve městě. Tento **útěk před každodenním ruchem** je pro ni tak výrazný, že pobyt ve skalách popisuje jako „*úplně jiný svět*“, kde zažívá nadhled nad každodenními problémy. Popisuje, že příroda jí pomáhá ukotvit se v **přítomném okamžiku**. Tento stav vnímá jako tak silný, že ho popisuje až slovem **euforie**. Díky soustředění se na přítomný okamžik se i více porozhlíží po okolí a vnímá **krásu přírody**, která jí přináší pocit klidu. Výše již bylo popsáno, že vnímá, že jí skalní lezení pomáhá v **napojení se na přírodu** – to se také projevuje v péči o ní, snaží se ji neničit. To je dobře patrné v části, kdy mluví o kritických okamžicích na skále – nepopisuje jen vlastní strach z pádu, obavy o sebe sama, ale vyjadřuje i **starost o skálu** – „*Mám jako zakódovaný, že prostě na skalách by jsi neměl*

jako tolik padat, protože už to není jenom jako ta tréninková zóna na té stěně, ale že už ty skály mají i nějakou hodnotu“.

Jak vnímá lezeckou komunitu a vzájemné vztahy s lezci, jak ji ovlivňují?

Popisuje, že lezecká komunita tvoří její hlavní **sociální bublinu** – poznamenává, že si je vědoma toho, že se jedná o sociální bublinu, která má charakteristiky, kterými se liší od běžné populace. Zmiňuje například, že lezci jsou **napojeni na přírodu** a díky tomu jsou podle ní takoví **pohodáři**. Jako podstatné je pro ni také **volnomyšlenkářství** lezců a komunitu často popisuje jako **přijímající**, nehodnotící, tolerantní. Je pro ni důležité **prožívat lezení společně**, povídat si o lezení, vzájemně se **hecovat** – o samotě moc neleze. Popisuje, že dříve měla problém se srovnáváním se s lezci, kteří lezli lépe než ona, dnes jí ale spíše dodávají **motivaci** lézt cesty, které by si sama nevybrala – „*snažím se fakt jet jenom na té prostě svojí linii*“. Obecně si myslí, že skalní lezce spojuje to, že ve skalách je lezení nebezpečnější a musí si navzájem **důvěřovat**. Rozlišuje mezi různými přístupy k lezení – jmenuje italskou oblast Arco, kde podle ní lezou spíše sportovní lezci, kteří jsou zaměřeni na výkon, zatímco lezci v Adršpachu jsou podle ní **srdcaři**, kteří lezení berou jako životní styl, který pro ně znamená také přírodu a komunitu – hodnoty, které jsou významné i pro ni. Popisuje, že někteří, především starší, lezci někdy mají vůči ní jako ženě různé „mírně perverzní“ **narážky**, z nichž některé jsou jí nepříjemné. Sama se ale pohybuje ve vlastní partě, kde **necítí žádný rozdíl** v tom, že je dívka. Má ale pocit, že **dívky se na skalách více bojí** – „*možná na to nemáme ty správné hormony*“.

Jak prožívá samotný proces lezení?

Před lezením si respondentka prohlédne skálu, **přemýšlí, jestli má schopnosti ji vylézt**. Na skalách je totiž klasifikace často nevyovídající a proto je každá cesta svým způsobem **krokem do neznáma** – „*taková příjemná nejistota, taková prostě wow, pojďme to prozkoumat*“. Popisuje, že nejnebezpečnější je lezení k prvnímu jištění, kde člověk nemá vůbec žádnou pojistku vůči pádu. Pocity při lezení má tedy podle ní vždy podobné, ale na pisku, kde je jištění vysoko, „*vygraduji*“. Prožívá pocity naprosté **soustředěnosti** a nabuzení. Uvědomuje si, že se jí může něco přihodit, že si nemůže dovolit udělat chybu, **nemůže si dovolit** nechat se vyrušit – to jí pomáhá zůstat **v přítomném okamžiku**, což vnímá jako nejkrásnější prožitek v rámci lezení – „*vlastně vnímáš jenom určitou částí reality, že ty prostě když lezeš, tak vnímáš jenom tu skálu a to tělo a mysl a prostě seš jenom ty a ta cesta a to je jako to je hrozně úžasný*“. Je pro ni ale důležité, aby se při lezení cítila bezpečně a možná **rizika se snaží eliminovat** – především odhadem svých schopností – leze to, co je schopná zvládnout. Je pro ni také důležité lézt se **zkušeným jističem**, kterému může věřit – jinak leze jen cesty, o kterých ví, že je bezpečně zvládne. Vnímá také, že ji ze stavu, kde existuje jen ona a skála, někdy vytrhnou **ostatní lidé** – to ale nevnímá negativně: „*je tam ta rovina toho, že seš prostě si s těma přátelama, který tě podporuju a to je taky prostě úžasný, jako prostě to vyplaví endorfiny a tak to je jako, to je boží*“. Pocity naprostého štěstí prožívá právě ve chvílích, kdy se všechno „sejde“ – skvělí lidé, příroda, pocit pohody, že je všechno jak má být – tehdy prožívá pocit úžasu nad tím, že **ona je ten člověk, který tento moment žije**. Pocit strachu při lezení prožívá také, přiznává ale, že při samotném lezení cesty si **nechce připouštět**, že by se jí mohlo něco stát. Poznává také, že větší strach než z toho, že se jí něco stane má z toho, že se jí stane nějaká nehoda při jištění a někomu něco způsobí – při jištění cítí silnou zodpovědnost a **strach o druhé**.

Jakým způsobem zvládá těžké momenty během lezení?

Respondentka popisuje významnou **práci s vlastními myšlenkami**. Říká, že ve chvílích, kdy je objektivně zajištěná, ale **bojí se, že se stane něco mimo její kontrolu**, například že se stane něco lanu, jí pomáhá **opakovat si**, že má pod sebou jištění a nic se jí nemůže stát. Když se jí nějaký krok nedaří, snaží se „zapojit tu psychiku“ a **řít si, že má schopnosti** na to jej zvládnout. S podobným vzbuzováním důvěry ve vlastní schopnosti pracuje také právě

při lezení k prvnímu jistímu bodu: „*takže to si prostě zase jako v hlavě říkám, že na to mám. Prostě racionálně si to odvodňuju takhle.*“ Obecně se snaží pracovat s tím, co je podle ní **jen v hlavě**, a ráda hledá hranici mezi tím, co je tedy v hlavě, a kde už jsou její skutečné limity. Z toho těží i v běžném životě – když se jí podaří tímto způsobem přelézt těžký úsek, snaží se zapamatovat si, že může životní situace změnit svým způsobem přemýšlení.

Respondent 3 (R3)

Žena, 21-25 let. Lezení se věnuje 17 let.

Jak velkou roli hraje lezení v jejím životě, co jí přináší?

Lezení pro ni znamená hlavně **sebepoznání** a **seberozvoj**. Popisuje, že dlouho hledala tu správnou lezeckou disciplínu – srovnávala se s lezci, kteří lezli „na sílu“ a podávali lepší výkony než ona – v poslední době ale objevila lezení vícedélek a zjistila, že její silná stránka je **vytrvalost**. Toto zjištění pro ni bylo zásadní a přineslo jí schopnost **nevzdávat se** a „*hledat si tu svoji cestičku*“ – člověk se nemusí držet mainstreamu, **věci jdou dělat jinak**. Toto téma je velmi výrazné v průběhu celého rozhovoru – respondentka se snaží nepodrobovat většinové společnosti, ale hledat cestu, která jí bude sedět a na které bude šťastná.

Jak přírodní prostředí ovlivňuje její celkový prožitek z lezení?

Participantka leze ve skalách, na **čerstvém vzduchu**, mnohem **raději než na stěně**, na kterou se chodí především **setkávat s lidmi**. Cítí hluboké **duchovní napojení na přírodu** – ta má na ní uvolňující, relaxační účinek. Vnímá také energii určitých míst – například mezi Adršpachem a Sněžkou, což jsou její „*dvě nejdražší místa*“, vnímá silnou energetickou linku. **Skály jsou pro ni energeticky očistným místem**, které jí může ukazovat cenné vhledy do života, přesto ale cítí silnější spojení s horami. Má pocit, že se na ně může napojit, komunikovat s nimi a v pokoře před jejich monumentálností cítí **malichernost svých každodenních problémů**. Duchovní napojení na přírodu je podle ní u lezců časté. Projevuje

se podle ní také **ochranou přírody** – „*to souznění s tou přírodou, to porozumění té přírodě, protože ví, jak to funguje - respektují to, to že jsou skály mokré a nejdou lízt*“.

Jak vnímá lezeckou komunitu a vzájemné vztahy s lezci, jak ji ovlivňují?

Lezecká komunita má pro participantku ještě větší význam než lezení – dokonce jí její členové k lezení motivují jejich osobnostmi a životním stylem. Lezce z Adršpašské komunity, kde se nejčastěji pohybuje, vnímá jako **přijímající, otevřené, přátelské a originální**, což často vyjadřuje tvrzením „*fakt persony*“. Jsou to podle ní **svobodomyšlní** lidé, kteří si jdou životem s určitou suverenitou a píší si svůj co nejoriginálnější příběh, který pak budou moct **večer v hospodě** vyprávět. Na **příběhy** klade participantka zvláštní důraz – „*člověk je tam slyšet, je tam zájem o člověka a lidi se ptají, lidi rádi poslouchají příběhy a lidi rádi vyprávějí příběhy, takže to člověka jako hodně motivuje*“. Lezci jsou podle ní na jednu stranu volní lidé, na druhou stranu trochu egoisti a **sobci** – tato dynamika pro ni znamená, že člověk je parták, připravený pomoci, ale zároveň je na skále sám za sebe. Poznává také, že ráda **střídá party**, se kterými leze – s některými lidmi leze více rekreačně, nebo si jen užívá společné trávení času v přírodě. Lezci ke kterým vzhlíží ji zase **motivují k tomu, aby podávala lepší výkony** – „*mně to nedá to vzdát a určitě jako mě posune to, že přece to, tyvole, no tady před ..., ktorej je prostě master, tak přece to tady nevzdám, to se takhle nesrazím*“. V rámci genderové dynamiky poukazuje na to, že ženy dříve nelezly také proto, že kvůli různým restrikcím do hor zkrátka nemohly. Myslí si ale, že **ženy se mužům hodně vyrovnají**, a že to není specifikum jen dnešní doby – ačkoli třeba nemají takovou fyzickou sílu, mají podle ní lepší fyzickou techniku. Objevuje se také téma **strachu u žen** – není si ale jistá, jak to mají ženy s „*morálem*“ – jestli se bojí více než muži, nebo jestli muži svůj strach jen nedávají najevo. Genderové rozdíly vnímá spíše **pozitivně**: „*pak ženská, která leze a přijde do té hospody, a teď ona začne vyprávět jako ty svoje výkony za ten den, tak ty chlapi čuměj prostě a chválej a ptaj se a chtěj jít s tou ženskou*“. Popisuje i určité **narážky** mužů, ty ale nevnímá negativně, protože nepřekračují jistou mez.

Jak prožívá samotný proces lezení?

Pro respondentku je v rámci procesu lezení nejdůležitější pocit, kdy je úplně **ponořena do přítomného okamžiku**, soustředí se jen na další krok a prožívá největší čistotu mysli – je to podle ní nejvíce opojný stav, jaký může člověk zažívat – popisuje ho slovy „*odlitneš si jinam*“. Při lezení však prožívá také **strach**, nebo **bolest** – lezení je podle ní doprovázeno velkým sebezpůsobením, **sebezpůsobením** a sebereflexí – člověk musí objektivně posoudit, kde leží hranice jeho sil, na co má, na co nemá a případně na sobě pracovat a hranici posouvat. **Sebezpůsobení** ale stojí za to, jedná se podle ní o největší vítězství, jaké člověk může zažít, protože nevyhrává jen nad „*fyzičnem*“, ale také nad svojí psychikou. Člověk skrze něj dospívá a dál si posouvá své hranice. Popisuje ale, že člověk si pak musí nastavovat stále větší výzvy, větší „šílenosti“, aby prožil ten stejný pocit. Není pro ni však důležitý jen pocit sebezpůsobení, ale také **způsob, kterým ho dosáhla**. Respondentka popisuje situaci, kdy se v krizové chvíli pohádala s jističem, a to negativně ovlivnilo výsledný zážitek s vylezením vyzněné cesty. S množstvím podstupovaného rizika kalkuluje – na písku netáhá těžké cesty, dobře zajištěné cesty ale tahá ráda. Pokud už však jde na písku tahat, potřebuje si **být jistá, že má schopnosti cestu vylézt**. Je podle ní zajímavé, že při lezení prožívá strach a přítomnost rizika velmi silně, zatímco u jiných sportů, které provozuje, tomu tak není, i když by následky mohly být stejně fatální.

Jakým způsobem zvládá těžké momenty během lezení?

Těžké momenty na skále respondentka špatně nese, v těžkých místech často i pláče. Nemá ale ráda, když jí někdo radí, jak daný úsek zvládnout, ráda si **hledá svou cestu sama**. Ve chvíli, kdy stojí před těžkým krokem, prožívá mnoho pocitů – stres, „vnitřní třes“, nebo podle jejích slov „*napnelismus*“. V takových situacích často **zapomíná dýchat** – práci s dechem jí připomínají kamarádi. Podle ní je na těchto rizikových situacích ale nejhezčí **ten moment, kdy už je čas daný krok udělat**. **Nemá strach ze smrti na skále**, protože by umřela při něčem, co by jí bavilo – bojí se ale, že se jí stane nějaká nehoda ve městě a už se nepodívá do přírody.

Respondent 4 (R4)

Muž, 36-40 let, lezení se věnuje 15 let.

Jak velkou roli hraje lezení v jeho životě, co mu přináší?

Skalní lezení je podle respondenta **životní styl**, protože člověk při něm tráví spoustu času v přírodě, s přáteli, a tedy i jinými způsoby než jen sportovní aktivitou. Jedná se o jednu z nejdůležitějších částí jeho osobního života. Po celý rozhovor je velmi patrné téma **lezení v přírodě**, na které respondent klade silný důraz a lezení na umělé stěně zmiňuje s mnohem menším nadšením a poměrně sporadicky. Lezení vnímá jako **důležitý ventil**, ale říká, že dnes už nemusí lézt tak často, protože ho dokáže nahradit jinými aktivitami v přírodě. Stále ale podle svých slov vnímá lezení ve skalách nebo horách jako přirozené prostředí svého života. O počáteční motivaci k lezení říká: „...*hned jsem zjistil, že to je prostě něco, co mě oslovuje, protože to víceméně bylo o malé skupince lidí. O té důvěře, o tom kamarádství, o tom procesu v té přírodě a samozřejmě o té skvělé pohybové aktivitě, plus samozřejmě pro kluky dobrodružství a adrenalin, který je s tím spojený*“. Největší motivací pro něj tedy bylo, že **lezení je komplexní aktivitou**, ve které se všechny tyto prvky sešly dohromady. Osobnostně ho posunulo **trávení času o samotě, v klidu v přírodě** – kde poznal, že člověk je skutečně šťastný jen když dělá věci, které ho naplňují, **přátelství a různorodá lezecká komunita**, kde jsou lidé mnoha názorů, o kterých mohou společně diskutovat a také **sebepřekonání** a dostávání se z vlastní komfortní zóny – podle respondenta k tomu lezení poskytuje to nejpřirozenější prostředí. Sebepřekonání mu pomáhá ujasnit si myšlenky. Kromě výše zmíněného ovlivnilo lezení také jeho **výběr povolání**.

Jak přírodní prostředí ovlivňuje jeho celkový prožitek z lezení?

Jak je už výše zmíněno, pro respondenta je **zásadní spojení pohybových aktivit a přírody** (včetně lezení). K tomu dodává, že při lezení na umělé stěně mu stačí třeba hodinka a už by to v tom prostředí nevydržel, zatímco ve skalách může být mnoho hodin a pořád se tam cítí dobře. Dostat se alespoň třikrát v týdnu do hor nebo do skal vnímá jako **životní potřebu**. V přírodě se cítí jako celý člověk, může si tam oddychnout, meditovat, přemýšlet a **nabít se**. Miluje také reliéf hor a chůzi do kopce. Užívá si tedy také **celkovou krásu přírody**, zmiňuje,

že **pozorování přírody z vršku skály** je pro něj důležitou součástí výstupu. Nejdůležitější jsou pro něj skály, které má poblíž domova, kam může sám doběhnout a zalézt si, poznamenává ale, že srdcovou záležitostí je pro něj také **Adršpach**.

Jak vnímá lezeckou komunitu a vzájemné vztahy s lezci, jak ho ovlivňují?

Už když začínal s lezením se respondentovi líbilo, že lezecká komunita byla **přátelská**, **přející** a **podporující**. I když tou dobou ho podle něj ještě ovlivňovalo ego a zdravá rivalita mezi kamarády, kde jim chtěl dokázat, že také zvládá lézt „stejná čísla“, postupem času mu **na výkonu přestalo záležet** a začal si užívat, že tráví čas pohybem v přírodě s přáteli. Nyní se cítí, že z hlediska výkonu je **produktivnější, když leze sám**, což si užívá, protože v tu chvíli nemá zodpovědnost za ostatní, ale jen sám za sebe. Zodpovědnost za druhého a **vzájemná důvěra** jsou ale podle něj pro přátelství mezi lezci zásadní, lezce považuje za nejdůvěryhodnější lidi, které zná, protože jejich přátelství bylo **utučeno** silnými okamžiky. Přátelství mezi lezci ale podle něj formuje také **společné trávení času v přírodě**. Důležité pro něj je, že tyto faktory formují přátelství, která jsou oboustranná. Popisuje, že **lezci tvoří většinu jeho přátel**.

Důležitým místem je pro něj Adršpach. Popisuje, že do tamější komunity se snažil začlenit především když s lezením začínal. V **hospodách** se tam podle něj sjížděli hlavně lezci a ať už byli „venku“ kýmkoliv, **nedělali mezi sebou žádný rozdíl** – „*Prostě v tu chvíli tam kluk na sebe vzal starý hadry, měl lano a byl to lezec*“. Komunita byla **výjimečná** a měla „*svoji atmosféru*“ - respondent klade celkově v rámci lezecké komunity důraz na **trávení času u ohně**, zpívání, hraní na kytaru, povídání si, což bylo pro něj významné právě i u adršpašské komunity. Nicméně uvádí, že s obrovským „*boomem*“ lezení začínají v Adršpachu lézt **sportovní lezci** - „*takoví ne úplně lezci*“ kteří se nabalují na zkušenější lezce, aby si tam vůbec zalezli, a komunita je podle něj tak obrovská, že už to komunita ani není a není si jistý, jestli je dnes ještě něčím specifická.

Jak prožívá samotný proces lezení?

Před lezením cesty respondent podle svých slov nad ničím moc nepřemýšlí, pokud leze s kamarádem na laně, tak si maximálně **zkontrolují vybavení**, ale jinak se zkrátka **těší na**

pohyb. Cesty leze **pro radost**, vyhledává si ty, které ho **oslovují** svojí linií, svojí krásou – například krásou jejich věže, a třeba v Adršpachu si užívá jejich historii, prvovýstupy prvovýstupců, snahu o najetí nejjednoduššího způsobu, jakým cestu vylézt. Rád leze **pod hranicí svých možností**, jednak protože si pak více užívá celkový prožitek z výstupu, přírodu, přátelství, a nesoustředí se jen na akrobatické pohyby, jednak protože se nechce vystavovat přílišnému riziku, v jednodušší cestě lépe zachovává chladnou hlavu. Často si raději užívá cesty, které už lezl, než aby se vystavoval stresu z pádu. Říká, že dnes už před lezením ani tolik nepřemýšlí nad tím, **jestli se bude mít kde zajistit – vydýchá se**, „*nastavím se na to, že to prostě půjde*“. Při jištění cítí jistotu v to, že případný pád spolezce **zvládne odjistit**.

Pro jeho prožitek ze samotného lezení je podle něj zásadní **naprosté ponoření se do aktivity** – „*protože to je přesně o tom, že do toho nastoupíš, bolí tě něco, jdeš, funíš, než doležeš k té skále a pak najednou sáhneš na skálu nebo prostě na horský hřeben a najednou úplně jdeš automaticky. A jenom tě těší ty pohyby, to znamená, že jseš úplně plně jakoby v té činnosti*“. Otevření se plnému vědomí činnosti, která ho baví, z něj podle něj „vycucne“ ty **nejlepší dovednosti**, které v sobě má. Stav, který zažívá při takových aktivitách popisuje jako meditativní. Protože leze cesty spíše pod hranicí svých možností, cítí na vršku skály především pocit **uvolnění**. Při lezení si podle něj neuvědomuje více vlastní smrtelnost, naopak si při lezení uvědomuje **plné žití** – „*a jestliže k tomu ta smrt patří, tak to tak prostě je*“.

Jakým způsobem zvládá těžké momenty během lezení?

Respondent popisuje některé situace, ve kterých prožíval těžké chvíle, což poté ovlivnilo jeho přístup k podstupování rizika. Jednou z nich bylo, když lezl cestu, aby se vyrovnal ostatním, ale nezaložil si smyčku, a dostal se do bodu, kdy nevěděl, **jestli riskovat pád** ze dvanácti metrů při lezení k jištění, nebo riskovat obtížný sestup dolů, kterým by ale snižoval případnou výšku pádu. V ten moment měl **strach ze smrti**, protože zde bylo skutečné riziko, že spadne na zem. Nakonec se rozhodl dolézt ke kruhu, což popisuje slovním spojením rozhodnutí padlo, snažil se **plně soustředit**. Naštěstí to dopadlo dobře, ale od té doby zvažuje **hranici svých možností**, protože se **nechce vystavovat takovému riziku**. Popisuje také situaci, kdy se musel během obtížné situace starat o kamaráda, kterému se udělalo zle – v ten

moment cítil až paniku. Podotýká ale, že v těchto momentech z něj přirozeně odpadne stres a je v klidu, protože **nic jiného než klid si nemůže dovolit**. Pokud je ale v nějaké méně vážné situaci, pomáhá mu **rozdýchání** a **vypuštění emocí slovy**. Jeho přístup k riziku se také **měnil se založením rodiny**, přičemž největší **strach má z toho, že se mu přihodí něco, co nemůže ovlivnit**.

Respondent 5 (R5)

Muž, 41-45 let, leze 27 let

Jak velkou roli hraje lezení v jeho životě, co mu přináší?

Podle respondenta ovlivňuje lezení celý jeho život, nad lezením nepřemýšlí jako by to byla nějaká aktivita mimo něj, vnímá ho jako přirozenou součást svého života. Jeho motivace k lezení se časem měnila, ze začátku se mu líbilo, že může trávit čas **v přírodě** a lákal ho **adrenalin**. Později ho začal zajímat výkon a nějakou dobu lezl sportovně na vyšší úrovni. Dnes už se vnímá zase spíše jako **rekreačního lezce**, který leze, protože ho to baví, lákají ho už spíš i hory, užívá si jejich **krásu** – „*v podstatě život je krátký na to, abys lezl nějaké blbosti*“. Sportovní cesty ale nevidí úplně negativně, říká, že projektové cesty mu dávaly do života nějaký cíl, měl co budovat. Lezení je pro něj **životním stylem**, což je znát i ze způsobu, jakým svůj život organizoval – na několik měsíců jezdil pracovat do zahraničí a zbytek roku se věnoval lezení. Lezení **ovlivnilo také výběr jeho profese**. Přineslo mu většinu **kamarádů i životní partnerku**. Podotýká, že z lezení zná natolik různorodou skupinu lidí, že i jeho každodenní život je ovlivněný lezci – například když potřebuje zubaře nebo opravit auto, zavolá někomu, koho zná z lezení. Lezení mu také přineslo **správný životní směr** – hodně z jeho kamarádů „*nedopadlo dobře*“, například kvůli různým životním situacím nebo kvůli užívání návykových látek, zatímco on, když někde „uletěl“ se vždy zase přirozeně vrátil k lezení.

Jak přírodní prostředí ovlivňuje jeho celkový prožitek z lezení?

Respondent **prostředí primárně neřeší**, říká, že pokud člověk rád leze, je mu jedno kde leze – ale čím je oblast hezčí a monumentálnější, tím je **prožitek intenzivnější** a víc si ho zapamatuje. Na stěně má rád, že se setká s ostatními lezci, ale není to to samé, jako ve skalách, kde mu může stačit vylézt třeba jen jednu cestu, při které sám sebe překoná, posedí na **vrcholku**, kochá se scenérií a cítí se **naplněný**. Podotýká také, že v některých zemích jsou scenérie tak nádherné, že by ani nemusel lézt a stačilo by mu jen trekovat – příroda pro něj tedy má i **estetickou hodnotu**. V rozhovoru se vynořuje také téma **úcty k přírodě**, kterou podle něj nemá jen on, ale také lezci v jeho okolí – snaží se přírodě neškodit.

Jak vnímá lezeckou komunitu a vzájemné vztahy s lezci, jak ho ovlivňují?

Lezecká komunita je podle něj **pohodová**, lezci v ní drží pospolu, jsou to féroví, normální, pozitivní lidé. Žabomyší spory se v ní vyskytují, ale většinou si je lezci „*vyříkaj u piva*“. I v této komunitě se podle něj občas najdou „blbci“, ale ti se přirozeně odfiltrují, komunita je „*vyštípe*“ tím, že s nimi nikdo nechce lézt.

Naprostou většinu jeho kamarádů tvoří lezci, které vnímá jako opravdové kamarády na které je **spoleh**, kteří mu pomůžou, pokud to potřebuje. Popisuje, že **v extrémních situacích se lidé sblíží** a poznají na úplně jiné úrovni – s někým, s kým se zná jen několik let, se tedy zná lépe, než s někým, s kým se zná třeba desítky let. Také když leze „něco pořádného“, tak to bývá proto, že ho kamarádi **vyhecují**, sám leze spíše rekreační cesty. Je pro něj podstatné aby lezla i jeho **partnerka**, aby si spolu rozuměli.

Lezecká komunita podle Adršpachu je podle něj specifická tím, že se zde **všichni znají** – na rozdíl od sportovních oblastí, které vnímá jako velice anonymní. Přestože se do oblasti nabalují noví „*dejme tomu lezci*“ – **nepraví lezci**, zdejší **riskantnější** lezení vyžaduje určitou zdatnost, která jim zařazení se do komunity ztěžuje – „*Nějakého nafrněného sportáčka tam moc nepotkáš, jako v nějakých hadříčkách a který se tváří že to, ale leze h...o. Protože tam by si moc nezalezl*“.

Jak prožívá samotný proces lezení?

V průběhu lezení je v jakési bublině, kde se zajímá jen o metr nad sebou a kroky, které musí udělat. Je tak přítomný a koncentrovaný, že **nic okolo něj neexistuje** – prožívá jen přítomnost a pohyb. Líbí se mu **různorodost** sportu, protože ačkoli je jeho podstata pořád stejná, každá cesta je jiná. Vnímá ho jako **komplexní sport** – pohyb mu „dává do těla“, zatímco hlava vnímá to všechno kolem, dobrou náladu, atmosféru, kamarády, přírodu. Zajímavé je téma oddělení se od vlastní **hlavy** – v jeho popisu nevnímá on, ale vnímá hlava, zatímco jeho tělo se soustředí na pohyb. Při lezení v přírodě má někdy až pocit jako by byl na jiné planetě a je pro něj těžký návrat do konzumní reality – svým způsobem je pro něj tedy lezení **únik před divným světem**. Poznává, že ačkoliv **dříve prožíval vztek**, když se mu nepodařilo vylézt to, co si předsevzal, dnes už to tak nebere a leze proto, aby ho to naplnilo.

Jakým způsobem zvládá těžké momenty během lezení?

Ačkoli respondent několikrát popisuje, že žádnou copingovou techniku nemá, určitý copingový proces popisuje. Pokud se dostane do krizové situace, kde v případě pádu hrozí smrt, pocit rizika a někdy i zodpovědnosti za ostatní ho nabudí k tomu, aby **zůstal v klidu**. **Rozdýchá se** a situaci pak řeší s naprosto chladnou hlavou. **Soustředí se jen na oblast nad sebou** a **nepřipouští si** žádné následky – „*ty metody jako nějakého zklidnění nebo něco nevím, jako určitě dýchání, to prostě ale není úplně vědomě, že nemám nějakou metodu, že dejme tomu nějaké dlouhé nádechy, ale prostě vždycky jakože prů...er, prostě se zastavíš, vydýcháš, uvědomíš si to a prostě jdeš do toho plně odhodlaně*“. Popisuje, že ačkoli je v běžném životě spíše nervák, na skalách si nemůže dovolit nebýt v klidu. Důležitý je podle něj už samotný **výběr cesty**, protože pokud člověk na cestu fyzicky nemá, rozdýchávání se mu nepomůže. Riziko se tedy podle něj minimalizuje získáváním zkušeností, proto pro něj už nejsou rizikové věci, které by mohly být rizikové pro ostatní. Například když leze desítky metrů bez jištění, nebojí se a nebere to jako riziko, protože ví, že **má schopnosti to zvládnout**. Uvědomuje si také, že mu mohou do cesty **vstoupit faktory, které neovlivní, ale ty si nepřipouští**, protože takové věci se mu mohou stát kdekoliv. Strach tedy prožívá, ale vnímá, že má hranici strachu posunutou. Vnímá ho ale i **pozitivně**, protože je díky němu člověk opatrnější a zodpovědnější.

Respondent 6 (R6)

Muž, 26-30 let. Lezení se věnuje 14 let.

Jak velkou roli hraje lezení v jeho životě, co mu přináší?

Lezení je pro respondenta **životním stylem** - „*A jak říkám, lezení pořád pro mě znamená asi jako všechno si myslím, no je to tak nějak jako život spíš no*“. Formovalo ho, díky němu je nyní tím, kým je. Se **založením rodiny** se snížila jeho motivace investovat do lezení čas, takže dnes už je to „*vlažnější*“, dříve by ale svůj přístup nazval až fanatismem, kdy ve skalách trávil všechnen svůj čas, a ukrajoval i z času tráveného ve škole nebo s rodinou. Rozděluje **aktivní lezení a neaktivní lezení** v duchu, když zrovna nemohl lézt. Na lezení ho lákalo, že je to **komplexní sport**, který je o přírodě, komunitě, dobrodružství, sebepřekonání. Lezení je podle něj unikátní, hluboké na zážitky, do všeho zasahující, zkrátka **intenzivní**. Velkou roli v jeho životě hrálo podstupování rizika a **konfrontace se smrtí**, ať už vlastní, nebo u okolí. To mu pomohlo utřídit si **životní hodnoty**, myslí si, že kvůli tomu dříve dospěl. Lezení je díky tomuto podstupování rizika ryzí sport, **opravdový život**. Pomohlo mu **řešit situace v běžném životě**, protože mnohé „běžné“ problémy nevnímá jako skutečné problémy. Lezení ovlivnilo také jeho **výběr životní partnerky i výběr povolání**. Cítí se být lezení vděčný, nyní se chce lezení oplácet tím, že bude své zkušenosti předávat ostatním a ukazovat jim, že **život jde žít jinak**.

Jak přírodní prostředí ovlivňuje jeho celkový prožitek z lezení?

Po celý průběh rozhovoru klade respondent na přírodu zvláštní důraz, **příroda zážitek z lezení ohromně ovlivňuje**, lezení na stěně dokonce vnímá jako úplně odlišnou disciplínu – na lezeckou stěnu se jde „*zničit*“ aby se **připravil do skal** – ve skalách probíhá sto procent jeho realizace. Je to součást komplexního zážitku z lezení, který je pro něj nejpodstatnější – kdyby nemohl lézt v přírodě, tak by se tomuto sportu nevěnoval. Vliv přírody v jeho životě je zásadní, v přírodě provozuje i jiné sporty a chodí do ní každý den – příroda mu pomáhá udržovat **duševní zdraví**. V přírodě se snaží zastavit, **vymanit se ze spěchu každodenního života** – zostří se mu smysly, vychutnává si ticho, klid, čerstvý vzduch – je to pro něj forma duševní očisty. Prožívá zde celé **spektrum pozitivních emocí** – naprostou radost, euforii.

Při hodinách prosezených **na vršku skály** je ukotvený **v okamžiku** a dochází mu, že **žije**. Důležitá je také **ochrana přírody** - „*Samozřejmě, myslím si, že jako za tu ryzí komunitu lezeckou můžu mluvit, že samozřejmě ochrana přírody nebo skály je jako nejvíc. To je prostě nad náma nad všema, to je, jakoby blbě to řeknu jo, ale náš bůh prostě, jakože tak*“.

Jak vnímá lezeckou komunitu a vzájemné vztahy s lezci, jak ho ovlivňují?

V lezecké komunitě má respondent **naprostou většinu sociálních vazeb**, cítí, že i kdyby chtěl z lezení vystoupit, těžko by se mu to kvůli tomuto faktu uskutečňovalo. Komunita je podle něj **volnomyšlenkářská**, nezávislá, i když se kvůli různým trendům vyvíjí. Tady je podle něj těžké říct, kdo je vlastně lezec. Pro něj je lezec ten, kdo leze ve skalách, ne pouze na umělé stěně. Lezecká komunita je podle něj **velice různorodá**, a proto, i když měl období, kdy měl pocit, že mu už běžní lidé nerozumí, si podle něj v této komunitě zažil to, co by zažil v „běžném životě“. Respondent tedy lezeckou komunitu vnímá jako zmenšenou verzi běžného světa, kde všechny její **členy spojuje právě lezení**. Lidé, kteří byli lezením pohlceni až moc mu ale „*nastavili zrcadlo*“ ohledně toho, kým se nechce stát – říká, že lezci jsou dost **sobci**, na lezení si musí čas někde ukrajovat. Našel si partnerku, která leze, protože nechtěl upřednostňovat lezení před ní, s příchodem dítěte pak raději tráví čas s ním, než lezením. Svou různorodostí mu pak komunita pomohla se lépe **vyznat v lidech**, odhadovat je. I přesto že je komunita různorodá, jde v ní podle něj jen o **charakter člověka**, o nic víc. Lezení je podle něj krásné v tom, že je párové, a společný zážitek ze vzájemného jištění **prohlubuje sociální vazbu** mezi lezci a pomáhá utvářet vzájemný respekt. Zároveň je ale podle něj pro tyto vztahy specifické, že díky extrémním situacím vznikají při lezení všechny formy vztahů – „od největší nenávisti, po největší lásku“ a tyto vztahy se vymykají tomu, co lze běžně v životě najít. To má vliv i na jeho **výkon**, který je lepší, když leze s dobrou partou.

To je podle něj specifické pro adršpašskou komunitu – která má pro respondenta **velký význam** - ve které se musí lezci navzájem znát a věřit si, zatímco **sportovní oblasti jsou více anonymní**. Díky citlivému materiálu skály je zde nutné používat méně jištění, dojišťovat se smyčkami, což podle něj moc lezců ve světě nechápe. To dále přispívá k tomu, že se zdejší komunita stále drží **tradičních** lezeckých hodnot. Pro zdejší komunitu je podle něj naprosto specifické, že čím déle se člověk lezení věnuje, tím spíše se bude dostávat do nějakých **hraničních událostí**, kdy bude sám konfrontován se smrtí a budou umírat lidé

okolo něj. To má podle něj na komunitu velký dopad – někteří lidé jsou následkem toho otevřenější, přátelštější, užívají si život, zatímco jiní lezci tato traumata nezpracují a uzavřou se před světem. Podle respondenta je právě v této komunitě více takových **uzavřených** lidí, než v jiných komunitách. Zaznívá také téma **oslavy života**, které respondent často zmiňuje, a které je podle něj pro tradiční skalní lezení specifické. Přes den prožívá člověk mnohé extrémní situace, večer se pak všichni sejdou **v hospodě** a oslavují život, přičemž nevědí, co přijde zítra. Je to podle něj až „*opředené*“ **spirituálním**.

Jak prožívá samotný proces lezení?

Respondent vnímá, že se před cestou **nepřipravuje už tolik** jako dříve, protože možnosti zajištění se má více „v oku“. V začátcích lezení se také více bál, o to intenzivněji byl pro něj pocit euforie, když dolezl nahoru. Dnes už si musí stanovovat **stále větší výzvy**, aby měl podobný pocit „*boje*“. Když člověk leze delší dobu, stane se lezení **rutinou**, kterou vnímá jako nebezpečnější, protože je člověk pak méně ostražitý – musí si dávat vědomě pozor na to, co dělá. Riziko ovlivňuje především svými **schopnostmi** – než leze těžší cesty, musí mít dobře nalezené ty jednodušší. Na čím těžší cestu se chystá, tím více vymýšlí **strategie** toho, jak ji poleze. Především jde tedy o obtížné cesty, které chce lézt na on-sight. Čím více se takto blíží ke hraně svých schopností, cítí se úplně odstříhnutý z reality a leze „*na autopilota*“. Při lezení se i bojí, ale ví, že se strachem **nesmí nechat paralyzovat**, jinak to „*nedopadá dobře*“. Občas leze i free solo, ale jen **pod hranicí svých možností**. K nebezpečným cestám by měl mít člověk **vnitřní motivaci** – „*že chci třeba zapůsobit na hezkou holku, ale podle mě není správná motivace, protože pak i to soustředění se na ten výkon není stoprocentní, nebo je úplně jiný. Beru si prostě jakoby tu energii úplně z jiného ranku a podle mě tohle je jakoby cesta do pekla*“. Po dolezení lehčích cest cítí čistou **radost** z lezení a přírody kolem, obtížnější výkon podle něj přírodu přehlušuje, nakonec se ale na vršku skály stejně k prožitku **přírody** dostane, protože ta má na něj ten zásadní vliv.

Jakým způsobem zvládá těžké momenty během lezení?

Riziku se snaží předcházet tím, že v úsecích, kde je možný pád na zem, má **pravidlo** nedělat nevratné kroky. Snaží se spoléhat na své **schopnosti**. Z věcí, které nemůže ovlivnit strach

nemá, protože s nimi stejně nic neudělá – jak je ale níže popsáno, prožívá z tohoto důvodu strach o druhé. Když leze těžší cesty, tak jde strach stranou, protože musí věnovat energii dané cestě „*a ne nějakému bání se o život*“ – čím více na hraně svých schopností se pohybuje, tím více se cítí oproštěný od všech pocitů, jako „*stroj*“. Když leze nějakou těžkou pasáž, snaží se být **klidný**, často má ale **pocit odevzdání se**, kdy má pocit že „*se na sebe dívá shora*“, a podává maximální výkon. Největší strach má ze **zranění**, po kterém by ochrnul a nemohl lézt – tento stav by pro něj byl horší než smrt. Snaží se ho eliminovat tím, že se nepouští do situací, kde se může častěji stát **něco, co nemůže ovlivnit**. V tomto kontextu má také **větší strach o ostatní** než o sebe, protože jejich osud nemá ve svých rukou. Nyní se už také nepouští do příliš velkých rizik, protože cítí **zodpovědnost za rodinu** – snaží se lézt bezpečně.

9.2 Odpovědi na výzkumné otázky

V této podkapitole autor odpoví na výzkumné otázky na základě analýzy výzkumných dat všech respondentů.

V tabulkách pod jednotlivými odpověďmi autor zobrazí výsledky analýzy společných témat respondentů. Tabulky tedy obsahují taková témata, která měli společná alespoň dva respondenti. Ve sloupcích jsou respondenti, kterých se dané téma týká, označeni křížkem.

Podle autora této práce je důležité poznamenat, že pokud respondent nějaké téma neuvedl, nemusí to ještě nutně znamenat, že pro něj neplatí. Výsledky je tedy co do počtu respondentů třeba interpretovat s určitým nadhledem.

Jak velkou roli hraje lezení v životě skalních lezců, co jim přináší?

Pro většinu respondentů (R1, R2, R4, R5, R6) není lezení pouhou sportovní aktivitou, ale je jejich **životním stylem**, jedna respondentka (R1) dokonce uvedla, že se jedná o smysl jejího života. Respondent R5 tento fakt popisuje tak, že nad lezením ani nepřemýšlí jako „*to nějaké lezení*“ ale vnímá ho jako přirozený způsob toho, jak žije. Všichni respondenti pak v nějaké formě uvedli, že lezení pro ně není jen o pohybové aktivitě, ale především o celém **komplexním prožitku**, který se s ním pojí – například právě čas strávený v přírodě a lezecká komunita. Respondenti R1, R2, R5 uvedli, že lezou mj. rekreačně, pro **zábavu**.

Tento životní styl přinesl lezcům (R2, R3, R6) poznání, že **život lze žít jinak**, než způsobem, kterým žije většinová společnost. Všichni lezci vnímají jako velice podstatné, že jim tento sport přináší lezeckou **komunitu**, ve které mají většinu svých přátel. Většina respondentů (R1, R2, R3, R4, R6) popisuje, že jim lezení přináší nějakou formu **seberozvoje**. V tomto kontextu respondenti uvádí **schopnost sebepřekonání** (R1, R2, R4), **umění být více v pohodě** (R2, R6) a také **lepší fyzickou** (R1, R2, R4, R5) a **psychickou** (R2, R4) **kondici**. Ně kterým lezcům, především těm, kteří lezou delší dobu, poté tento sport přímo ovlivnil jejich **volbu povolání** (R4, R5, R6) a také **volbu životní partnerky** (R5, R6).

Role lezení, co lezci přináší	R1	R2	R3	R4	R5	R6
Životní styl	X	X		X	X	X
Komplexní prožitek	X	X	X	X	X	X
Poznání, že život lze žít „jinak“		X	X			X
Komunita	X	X	X	X	X	X
Zábava	X	X			X	
Seberozvoj	X	X	X	X		X
Fyzická a psychická kondice	X	X		X	X	
Schopnost sebezpřekonání	X	X		X		
Umění být víc v pohodě		X				X
Výběr povolání a partnera				X	X	X

Tabulka č.1: Témata výzkumné otázky č.1: Jak velkou roli hraje lezení v životě skalních lezců, co jim přináší?

Jak přírodní prostředí ovlivňuje celkový prožitek ze skalního lezení?

Většina respondentů (R1, R2, R3, R4, R6) uvedla, že **příroda hraje v jejich životě významnou roli**. R4 uvádí, že pokud není delší dobu v přírodě, cítí „*životní potřebu*“ se tam vydat – většina respondentů (R2, R3, R4, R6) popisuje hlubší **napojení na přírodu**. Všichni respondenti pak považují skalní lezení za úplně **jiný, lepší druh prožitku**, než jakým je lezení na umělé stěně, R6 jej považuje za úplně odlišnou disciplínu. R1, R2, R4, R5 uvedli, že v přírodě vnímají i její **estetickou hodnotu**, popisují kochání se přírodní krajinou. Mnozí respondenti (R1, R4, R5, R6) pak popisují obecně **užívání si přírody při sezení na vrcholku skály**. Všichni respondenti v nějaké formě zmiňují, že lezení jim poskytuje **únik před běžným světem**, ruchem každodenního života. To jim přináší především **pocity klidu a relaxace** (R1, R2, R3, R4, R6), někteří z těchto respondentů pak zmiňují až pocity euforie (R2, R6). Pro některé je čas strávený v přírodě duševní očistou (R3, R6). Respondentům R2 a R6 příroda pomáhá i v **ukotvení se v přítomném okamžiku** a prožívání „tady a teď“, což dávají do kontextu s klidem přírody, kde se nevyskytují tolik časté rušivé podněty, které jsou běžné v každodenním životě. Většina lezců také projevila zvýšený zájem o **ochranu přírody**

a snahu neničit ji (R2, R3, R5, R6) – R6 promluvil za celou lezeckou komunitu, když ochranu přírody nazval nadneseně „bohem“ lezecké komunity.

Prožitek lezení v přírodě	R1	R2	R3	R4	R5	R6
Příroda hraje významnou roli v životě	X	X	X	X		X
Lezení ve skalách je jiné, lepší	X	X	X	X	X	X
Napojení se na přírodu		X	X	X		X
Únik před běžným světem	X	X	X	X	X	X
Estetická hodnota	X	X		X	X	
Užívání si přírody z vrcholků skal	X			X	X	X
Pocit klidu, relaxace	X	X	X	X		X
Ochrana přírody		X	X		X	X
Ukotvení v okamžiku		X				X

Tabulka č.2: Témata k výzkumné otázce č.2: Jak přírodní prostředí ovlivňuje celkový prožitek ze skalního lezení?

Jak skalní lezci vnímají lezeckou komunitu a vzájemné vztahy s lezci, jak je ovlivňují?

Všichni respondenti uvedli, že **lezecká komunita pro ně má velký význam** a že i většinu jejich přátel tvoří právě lezci. Respondentky R1, R2 a R3 uvedly, že ostatní lezci jsou **zásadní pro jejich prožitek z lezení**, samy příliš nelezou, protože je to nebaví. Výrazně zaznělo také téma **hecování se** (R1, R2, R3, R4, R5) a vzájemné motivace k lepším výkonům. Nebezpečnost skalního lezení a společné zažívání extrémních situací podle respondentů R4, R5, R6 **utuzuje vazby mezi lezci**. Kvůli specifické povaze takových aktivit ale někteří respondenti dospěli do fáze, kdy měli **pocit, že jim běžní lidé nerozumí** – přičemž u R1 se jednalo o aktuální stav, zatímco R6 jím popisoval své několikaleté období především v začátcích lezení. V rozhovorech zaznělo u dvou respondentů také téma

sobectví, kde ho respondent R6 definoval ve smyslu věnování příliš mnoho času této aktivitě, který se musí ukrajovat z času, který mohl člověk strávit například vzděláním či s rodinou, zatímco respondentka R3 k tomuto tématu přistupovala v kontextu toho, že na skále je každý sám za sebe.

Lezci často tradiční lezeckou komunitu spojovali s určitými charakteristikami, přičemž nejčastěji byla jmenována právě výše zmíněná **vzájemná důvěra** mezi lezci (R1, R2, R4, R5). Komunita byla často definována jako **přátelská** (R1, R3, R4), přičemž byla zmiňována také vzájemná podpora mezi lezci (R1, R4) a tolerance v této komunitě (R2, R3). Lezci byli často definováni jako **volnomyšlenkáři/svobodomyšlní lidé** (R2, R3, R6), s čímž souvisí vnímání lezců jako **pohodářů** (R2, R5).

Adršpašská komunita byla popisována jako pro ně **významná** většinou lezců (R1, R3, R4, R5, R6). Popisovali ji jako vzájemně propojenou komunitu, kde se **lezci navzájem znají** (R1, R5) – to bylo často uváděno do kontrastu především se zahraničními sportovními skalními oblastmi, které lezci (R2, R5, R6) vnímali jako příliš anonymní. Respondenti R3, R4, R6 tuto komunitu vnímali jako velice **různorodou**, kde množství velmi rozdílných lidí spojuje právě lezení, podle R3 pak samotný Adršpach. Tito respondenti zároveň kladou velký důraz na Adršpašskou **hosrodu**, kde se lezci scházejí a vídají se tak i mimo prostředí samotných skal. I respondent R5 uvádí, že mnohé „žabomyší spory“ lezci řeší právě nad pivem. Respondenti (R1, R5, R6) vnímají zdejší lezení jako riskantnější, což zde vytváří určité „síto“ na zkušenosti lezců (R5, R6). Přesto vyjadřují někteří lezci (R1, R4, R5) **nevoli ohledně nedávného boomu lezení**, kvůli kterému se začalo na komunitu „nabalovat“ mnoho lezců, které někteří respondenti (R4, R5) nevnímají ani jako pravé lezce – „*dejme tomu lezci*“ (R5). Zdejší komunita se podle nich mění, vyjadřují se ve smyslu že už „není to, co bývala“. Téma boomu lezení se dotkl i R6, který jako lezce definuje pouze toho, kdo nesportuje pouze na umělých stěnách, ale jezdí lézt i do skal.

Nastíněna byla také problematika **genderu** (R2, R3). Obě respondentky se cítí, jako že ženy se dokáží svým spolulezcům vyrovnat, přemýšlí ale o odlišnostech ve vnímání strachu u obou pohlaví. Zatímco respondentka R3 spekuluje, zda se ženy bojí více než muži, nebo to jen muži nedávají tolik najevo, respondentka R2 přemítá, že ženy strach možná vnímají jinak kvůli hormonům. Obě mají zkušenosti se zvýšenou mírou vnímání strachu u sebe než u svých mužských spolulezců. Obě respondentky uvedly také, že slyší narážky se sexuálním podtextem – respondentce R3 příliš nevadí, protože nejsou nijak „za hranou“,

respondentce R2 někdy také ne, ale někdy jsou jí nepříjemné především od starších lezců, kteří jsou v nich přímější.

Komunita a vztahy s lezci	R1	R2	R3	R4	R5	R6
Zásadní pro prožitek z lezení	X	X	X			
Lezecká komunita má velký význam	X	X	X	X	X	X
Hecování se	X	X	X	X	X	
Lezení utužuje vazbu mezi lezci				X	X	X
Sobectví			X			X
Pocit, že mu „běžní“ lidé nerozumí	X					X
Problematika genderu		X	X			
Charakteristiky komunity	-	-	-	-	-	-
Vzájemná důvěra	X	X		X	X	
Přátelskost	X		X	X		
Volnomyšlenkářství/svobodomyslnost		X	X			X
Pohodářství		X			X	
Adršpašská komunita	-	-	-	-	-	-
Velký význam pro lezce	X		X	X	X	X
Všichni se znají, propojenost	X				X	
Různorodost			X	X		X
Riskantnější lezení	X				X	X
Hospody			X	X		X
Zhoršení vlivem boomu lezení	X			X	X	

Tabulka č.3: Témata k výzkumné otázce č.3: Jak skalní lezci vnímají lezeckou komunitu a vzájemné vztahy s lezci, jak je ovlivňují?

Jak skalní lezci prožívají samotný proces lezení?

R1 a R4 popisují, že si **cestu vybírají tím, že je něčím osloví, zaujme**, přičemž tito respondenti uvádí také pocit **těšení se** na danou cestu. Někteří respondenti (R4, R6) uvádějí, že už se na lezení dané cesty **nepřipravují tolik jako dříve**, respondenti R3 a R6 pak popisují, že mívají potřebu stanovovat si **stále náročnější** výzvy.

Nejvýraznějším tématem v této části byl stav **flow**, který autor této práce popsal u respondentů (R2, R3, R4, R5, R6) pomocí definic uvedených v teoretické části práce. Respondenti často vyzdvihovali pocit naprostého pohroužení se do aktivity, plné soustředěnosti, stavu, kdy vše kolem přestává existovat. Zajímavým tématem u respondentů (R2, R5) pak bylo **distancování se od svého těla a hlavy**, kde respondenti popisovali svůj zážitek jako: tělo něco dělá, hlava si něco myslí – na rozdíl od „já dělám, já si myslím“.

Respondenti R1, R3, R6 po dolezení dané cesty cítí na vrcholu **radost**, R4 pak uvedl pocit **uvolnění**. Někteří lezci (R2, R4, R6) pak uvádí, že se při lezení v určitých momentech cítí, jako že **skutečně žijí**.

Jak již bylo ale výše řečeno, se skalním lezením se pojí také mnohá rizika, která se všichni respondenti snaží nějakým způsobem **eliminovat**, například stanovením určitých pravidel (R1, R6). Přesto však všichni respondenti zažívají při lezení pocit **strachu**. Mnoho z nich (R1, R2, R4, R6) vyjádřilo obavy ohledně věcí, které nemohou sami ovlivnit. Někteří respondenti také uváděli strach o své spolulezce (R1, R2, R6). Zajímavé je, že většina lezců v tomto výzkumu nemá největší strach ze smrti ve skalách (R1, R2, R3, R6) – kromě výše zmíněného strachu o druhé, který vnímají jako intenzivnější než strach o sebe sama (R2, R6) uvádějí respondenti strach ze zranění (R1, R6), či z toho, že by se přihodilo něco, kvůli čemu by se už nikdy nepodívali do hor nebo do skal (R3, R6). Někteří lezci (R1, R5, R6) uvádějí také pocity **vzteku či frustrace**, přičemž respondenti R5 a R6 tak činí ve vztahu k minulosti, kdy uvádějí, že dříve takové pocity prožívali, pokud se jim nepodařilo vylézt to, co si přáli – respondentka R1 pak uvádí pocity vzteku sama na sebe, když se dostane do těžkého bodu, o kterém dříve věděla, a přesto do dané cesty vlezla. Neméně důležitým tématem prožitku samotného skalního lezení je téma **sebepřekonání** (R1, R3).

Prožitek samotného lezení	R1	R2	R3	R4	R5	R6
Vybrání cesty, která osloví, zaujme	X			X		
Těšení se na cestu	X			X		
Menší příprava na cestu než dříve				X		X
Stanovování si stále větších výzev			X			X
Eliminace rizik	X	X	X	X	X	X
Stav flow		X	X	X	X	X
Hlava x tělo		X			X	
Radost na vršku	X		X			X
Skutečné žití		X		X		X
Sebepřekonání	X		X			
Určování pravidel	X					X
Strach	X	X	X	X	X	X
Pocit vzteku, frustrace	X				X	X

Tabulka č.4: Témata k výzkumné otázce č.4: Jak skalní lezci prožívají samotný proces lezení?

Jakým způsobem zvládají skalní lezci těžké momenty během lezení?

Všichni lezci uvádějí, že se při lezení snaží spoléhat na vlastní **schopnosti**, někteří se tedy snaží lézt „pod hranici svých možností“ (R4, R6), aby si byli svými schopnostmi jisti. Ve zvládání strachu jim pomáhá **důvěra v jističe** (R1, R2, R6). Někteří lezci také popisují, že ve chvíli, kdy lezou, si **rizika nepřipouštějí** (R2, R5), přičemž R5 tím míní především ta nebezpečí, které nemůže ovlivnit. Ta mu přijdou zbytečná řešit, protože s podobnými rizikovými situacemi se podle něj člověk setkává i v běžném životě. Ačkoli při lezení prožívají respondenti výše popsané pocity strachu, mnoho z nich (R2, R4, R5, R6) upřesňuje, že při lezení obtížného úseku si **nemohou dovolit nebýt v klidu**, pocit klidu tedy nastupuje z jakési primární „nutnosti“. K jeho dosažení jim pomáhá **rozdýchání se** (R1, R3, R4, R5), poté se snaží **plně soustředit** na potřebné kroky (R1, R2, R4, R5, R6).

Zvládání těžkých momentů	R1	R2	R3	R4	R5	R6
Spoléhání se na své schopnosti	X	X	X	X	X	X
Nesmí si dovolit nebýt v klidu		X		X	X	X
Naprostá soustředěnost	X	X		X	X	X
Rozdýchání se	X		X	X	X	
Nepřipouštění si rizik při lezení		X			X	
Důvěra v jističe	X	X				X

Tabulka č.5: Témata k výzkumné otázce č.5: Jakým způsobem zvládají skalní lezci těžké momenty během lezení?

10 DISKUZE

Cílem této práce bylo popsat, jak lezci vnímají celkový prožitek lezení ve skalách a jaký význam pro ně tyto zkušenosti s lezením mají. Výsledky tohoto výzkumu byly prezentovány výše. Již v teoretické části autor poukazoval na některé teorie a výzkumy, které by mohly mít s touto prací souvislost. Nyní tedy autor výsledky blíže rozebere a zasadí je do souvislosti s předchozími výzkumy.

První výzkumnou otázkou se autor pokoušel zjistit, jak sami respondenti lezení vnímají, jak si ho vysvětlují a také jakou roli v jejich životě hraje, zda jim něco přináší. V teoretické části autor popisoval mnohá pozitiva, která by mohla na účastníky tohoto sportu působit.

Csikszentmihalyi (1990) naznačil, že ti, kdo jsou schopni užívat si dobrodružné aktivity účelově vytvářené pro prožívání autotelických zážitků, mohou častěji nacházet flow i v jiných oblastech života. Jedna respondentka (R2) přímo uvedla, že jí lezení přináší určitý „životní flow“, uváděla to však v kontextu zvýšené vyrovnanosti a pohody. Lze však spekulovat, že díky ukotvení člověka v přítomném okamžiku a vystavováním člověka takovým výzvám, které dokáže zvládnout, by mohlo lezení pomoci lezcům žít i běžný život způsobem, který se stavu flow může podobat.

Téměř všichni participanti tohoto výzkumu (R1, R2, R4, R5, R6) vnímají lezení spíše jako životní styl, než jako pouhou sportovní aktivitu. Autor této práce se domnívá, že tento fakt je způsoben z velké části tím, že se jedná o aktivitu, která je velice komplexní. To je v souladu s tím, že všichni respondenti vnímají lezení jako komplexní prožitek, kde i v dalších výzkumných otázkách uvádějí, že je pro ně při lezení velice důležitá příroda a lezení ve skalách hodnotí pozitivněji než lezení na umělé stěně. Pro všechny respondenty v tomto výzkumu je pak velice důležitá lezecká komunita a u všech respondentů tvoří většinu přátel lezci. To popisuje respondent R6 když říká: *„Zaprvý jako hrozně těžce by se mi z toho vystupovalo z toho lezení, kdybych jako chtěl ukončit, tak jako osmdesát procent veškerých jako nějakých sociálních vazeb mám ve světě lezení, prostě máme, mám tomu i jako dost podřízený nějaký střetávání se-“*. To je v souladu s Brymerem et al. (2009), kteří kritizují fakt, že výzkum má tendenci zaměřovat se na způsoby, jimiž se účastníci snaží dobýt přírodní prostor. Autor této práce poukazuje na to, že výzkum se nepoměrně často zaměřuje na to, co vede účastníky tohoto sportu k podstupování rizika (Castanier et al., 2010;

Freixanet, 1991; Liewellyn & Sanchez, 2008; Slangr & Rudestam, 1997), zatímco výzkumy, které by braly do úvahy komplexní přínosy tohoto sportu, jako výše zmíněná příroda a komunita, jsou takřka neexistující. Autor této práce navrhuje, že účastníci tohoto sportu se nezdají být motivováni primárně vyhledáváním rizika, naopak, všichni respondenti udávají nějaké způsoby, kterými se snaží riziko eliminovat. To je v souladu s tvrzením Langsetha a Salvesena (2018), kteří popisují, že podstupování neuváženého rizika je lezeckou komunitou až odsuzováno. Participantů naopak vyzdvihují jedinečnou komplexnost tohoto sportu, což dále popisují: „*Jako fakt jsem nenašla žádné jiné sporty, protože ty pohyby, prostě mě strašně fascinuje to, že je to pokaždý jiný*“ – R2, „*nevím jaké jiné sporty by mě mohl takhle jinak naplňovat*“ – R1. S tématem životního stylu souvisí také poznání respondentů (R2, R3, R6) že život lze žít „jinak“, než je běžné u mainstreamové komunity. Autor této práce navrhuje, že toto poznání může souviset se začleněním respondentů do lezecké subkultury – jak je uvedeno v teoretické části této práce, subkultura bývá definována jako část skupiny, která se svým způsobem od běžné kultury vyděluje. Se začleněním do nové skupiny pak bývá po člověku požadováno, aby převzal hodnoty a perspektivy dané skupiny (Donnelly & Young, 1988), což může tento prožitek dále umocňovat.

S tímto tématem dále souvisí, že polovina respondentů uvedla, že lezou spíše rekreačně, pro zábavu (R1, R2, R5), i respondenti R4 a R6 ale uvedli, že běžně lezou spíše pod hranicí svých možností, aby si lépe užívali lezení jako celek – např. přírodu, která je obklopuje.

Dále téměř všichni respondenti (R1, R2, R3, R4, R6) uvedli, že jim lezení přináší nějakou formu seberozvoje (i R5 však prohlásil, že jej lezení udržuje na „správné“ životní cestě). Nízkou sebereflexi některých účastníků v tomto ohledu lze vysvětlit tím, že někteří z nich, především ti, kteří lezou dlouhou dobu, nemusí dokázat oddělit lezení od svého života. Jejich život JE lezení, proto pro ně může být těžké odlišit, čím je posunulo lezení a čím různé životní situace. Tomu nasvědčuje i fakt, že starším respondentům lezení ovlivnilo i volbu povolání (R4, R5, R6) a volbu životní partnerky (R5, R6). V kontextu seberozvoje respondenti uvedli schopnost sebepřekonání (R1, R2, R4) či umění být více „v pohodě“ (R2, R6). To je v souladu s výzkumem Younga a Knigtha (2014), který prokázal vysokou míru robustních mentálních dovedností u elitních horolezců. Respondenti dále uvedli, že jim lezení jako sportovní aktivita pomáhá udržovat fyzickou (R1, R2, R4, R5) a psychickou (R2, R4) kondici.

Druhá výzkumná otázka se soustředila na to, jakým způsobem ovlivňuje přírodní prostředí celkový prožitek ze skalního lezení. Všichni respondenti považují skalní lezení za úplně jiný, lepší druh prožitku, než jakým je lezení na umělé stěně, většina respondentů (R1, R2, R3, R4, R6) pak uvedla, že příroda hraje v jejich životě významnou roli. Respondenti uváděli, že jim příroda přináší především pocity klidu a relaxace (R1, R2, R3, R4, R6), pro některé je čas strávený v přírodě dokonce duševní očistou (R3, R6). Dva respondenti (R2 a R6) popsali, že jim příroda pomáhá ukotvit se v přítomném okamžiku tím, že se v ní nevyskytuje tolik rušivých elementů. Všichni respondenti uvedli, že jim příroda pomáhá v úniku před ruchem běžného světa. Výše zmíněné poznatky jsou v souladu s výše popsanou Stress recovery theory (Ulrich, 1991), která popisuje, že přírodní prostředí dokáže zvýšit rychlost, kterou se člověk vzpamatovává z emocionálních, fyzických i kognitivních aspektů stresu, především však s Attention restoration theory (teorií obnovy pozornosti) (Kaplan & Kaplan, 1989), která popisuje, že přírodní prostředí poskytuje příležitost dostat se pryč od běžného světa a zároveň obsahuje bohaté podněty, které zapojují mimovolní pozornost, a tím umožňuje jednat, aniž by člověk musel neustále kontrolovat své chování (Kaplan & Kaplan, 1989). Proto je podle autorů toto prostředí ideální pro „dobití“ záměrné pozornosti. Zde zmiňme výpověď respondenta R4: *„nicméně, když se dostanu do přírodního terénu, tak tam cítím jako že ten motor je úplně jinej, že člověk najednou je schopnej být třeba 4–5 hodin ve skalách nebo v horách a na té stěně prostě mi stačí hodinka, už mně to stačí a už jdu radši, jako že tam jako bych asi nevydržel třeba 5 hodin. Nepůsobí to na mě“*. Podle autora této práce je spojení této teorie a skalního lezení zajímavým podnětem pro další výzkum.

Většina respondentů (R2, R3, R4, R6) popisuje hlubší napojení na přírodu, což je v souladu s výzkumem Brymera et al. (2009), kteří uvedli, že participanti jejich studie (účastníci extrémních sportů) často popisovali sebe sama jako v jednotě s přírodním světem. To se zdá být užitečné především v kontextu literatury, která popisuje spojení s přírodou jako jednu z cest k životnímu well-beingu (Brymer et al., 2021; Capaldi et al., 2015). R1, R2, R4, R5 uvedli, že v přírodě vnímají i její estetickou hodnotu - respondenti R1, R4, R5, R6 popsali užívání si přírody při sezení na vrcholku skály, kde se kochají krajinou. Zde lze najít spojitost s konceptem terapeutických krajín (Gesler, 1992), podle kterých pouhé pozorování přírodní krajiny může na člověka působit léčivě. Také Velarde et al. (2007) na základě své metaanalýzy popisují, že viditelná krajina ovlivňuje lidské bytosti mnoha způsoby, včetně estetického ocenění, zdraví a well-beingu. Hanna et al. (2019) navrhuje, že dobrodružné aktivity v přírodě mohou pomoci napojení se na přírodu napomáhat k udržitelnému chování

jednotlivců. Většina respondentů (R2, R3, R5, R6) skutečně projevila výrazný zájem o ochranu přírody a skalního prostředí. Je zde dobré připomenout, že podle Coxe a Fulsaaase (2003) se jedná i o jeden ze základních principů tradičního lezení, kterými je vyvarování se poškození skály a zanechání trasy nezměněné, aby si kdokoliv mohl užít výtvar toho, kdo provedl prvovýstup.

Třetí výzkumná otázka zkoumala, jak skalní lezci vnímají lezeckou komunitu a vzájemné vztahy s lezci a jakým způsobem jsou jimi ovlivňováni. Tři respondentky (R1, R2 a R3) uvedly, že přítomnost ostatních lezců je zásadní pro jejich prožitky z lezení a samy příliš nelezou, protože je to nebaví. Všichni respondenti uvedli, že lezecká komunita pro ně má velký význam a že většinu jejich přátel tvoří lezci. Někteří respondenti (R1, R6) dokonce uvedli, že v nějaké fázi svého života zažívali/zažívají pocit, že jim běžní lidé nerozumí. Autor této práce navrhuje, že tyto okolnosti mohou být částečně vlivem začlenění do dané subkultury, jejich zvyků a hodnot, což popisují Donnelly a Young (1988). Tak můžeme nahlížet i na téma sobectví, které participantka R3 uvedla v kontextu toho, že ve skalách je každý „sám za sebe“, ale respondent R6 ho uvedl v tom kontextu, že člověk si musí kvůli lezení ukrajovat čas z běžného života.

Naprostá většina respondentů (R1, R2, R3, R4, R5) také popisovala jako důležité téma „hecování“ se, vzájemné motivování se k lepším výkonům. Zde je třeba upozornit na Llewellyn a Sancheze (2008), kteří hovoří o tom, že je třeba, aby se tato motivace týkala pouze výkonů, které člověk dokáže zvládnout – pokud jsou dovednosti lezce a obtížnost výzvy v rovnováze, může se jednat o kladný jev, protože lezce postaví před výzvu, která může vést ke stavu flow. Pokud by však lezec na výzvu nestačil, dostavila by se úzkost, případně by zde mohlo být i objektivní bezpečnostní riziko. Je tedy třeba, aby lezci při vzájemném „hecování se“ dobře zvážili schopnosti druhého.

Podle respondentů R4, R5, R6 skalní lezení a společné zažívání extrémních situací utužuje vazby mezi lezci. Zároveň při popisu lezecké komunity lezci nejčastěji (R1, R2, R4, R5) volili charakteristiku vzájemné důvěry. To je v souladu s Platem (2007), podle kterého tato důvěra umožňuje rozvoj hlubokých vztahů mezi lezci. Jak jsme uvedli v teoretické části práce, i mnohé teambuildingové programy využívají tohoto atributu lezení k vytvoření větší důvěry mezi svými účastníky. To souvisí s výzkumem Sarasona et al. (1997) podle kterých zvyšuje sociálně podpůrné prostředí psychické zdraví tím, že pomáhá lidem lépe se vyrovnat se stresem.

Někteří respondenti skutečně při popisu lezecké komunity výrazně vnímali vzájemnou podporu mezi lezci (R1, R4). Obecně komunitu popisovali jako přátelskou (R1, R3, R4) a tolerantní (R2, R3). Lezci byli také definováni jak svobodomyšlní/volnomyšlenkáři, pohodáři. To může souviset s právě zmíněnou sociální podporou, nabízí se ale i další vlivy. Zde se zdá opět vhodné zmínit výzkum Younga a Knighta (2014), ve kterém výsledky prokázaly vysokou míru robustních mentálních dovedností u elitních horolezců. Zkušené lezci dosáhli výrazně vyššího skóre copingových dovedností než začínající a neelitní lezci, což podle autorů naznačuje korelaci mezi zapojením do rizikových sportů a psychologickými dovednostmi. Není ovšem zřejmé, zda jsou tyto dovednosti podmínkou úspěchu v tomto sportu, nebo zda se budují spolu s tréninkem. Při interpretaci takových výsledků je tedy na místě obezřetnost.

V kontextu větší životní pohody by autor této práce rád čtenáře odkázal na kapitulu v teoretické části této práce, která hovoří o tom, že pobyt v přírodním prostředí, jakým mohou být i skalní oblasti, zvyšuje celkovou pohodu člověka (well-being). Autor této práce zmiňoval např. Velarda et al. (2007), kteří popisují, že viditelná krajina ovlivňuje lidské bytosti mnoha způsoby, včetně estetického ocenění, zdraví a subjektivní pohody (well-beingu). Rogerson et al. (2020) zase zjistili, že well-being mohou zvyšovat i intervence založené na cvičení v přírodě (tzv. “green exercise“). Zdá se tedy, že skalní lezení může zvyšovat subjektivní pohodu lezců mnoha způsoby. Je však na místě uvést také opačnou perspektivu k této problematice, tedy to, že tento sport může být v první řadě vyhledáván lidmi, kteří již mají k těmto charakteristikám nějaké předpoklady.

Pro většinu lezců (R1, R3, R4, R5, R6) byla důležitá Adršpašská lezecká komunita. Respondenti (R1, R5) tuto komunitu popisovali jako menší komunitu, kde se lezci navzájem znají, což stavěli do kontrastu s některými zahraničními sportovními oblastmi, jež někteří respondenti (R2, R5, R6) vnímali jako příliš anonymní. To může opět souviset s výše uvedenými poznatky, že vzájemná důvěra lezců může utužovat vazby mezi lezci. Podle Priesty (1998) vede využívání aktivit zaměřených na fyzickou důvěru mezi účastníky k vytvoření emocionální důvěry a ochoty členů mezi sebou otevřeně a upřímně komunikovat, což by mohlo mít s familiaritou prostředí spojitost.

Bergmanová (2016) pak popisuje, že významným pojítkem pískařů je vztah k lokalitě. Kromě toho, že tento fakt ještě lépe vysvětluje propojenost komunity v této menší oblasti, jedna respondentka (R3) tuto skutečnost přímo uvedla, když popsala, že osoby v této lokalitě

spojuje nejvíce samotný Adršpach. Podle Bergmanové (2016) se pak od této lokality a s ní spojeného způsobu lezení odvíjí také identita lezců, která bývá spojována mimo jiné i se setkáváním se mimo prostředí skal, například v hospodách. Většina respondentů z těch, kteří uvedli, že pro ně má Adršpach zvláštní význam, skutečně vnímala místní hospodu jako velice významnou složku Adršpašské lezecké subkultury (R3, R4, R6). Tito respondenti také vnímali tuto komunitu jako velice různorodou směsici lidí, spojenou právě Adršpachem nebo lezením. Popisovali ale, že příliš nezáleží na tom, kým je lezec „tam venku“, v Adršpachu je člověk zkrátka lezec a komunita k němu přistupuje s velkou tolerancí.

Je ale nutno podotknout, že i tato komunita zjevně bude mít nastavena určitá pravidla, která člověk musí dodržet, aby si tuto toleranci zasloužil – autor této práce spekuluje, že jedním z těchto pravidel bude jistě dodržování pravidel pískovcového lezení, mezi které patří i ochrana skály a přírody – popisuje je Český horolezecký svaz (n.d.). To popisuje model Donnellyho a Younga (1988), podle kterých musí člověk přijmout hodnoty a perspektivy nové skupiny, aby se do ní dokázal začlenit. Ve fázi akceptace/ostrakismus skupina zjišťuje, zda má člověk potřebné dovednosti, integrovanou roli ve skupině a vnímání hodnot, které je přínosné a ve shodě se skupinou. Pokud aspirující člen skupiny v tomto ověření selže, může to vést až k jeho ostrakizaci. O podobném procesu hovoří v rámci lezecké komunity respondent R5, když říká: „*Samozřejmě všude se najdou nějaký blbci, ale v podstatě ty lidi, který jakoby nejsou v pohodě, tak mi přijde, že se tak jako přirozeně odfiltrují, anebo prostě ta komunita je jako tak vyštípe, prostě nikdo s ním nechce lézt, protože to je de*il*“.

Někteří respondenti (R1, R4, R5) prožívali nevoli ohledně nedávného boomu lezení, kde některé začínající lezce respondenti nevnímají vážně, nevnímají je jako „skutečné“ lezce (R4, R5). To je v souladu se zjištěním Bergmanové (2016), podle které tradiční lezci vnímají nové lezce s určitým nadhledem a neuznávají trendy, které se objevují s narůstající oblibou tohoto sportu.

Dvě respondentky (R2, R3) hovořily také o genderové problematice. Obě se cítí, jako že se dokáží svým mužským spolezcům vyrovnat. To uvedli také participanté ze studie Hewitta a McEvelly (2021) – podle nich nemusí v tomto sportu znamenat nutně úspěch „mužské“ rysy, které se s ním běžně spojují (muskularita, síla, rychlost). Více oceňována je podle nich lezecká technika, která se opírá o hbitost, flexibilitu a rovnováhu. Obě respondentky v tomto výzkumu ale měly pocit, že ženy častěji zažívají strach. Autor této práce se domnívá, že jedním z možných vysvětlení tohoto fenoménu je to, že dívky mohou být vychovávány tak,

aby se obávaly venkovních aktivit a rizika, které se s nimi pojí, na což upozorňuje i Clark (2015). K autorovu vědomí zatím neexistují žádné výzkumy, které by zkoumaly problematiku atraktivity a sexuality v lezecké komunitě. Z různých studií uvedených v teoretické části této práce ale vyplývá, že muži dynamiku mezi pohlavími vnímají a chovají se kolem žen jinak – např. Young (1997), Rickly-Boyd (2012).

Cílem čtvrté výzkumné otázky bylo zjistit, co prožívají lezci během samotného procesu lezení. R1 a R4 popisují, že si cestu vybírají tím, že je něčím osloví, zaujme, a tito respondenti uvádí také pocit těšení se na danou cestu. Mimo jiné lze v rámci tohoto tématu pozorovat napojení lezců na prvovýstup dané cesty, kde daní respondenti uvádějí zájem o historii cesty, R4 pak přímo popisuje, že si „*rád užívá výstupy prvovýstupců*“. Jak již bylo výše uvedeno, zanechání trasy nepozměněné, aby si kdokoliv mohl užít výtvar toho, kdo provedl prvovýstup, je jedním ze základních principů tradičního lezení (Cox & Fulsaa, 2003). Také Bogardus (2011) uvádí, že na vytvoření nové cesty je v lezecké komunitě nahlíženo s velkým respektem, jedná se podle něj o jeden z nejprestižnějších úspěchů v lezení.

Někteří respondenti (R4, R6) uvádějí, že se na lezení dané cesty nepřipravují tolik, jako dříve. Výsledky studie Janota et. al. (2000), ukazují na vyšší úroveň úzkosti u začínajících lezců v porovnání s lezci, kteří lezli delší dobu. Chudší přípravu lze tedy vysvětlit nižší mírou úzkosti z dané cesty, může ale také plynout z lepších schopností zkušenějšího lezce – R6 například popisuje, že potřebnou velikost smyček má už „*v oku*“. Respondenti R3 a R6 hovoří také o potřebě stanovovat si stále náročnější, nebezpečnější výzvy. Zajímavost je podobnost motivace jednotlivých respondentů s koncepty motivace k podstupování rizika, které byly uvedeny v teoretické části této práce. R3 hovoří o tom, že je třeba stále zvyšovat výzvu, kterou musí člověk překonat, protože ten stejný pocit, který při sebezprekonání zažije poprvé, už nemůže při stejné výzvě zažít znovu. Zde se nabízí spojitost s teorií Sensation seeking (Zuckerman, 1994), tedy teorií vyhledávání senzace, vzrušení. Podle této teorie budou ti, kteří budou v tomto rysu osobnosti skórovat vysoko, podstupovat v rizikových sportech vyšší míru rizika, aby naplnili svou potřebu zažívat stále nové a intenzivní prožitky. Je však třeba poznamenat, že respondentce nebyla administrována žádná metoda, která by tento rys osobnosti měřila a jedná se pouze o poukázání na tuto spojitost ze strany autora této práce. Respondent R6 zase uvedl, že má potřebu stanovit si nebezpečnější výzvu, aby se posunul dál poté, co se „*zasekne*“ v určitém bodě. Zde autor této práce pozoruje spojitost s konceptem edgework (Lyng, 1990) tedy „*pohybováním se na hraně*“, podle kterého se lidé

zabývají riskantními činnostmi, aby zažili pocity plynoucí z udržování kontroly nad zdánlivě nekontrolovatelným. Je tedy možné, že ve chvíli, kdy respondent získá plnou kontrolu nad situací a cesta pro něj nepředstavuje výzvu, může ztrácet motivaci a mohl by získat potřebu pokusit se „ovládnout“ nějakou novou, nebezpečnější situaci. Je však třeba namítnout, že daný respondent uvádí, že se snaží lézt pouze tak, jak mu dovolují jeho schopnosti. Koncept self-efficiacy však bude rozebrán níže.

Nejvýraznějším tématem, které se v odpovědích na tuto otázku objevovalo, byl stav flow, který jsme podle Csikszentmihalyiho (2002) charakterizovali jako stav optimálního fungování, kdy je člověk hluboce ponořen do dané aktivity. Csikszentmihalyi (1975) popisuje, že při tomto stavu je člověk natolik pohlcen danou aktivitou, že na ničem jiném nezáleží. Na základě těchto charakteristik autor definoval stav flow u pěti ze šesti respondentů (R2, R3 R4, R5, R6). Respondenti obecně vnímali tento stav velmi pozitivně a vnímali ho jako definující charakteristiku prožitku lezení.

Dalším zajímavým tématem (R2, R5), které si (jak se autor domnívá) respondenti sami neuvědomovali, je jisté distancování se od svého těla a mysli. Oba v určité části popisují, že hlava něco dělá, hlava si něco myslí, zatímco tělo leze, tělo řeší nějaký problém. Podle autora této práce se jedná o zajímavý postřeh, na který dosud při rešerši vědecké literatury zabývající se skalním lezením nenarazil. Podle něj je jedním z možných vysvětlení tohoto jevu právě stav flow, ve kterém by mohl být lezec natolik pohlcen danou aktivitou, například obtížným krokem, který je třeba vyřešit, že cokoliv vnějšího (včetně vlastních myšlenek, které s touto aktivitou zrovna nesouvisí) mu může připadat jako cizí, oddělené.

Respondenti popisovali pozitivní pocity po dolezení cesty. Respondenti R1, R3, R6 uvedli pocit radosti, R4 pak pocit uvolnění, který plyne z toho, že leze cesty, které bezpečně zvládá, proto často neprožívá intenzivní radost ze sebepřekonání. Další lezci (R2, R4, R6) také v rámci skalního lezení uvádějí prožívání momentů, při kterých mají pocit, že skutečně žijí. Podle autora této práce je toto způsobeno množstvím faktorů (o tom hovoří i respondentka R2, která mluví o momentech kdy se „všechno sejde“). Jedním takovým faktorem je to, že jak stav flow (Csikszentmihalyi, 1975), tak prožitek přírody (Kaplan & Kaplan, 1989) mohou napomáhat k ukotvení člověka v běžném okamžiku. Podle autora této práce se na tomto pocitu může podílet také pocit vděčnosti, dále i hormony vyplavované při pohybové aktivitě. Podle způsobu, kterým lezci o tomto prožitku mluvili, se autor této práce domnívá, že by jej šlo nazvat vrcholným zážitkem, definovaným Maslowem (1962).

Při lezení se vyskytují mnohá rizika, všichni respondenti však uvedli, že se snaží nějakým způsobem eliminovat. To popisuje i Brymer (2010), podle kterého není riziko hlavní motivací účastníků extrémních sportů. Zdá se vhodné také připomenout Langsetha a Salvesena (2018) podle kterých není podstupování neuváženého rizika vnímáno lezeckou komunitou jako žádoucí.

Všichni respondenti při lezení zažívají pocit strachu. Mnoho respondentů (R1, R2, R4, R6) zažívá strach z věcí, které nemohou ovlivnit. To je v souladu s konceptem self-efficacy, a spoléháním respondentů na vlastní schopnosti, což bude rozebráno níže. Mnozí lezci (R1, R6) zažívají v tomto kontextu strach i o ostatní lezce. Někteří lezci uvedli také pocity vzteku či frustrace, zejména pokud se jim nepovedlo vylézt to, co si předsevzali. To souvisí s výsledky Drapera et al. (2010), podle kterého lezci, kteří lezou “na prvního”, obecně prožívají vyšší úroveň frustrace než druholezci.

Neméně důležitým tématem bylo také téma sebepřekonání (R1, R3). O to, jakým způsobem lezci zvládají těžké momenty během lezení se zajímala pátá výzkumná otázka. Zde se konečně dostáváme k teorii self-efficacy (Bandura, 1997), která podle autora této práce dobře popisuje způsob, jakým respondenti jeho výzkumu nakládali s podstupovaným rizikem. Všichni lezci totiž uvedli, že se při lezení snaží spoléhat na vlastní schopnosti, někteří (R4, R6) se dokonce snaží lézt „pod hranici svých možností“ aby si svými schopnosti mohli být jisti. Výše bylo popsáno, že většina respondentů prožívala pocit strachu, zejména však z událostí, které jsou mimo jejich kontrolu. Podle teorie self-efficacy mají osoby, které více riskují, vysokou víru ve vlastní schopnost bezpečně zvládnout situace, které daná rizika obsahují. Také výzkum Llewellyna a Sancheze (2008) naznačuje, že lezci mohou podstupovat nadměrná rizika, pokud věří ve svou schopnost situaci bezpečně zvládnout. Zdá se tedy, že lezci (alespoň ti, kteří byli zařazeni v tomto výzkumu) nakládají s rizikem uvážlivě a snaží se mu zbytečně nevystavovat.

Je tomu ale skutečně tak? Připomeňme autory Landgsetha a Salysena (2018), podle kterých mohou lezci po identifikování se s lezeckou subkulturou natolik přijmout její hodnoty a „pravidla hry“, že jejich vnímání rizika je tímto rámcem velmi ovlivněno. Podstupování rizika může být navíc podle těchto autorů v lezeckém slovníku velmi chytře maskováno a ne všichni lezci si ho musí být plně vědomi. Ačkoli tedy mohou mít někteří lezci pocit, že pro omezení případného rizika dělají vše, co mohou, faktem může být, že dělají pouze to, co jim umožňují hodnoty této subkultury. Je skutečností, že podstupování určitého stupně rizika

je do hodnotového systému této subkultury značně zakotveno, jak je popisováno v teoretické části. Langseth a Salvesen (2018) zmiňují, lezec nemusí vždy kriticky zpochybňovat, proč je lepší lézt nebezpečnou, špatně jištěnou cestu místo nějaké bezpečnější, dobře zajištěné, a nemusí reflektovat, zda se tyto důvody skutečně shodují s jeho osobními hodnotami. Podle autorů je to z toho důvodu, že jsou hodnoty této skupiny lezcem integrovány a stávají se jeho vlastními, součástí jeho identity. V rámci hodnotového systému může být tedy obtížné určit, kde končí lezecká subkultura a začíná jednotlivec.

Ve zvládnání strachu lezcům pomáhá důvěra v jističe (R1, R2, R6), kde popisují, že aby si dobře zalezli, potřebují, aby je jistil zkušený, spolehlivý jistič. I výběr jističe by se tedy dal považovat za formu eliminace rizika. Někteří lezci (R2, R5) popisují, že ve chvíli, kdy lezou, si rizika nepřipouštějí. R5 tím míní především rizika, která nemůže ovlivnit, u R2 toto souvisí spíše s dalším tématem – připouštění si možného rizika by mohlo lezce rozrušit. Mnoho lezců (R2, R4, R5, R6) popisuje, že při lezení obtížné pasáže si zkrátka nemohou dovolit nebýt v klidu. Na cestu se musí plně soustředit (R1, R2, R4, R5, R6) - respondent R6 popisuje stav, který se podobá konceptu vrcholného výkonu, kdy ze sebe „vyždímá“ ty poslední, nejlepší dovednosti, které v něm zbývají (Privett, 1964; in Bond a Titus, 1983). Respondenti (R1, R3, R4, R5) popisují, že k pocitu klidu a soustředěnosti jim napomáhá rozdýchání se, což i Long (2007) lezcům doporučuje jako dobrou copingovou techniku. Z výpovědí respondentů však lze usuzovat, že stav bezprostředního nebezpečí a s tím spojený stav nabuzení a soustředěnosti funguje jako dobrá copingová strategie sám o sobě. Dobrou otázkou pro další výzkum je však to, zda lezci dokáží střízlivě odhadnout, zda se do této situace dostávají vlivem motivace plynoucí z jejich osobních hodnot, nebo zda vycházejí z hodnot přejatých od lezecké subkultury.

Limity výzkumu

Za největší limit této práce považuje autor nízkou homogenitu vzorku, kde výzkumný soubor tvořily ženy mladšího věku a muži staršího věku. Pro autora bylo zásadní jak dlouho a jak často se respondent lezení věnuje. Protože respondenty záměrně vybíral z adršpašské oblasti, výběr respondentů byl omezený. Díky tomu, že se počet žen v těchto sportech postupně zvyšuje (Appleby & Fisher, 2007) dokázal respondent dobře najít ženy mladšího věku, které se lezení věnují již delší dobu, nenašel však pro výzkum ženu, která by se věkově vyrovnala mužům zařazeným do výzkumu a zároveň splňovala požadovaná kritéria. S ohledem na výsledky výzkumu toto autor vnímá jako výrazný limit, který může zkreslovat výsledky výzkumu. Je třeba mít na paměti, že cílem výzkumu bylo prozkoumat, jak jednotlivci vnímají

fenomén ve své subjektivitě, jedinečnosti, a výsledky tak nejsou zobecnitelné na celou populaci, případně na celou lezeckou komunitu. Koutná Kostínková a Čermák (2013) popisují v rámci metody IPA teoretickou transferabilitu, tedy možnost propojování výsledků analýzy s teoretickými poznatky a dosavadními výzkumy. Je však třeba mít na mysli způsob, kterým autoři tuto transferabilitu zamýšlejí. Spíše než aby teoretické poznatky a dosavadní výzkumy nějakým způsobem poukazovaly na zobecnitelnost výsledků, napomáhají jejich lepšímu pochopení. Na základě shody výsledků s dosavadními vědeckými poznatky lze tedy výsledkům analýzy porozumět na nové úrovni, což jsme se pokusili provést v diskuzi.

Autor si dále uvědomuje, že tuto práci limituje také neuvedení některých charakteristik respondentů, jako jejich konkrétní věk, povolání či vzdělání, místo bydliště apod. Je však třeba mít na mysli, že komunita, která byla v tomto výzkumu zkoumána je poměrně malá a její členové se často navzájem dobře znají. Proto by popsání daných informací v této práci mohlo vést k identifikaci respondentů mnoha členy této komunity, což by bylo v jasném rozporu s podmínkami, se kterými respondenti do výzkumu vstupovali a porušením jeho etických zásad.

Za další limit této práce považuje autor různé způsoby provedení rozhovoru. Lze namítat, že osobní setkání může vytvořit důvěrnější, přátelštější atmosféru způsoby, které nelze při online rozhovoru zreplikovat. Je tedy možné, že vlivem této okolnosti mohli být někteří respondenti výřečnější a upřímnější, zatímco jiní mohli zůstat více „na povrchu“. Je však třeba podotknout, že i při osobně prováděných rozhovorech byli někteří respondenti přirozeně výřeční více, zatímco jiní méně.

Limitem, zároveň však i kladem výzkumu, je předchozí zkušenost autora této práce s daným fenoménem. Autor se domnívá, že pokud by výzkumník neměl žádné zkušenosti s lezením, bylo by pro něj velmi obtížné rozhovorům porozumět na takové úrovni, aby z nich bylo možné získat plnohodnotné výsledky – nejen na základě odlišného lezeckého žargonu, ale také lezecké mentality. Během rozhovorů se objevovaly skutečnosti, které byly nevyřčeny, či pouze zmíněny, protože je lezec pokládá za samozřejmost (nejednalo se o individuální zkušenosti jednotlivců, ale spíše o atributy lezeckého světa, jako je průběh lezení, druhy lezeckého náčiní, proces jištění apod.). Autor v těchto situacích musel tyto fenomény znát a orientovat se v nich, aby respondentovi porozuměl. Autorovy předchozí zkušenosti s lezením však bezesporu znamenají zvýšené riziko zkreslení výsledků podle jeho vlastních zkušeností. Autor se však po celou dobu výzkumu snažil o hlubokou sebereflexi a snažil se

nad svými nápady a závěry přemýšlet kriticky, s nadhledem. Způsoby, kterými autor před počátkem výzkumu provedl reflexi své zkušenosti jsou uvedeny na začátku praktické části této práce.

11 ZÁVĚRY

Tento výzkum se zaměřoval na zkušenost šesti lezců se skalním lezením. Zjišťoval, jakou roli hraje lezení v jejich životě a co jim přináší, jakým způsobem ovlivňuje jejich prožitky přírodní prostředí, jak vnímají lezeckou komunitu a vzájemné vztahy mezi lezci a nakonec co prožívají během samotného lezení a jakým způsobem během něj zvládají těžké momenty. Na základě výsledků z tohoto výzkumu došel autor k těmto závěrům.

Skalní lezci nevnímají lezení pouze jako sport, ale jako komplexní životní styl. Důležitý je pro ně celkový prožitek lezení, včetně přírodního prostředí a lezecké komunity. Lezení lezce mnoha způsoby rozvíjí a má mnohými způsoby kladný dopad na jeho život. Díky tomu, že se skalní lezci v komunitě aktivně pohybují a vnímají lezení spíše jako způsob, kterým žijí svůj život, může lezení ovlivňovat i mnohá jejich životní rozhodnutí, jako místo, kde žijí, jejich povolání či výběr životního partnera.

Příroda hraje v životech skalních lezců významnou roli. Skalní lezení upřednostňují před lezením na umělé stěně, kterou často vnímají jako místo na trénink a setkání se s přáteli. Příroda jim pomáhá relaxovat a být v přítomném okamžiku tím, že se v ní nenachází rušivé elementy běžného světa. Lezci tedy mohou pobyt v přírodě vnímat jako jakýsi únik před každodenním životem. Pozitivně na ně působí ale také její estetická krása. Tento vztah v přírodě se projevuje také tím, že se jí na oplátku snaží chránit a neničit.

Lezecká komunita je v životě lezců zásadní, mnoho lezců v ní má většinu svých důležitých sociálních vazeb. Lezci ji vnímají jako přátelské a podpůrné prostředí, lezci jsou vnímáni jako svobodomyšlní a pohodářští. Jako jinde ve světě, i zde funguje určitá genderová dynamika. Pro lezce je důležité sdílení zážitků, hecování se, důvěřování si navzájem. Adršpašská komunita bývá pro skalní lezce významná, jedná se o místo s dlouhou tradicí, kde se lidé navzájem znají a důvěřují si, mohou se však objevovat problémy s přijetím nových lezců, kteří vlivem modernizace lezení mohou vyznávat jiné hodnoty, než ty, které jsou typické pro tuto lokalitu.

Při samotném lezení je u skalních lezců patrný zájem o historii a další atributy cesty, kterou se chystají lézt. Rizika, která je čekají, se lezci snaží mnohými způsoby eliminovat, většinou tedy neplatí, že by je záměrně vyhledávali. Pro samotný proces lezení je podstatný stav flow, který lezci výrazně vnímají a pokládají ho za velmi pozitivní stránku této aktivity. Po dolezení cesty prožívají různé pozitivní pocity, někteří lezci při této aktivitě prožívají i stavy,

které by se daly nazvat vrcholnými zážitky a vrcholnými výkony. Lezci prožívají také pocit strachu, ten bývá ale směřovaný zejména na ty okolnosti, které sami nemohou ovlivnit. V některých případech prožívají také pocity vzteku a frustrace.

Ke zvládnání těžkých momentů lezcům pomáhá především eliminace rizika před samým lezením cesty. Lezci se snaží vybírat takovou cestu, na kterou mají dobré schopnosti. Vybírají si také takového jističe, ke kterému cítí důvěru. Během těžkých momentů se často cítí klidně, protože si nemohou dovolit začít panikařit – musí se naprosto soustředit na vyřešení dané situace. K tomu jim mnohdy pomáhá práce s dechem. Zdá se tedy, že lezci určité copingové strategie záměrně používají, jiné takové strategie však probíhají nevědomě vlivem jejich bezprostředního ohrožení.

SOUHRN

Tato diplomová práce se zaměřila na zkušenost skalních lezců z oblasti Adršpachu se skalním lezením. Pokoušela se zaznamenat jejich individuální, komplexní prožitek v celé jeho obsáhlosti. Protože lezení jako sport zažívá v poslední době velký nárůst na oblibě a s tím spojenou komercializaci (Hardy, 2002), pokládá autor této práce za vhodné zkoumat tento sport v kontextu jeho hlubších tradic, kořenů a hodnot, na kterých je postaven. Proto si pro svou diplomovou práci zvolil právě skalní lezení lezců žijících poblíž tradiční skalní oblasti, aby prozkoumal, jaká je jejich zkušenost s tímto sportem v jeho tradiční podobě. Cílem této práce bylo tedy popsat, jak jednotliví lezci vnímají celkový prožitek lezení ve skalách a jaký význam pro ně tyto zkušenosti mají. Pro skutečně komplexní porozumění se autor zaměřil nejen na samotné prožitky lezců při lezení, ale také na to, jaký význam přikládají lezecké komunitě a vztahům s lezci a také přírodnímu prostředí - a jakým způsobem tyto atributy vnímají. Autor doufá, že tímto výzkumem podpoří další výzkum v této oblasti a poukáže tak na komplexnost tohoto sportu, včetně jeho přínosů i záporů.

V teoretické části této práce autor představil dosavadní poznatky z literatury. V úvodní části autor čtenáře nejprve seznámil s lezeckou terminologií, tedy alespoň v takovém rozsahu, který byl považován za nutný k tomu, aby čtenář textu porozuměl. Představena byla rozmanitost lezeckých disciplín a stylů výstupu, dále pak způsob klasifikace lezeckých cest.

Poté autor seznámil čtenáře s prožitky, které bývají v souvislosti se skalním lezením zkoumány. Je třeba podotknout, že bývají zkoumány jednotlivě, k autorovu vědomí zatím neproběhl výzkum, který by se pokusil prozkoumat celkové prožívání lezce při lezení skalní cesty. Tato část byla rozdělena na pozitivní a negativní prožitky. V rámci pozitivních prožitků byl velký prostor věnován stavu flow, který Csikszentmihalyi (1975) definoval mimo jiné právě zkoumáním skalních lezců. Jedná se podle něj o stav, ve kterém jsou lidé natolik pohlceni danou aktivitou, že na ničem jiném nezáleží. Dále byl popisován vrcholný zážitek (Maslow, 1962) jako moment největšího štěstí a naplnění, který se vymyká běžně zažívaným prožitkům, ale i vrcholný výkon (Jackson & Roberts, 1992), jako stav, kdy jedinec dosahuje svých maximálních výkonů – dá se říct, že „naplňuje svůj potenciál“. Může se vyskytovat například ve formě skvělého atletického výkonu, ale také jako naprosté vypětí sil v krizové situaci.

V návaznosti na takové krizové situace se autor zaměřil na fenomén podstupování rizika skalními lezci, který je v literatuře často zkoumán (Castanier et al., 2010; Freixanet, 1991; Liewellyn & Sanchez, 2008; Slangr & Rudestam, 1997). Popisovány byly osobnostní faktory, které se na podstupování rizika mohou podílet – například nízká svědomitost, vysoká extraverteze, neuroticismus (Castanier et al., 2010). Dále byly popsány některé teorie, které se tímto fenoménem zabývají. Teorie sensation seeking (Zuckerman, 1994) popisuje rys osobnosti, který touží po vyhledávání senzace, vzrušení. Teorie self-efficacy (Bandura, 1997) předpokládá, že do rizikových situací dobrovolně vstupují takové osoby, které věří, že mají schopnosti potřebné k jejich bezpečnému zvládnutí. Koncept Edgework (Lyng, 1990) pak popisuje osoby pohybující se na hraně, protože je láká kontrolovat zdánlivě nekontrolovatelné.

Autor se dále zaměřoval na úzkost (a strach), která se s lezením pojí. V souladu s výše uvedenými poznatky prožívají úzkost více začínající lezci a lezci lezoucí na prvního, kde je větší pravděpodobnost vážného úrazu (Draper, Jones, Fryer, Hodgson & Blackwell, 2008; Hardy & Hutchinson, 2007). V souvislosti s úzkostí byly popsány některé copingové strategie, které mohou lezcům pomáhat zvládat úzkost (Lyng, 2007). Popsán byl také výzkum Younga a Knighta (2014), podle kterého mají elitní lezci vyšší míru robustních mentálních dovedností, které jim pomáhají zvládat obtížné situace, než začínající a neelitní lezci.

V další části této práce se autor zaměřil na sociální kontext skalního lezení. V úvodní části byly uvedeny různé způsoby, kterými může mít společnost při sportu pozitivní vliv, a to především na základě různých studií na toto téma (Plante et al., 2001; McAuley et al., 2000; Sarason et al., 1997; Staats a Hartig, 2004; Turner et al., 1997). Popsáno bylo také působení společnosti na jedince pomocí teorie sociální facilitace (Hull, 1943; Spence, 1956; Triplett, 1898; Zajonc, 1965). Podle této teorie lidé v přítomnosti ostatních provádějí lépe úkoly, které jsou jednoduché a dobře známé, zatímco obtížné a neznámé úkoly provádějí hůře. Autor této práce poukazyval na spojitost s výše zmíněným stavem flow, při kterém je člověk vnitřně motivován, nic z vnějšku pro něj v daný moment neexistuje. Sociální facilitace by však mohla být patrná především u externě motivovaných lezců.

Dále byla popisována dynamika lezec a jistič a problematika vzájemné důvěry. Mnozí autoři zmiňují, že společné lezení umožňuje rozvoj vztahů mezi lezci a také např. ochotu mezi sebou upřímně a otevřeně komunikovat (Plate, 2007; Priest, 1998).

Autor se dále věnoval subkultuře tradičního skalního lezení. Popsal historii jejího vývoje, způsoby, jakými se riziko stalo jedním z jejích neodmyslitelných atributů (Williams & Donnelly, 1985). Zvláště byl popsán konflikt mezi tradičním skalním lezením a novějším sportovním lezením, který je pro tuto práci obzvlášť významný (Bogardus, 2011). Zmíněn byl také fenomén lezců, kteří tráví život na cestách (Rickley, 2014). Popsán byl také způsob, kterým se člověk stává součástí této subkultury. K tomu byl použit model Donnellyho a Younga (1988), který hovoří o tom, jakým způsobem musí člověk přejímat hodnoty a zvyky dané skupiny. Autor se dále dotkl tématu genderu v lezecké subkultuře. Byly popisovány způsoby, kterými může být pro ženy prožitek z lezení odlišný a jejich historické kořeny (Appleby a Fisher, 2007; Hewitt a McEvelly, 2021; Rickly-Boyd, 2012; Young, 1997).

Popsán byl také vliv subkultury na podstupování rizika a způsob, kterým je riziko integrováno do subjektivních hodnot jednotlivce (Langseth & Salvesen, 2018). Nakonec byla popsána také subkultura adršpašských písařů, kde byl citován výzkum Bergmanové (2016).

V poslední kapitole teoretické části se autor věnoval přírodnímu prostředí. Zmíněny byly především způsoby, jakými přírodní prostředí působí na well-being jednotlivce (Council of Europe, 2000; Velarde et al., 2007; Rogerson et al., 2020). Osvětleny byly některé koncepty, které se pokouší osvětlit pozitivní dopady přírody na člověka, jako stress recovery theory (Ulrich, 1991), hypotéza biofilie (Kellert & Wilson, 1993), koncept terapeutických krajín (Gesler, 1992), a především teorie obnovy pozornosti (Kaplan & Kaplan, 1989), která popisuje přírodní prostředí jako relaxační a „dobíjející“ tím, že nechává „odpočinout“ záměrnou pozornost. Zmíněno bylo také téma překonávání přírody, především proto, že autor se, stejně jako Brymer et al. (2009) domnívá, že výzkum má tendenci zaměřovat se na způsoby, kterými se účastníci podobných sportů pokoušejí dobýt přírodní prostor, což Brymer a Gray (2010) zpochybňují. Tito autoři naopak upozorňují na spojení takových účastníků s přírodou, které ve svém výzkumu zaznamenali. Zmíněna byla také propojenost s přírodou jako individuální rys (Capaldi et al., 2015), což může mít mnohé pozitivní dopady. Brymer a Gray (2010) tak upozorňují na rozdíl mezi antropocentrickým a ekocentrickým úhlem pohledu. Probírána byla také ekopsychologická perspektiva, která studuje psychiku jako součást většího systému – planety Země (Conn, 1998). Nakonec byly zmíněny také spirituální prožitky, které může člověk v souvislosti s přírodou zažívat (Capaldi et al., 2015; Csikszentmihalyi, 1992; Humberstone, 2013).

Cílem výzkumu této práce bylo popsat, jak jednotliví lezci vnímají celkový prožitek lezení ve skalách a jaký význam pro ně tyto zkušenosti mají. Pro dosažení tohoto cíle bylo stanoveno pět výzkumných otázek, které se pokouší komplexně obsáhnout tuto problematiku. Zaměřují se na zkušenosti lezců se skalním lezením a jejich subjektivní významy a přínosy, přírodní prostředí, lezeckou komunitu, samotný proces lezení a zvládání obtížných situací v průběhu lezení. Tento problém byl zkoumán kvalitativně pomocí interpretativní fenomenologické analýzy (IPA).

Výzkumný soubor byl tvořen šesti respondenty, kteří byli vybráni metodou záměrného výběru. Kvůli lepšímu zachování anonymity respondentů, kteří jsou členy nepříliš početné komunity je jejich věk stanoven v časových intervalech. Tyto intervaly se pohybují od <16-20> po <41-45> let. S ohledem na poznatky, které jsou uvedeny v části o subkultuře a genderu, se autor rozhodl pro vyrovnaný počet pohlaví – tedy tři muži, tři ženy. Nejpodstatnější podmínkou výběru bylo to, aby respondenti lezli aktivně po alespoň 6 let a aby pocházeli z oblasti v/poblíž Adršpachu, nebo se zde během této doby aktivně pohybovali. Poté, co autor našel vyhovující výzkumný soubor, přesunul se ke sběru dat. Ten probíhal během podzimu a zimy 2021. Analýzou výsledků došel autor k následujícím závěrům.

Skalní lezci vnímají lezení jako svůj životní styl. Je pro ně podstatný celkový a komplexní prožitek lezení včetně přírodního prostředí a lezecké komunity. Lezci popisovali rozmanité způsoby seberozvoje, které jim lezení přináší, včetně dalších pozitivních dopadů, které tento sport či životní styl má na jejich život. Tento sport často ovlivňuje i jejich velmi podstatná životní rozhodnutí (např. výběr povolání a partnera), která mu podřizují.

Lezci popisují silný vztah v přírodě. Všichni lezci upřednostňují lezení na skalách, lezení na umělé stěně je vnímáno jako trénink – lezci, kteří lezou pouze na umělé stěně nejsou některými respondenty vnímáni jako skuteční lezci. Jako pozitivum umělé stěny vnímají setkání se s ostatními lezci. Přesto je pro ně zásadní lezení na skalách. Zde nacházejí relaxaci, klid, „očistu duše“. Děje se tak především únikem od každodenního světa a jeho rušivých podnětů, elementů. V přírodě si lezci mohou vychutnávat přítomný okamžik, soustředit se na estetickou krásu přírody. Často se cítí na přírodu napojeni, cítí k ní úctu, respekt, což se projevuje její ochranou.

Pro lezce je zásadní lezecká komunita. Jedná se o jeden ze základních prvků, díky kterým je lezení životním stylem namísto pouhého sportu. Všichni respondenti v tomto výzkumu

uvedli, že většinu jejich přátel tvoří lezci. Může to být kvůli tomu, že se mezi nimi zkrátka často pohybují, nicméně někteří respondenti uvedli i to, že si v určitém životním období s nelezci nerozuměli. I v této subkultuře byla popsána určitá genderová dynamika. Ta se pro respondentky v tomto výzkumu projevovala především narážkami se sexuálním podtextem. Respondentky je vnímaly jako nepříjemné, když překročily určitou „hranici“. Dále vnímaly, že se ženy více bojí, jinak měly ale pocit, že se svým mužským spolulezcům dokáží vyrovnat. V rámci lezecké komunity, která je popisována jako podpůrná a přátelská je pro lezce důležitá především vzájemná důvěra, dále také sdílení zážitků a hecování se. Pro většinu respondentů byla důležitá také Adršpašská komunita, kterou popisovali jako místo s dlouhou tradicí, kde se všichni navzájem znají, což stavěli do ostrého kontrastu se zahraničními sportovními oblastmi. Vyjádřili však negativní pocity z toho, že se místní subkultura vlivem boomu lezení a jeho modernizace mění.

Před samotným lezením se někteří lezci zajímají také o historii a estetiku dané cesty, ne pouze o její klasifikaci. Ještě než začnou lézt, se snaží eliminovat rizika – především výběrem cesty, na kterou svými schopnostmi stačí a výběrem zkušeného a zodpovědného jističe. Při samotném procesu lezení prožívají stav flow – tedy stav naprosté soustředěnosti, kdy pro ně vše kolem přestává existovat. Po dolezení dané cesty prožívají pocity radosti či uvolnění, na vršku skály se kochají přírodou. Během aktivity prožívají také stavy, které by mohlo být možné definovat jako vrcholné zážitky (pocit že „skutečně žijí“) a vrcholné výkony. Pocit strachu zažívají všichni respondenti, u většiny respondentů je však nejčastěji zaměřen na okolnosti, které sami nemohou ovlivnit. Někteří respondenti také uvedli, že v určitém časovém bodě zažívali také pocity vzteku či frustrace.

Ke zvládnání těžkých momentů lezcům pomáhá především vědomí, že udělali vše pro to, aby riziko co nejvíce eliminovali – tedy výše zmíněným výběrem cesty, na kterou stačí a dobrého jističe. Během těžkých momentů často cítí klid, protože jim „nic jiného nezbývá“. Prožívají stav naprosté soustředěnosti. Jako metodu zklidnění uvádějí nejčastěji práci s dechem, jinak se ale zdá, že zvládací strategie u nich probíhají především nevědomě vlivem hrozícího nebezpečí.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY

- Appleby, K. M., & Fisher, L. A. (2005). Female energy at the rock': A feminist exploration of female rock climbers. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 14(2), 10-23. DOI:10.1023/A:1011339025532
- Agentura ochrany přírody a krajiny ČR (n.d.). *Národní přírodní rezervace Adršpašsko-teplické skály*. Získáno 27.1.2022 z: <https://www.ochranaprirody.cz/lokality/?idmzchu=1>
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of happiness studies*, 11(2), 205-223. DOI:10.1007/s10902-008-9132-3
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Co*. DOI:10.1891/0889-8391.13.2.158
- Bogardus, L. M. (2012). The bolt wars: A social worlds perspective on rock climbing and intragroup conflict. *Journal of Contemporary Ethnography*, 41(3), 283-308. DOI:10.1177/0891241611426429
- Bond, C. F., & Titus, L. J. (1983). Social facilitation: a meta-analysis of 241 studies. *Psychological bulletin*, 94(2), 265. DOI:10.1037/0033-2909.94.2.265
- Boniface, M. R. (2000). Towards an understanding of flow and other positive experience phenomena within outdoor and adventurous activities. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 1(1), 55-68. DOI:10.1080/14729670085200071
- Brymer, E., Downey, G., & Gray, T. (2009). Extreme sports as a precursor to environmental sustainability. *Journal of Sport & Tourism*, 14(2-3), 193-204. DOI:10.1080/14775080902965223
- Brymer, E. (2010). Risk taking in extreme sports: A phenomenological perspective. *Annals of Leisure Research*, 13(1-2), 218-238. DOI:10.1080/11745398.2010.9686845
- Brymer, E., & Gray, T. (2010). Developing an intimate "relationship" with nature through extreme sports participation. *Leisure/Loisir*, 34(4), 361-374. DOI:10.1080/14927713.2010.542888

- Brymer, E., Crabtree, J., & King, R. (2021). Exploring perceptions of how nature recreation benefits mental wellbeing: a qualitative enquiry. *Annals of Leisure Research*, 24(3), 394-413. DOI:10.1080/11745398.2020.1778494
- Bulička, M. (2011). *Základy bezpečného lezení II*. Bynovec: Hudysport a.s.
- Capaldi, C. A., Passmore, H. A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*, 5(4). DOI:10.5502/ijw.v5i4.1
- Castanier, C., Scanff, C. L., & Woodman, T. (2010). Who takes risks in high-risk sports? A typological personality approach. *Research quarterly for exercise and sport*, 81(4), 478-484. DOI:10.1080/02701367.2010.10599709
- Clark, S. (2015). Running into trouble: constructions of danger and risk in girls' access to outdoor space and physical activity. *Sport, Education and Society*, 20(8), 1012-1028. DOI:10.1080/13573322.2013.866548
- Clarke, S. G., & Haworth, J. T. (1994). 'Flow' experience in the daily lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85(4), 511-523. DOI: 10.1111/j.2044-8295.1994.tb02538.x
- Conn, S. A. (1998). Living in the earth: Ecopsychology, health and psychotherapy. *The humanistic psychologist*, 26(1-3), 179-198. DOI:10.1080/08873267.1998.9976972
- Council of Europe. (2000). *European Landscape Convention*. CETS No. 176. Council of Europe, Florence.
- Cox, S. M., & Fulsaas, K. (Eds.). (2003). *Mountaineering: The freedom of the hills*. Mountaineers Books.
- Creasey, M. (1999) *The complete rock climber*. London: Annes publishing.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (Vol. 1990). New York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The classic work on how to achieve happiness*. Random House.

Český horolezecký svaz. (n.d.). *Pravidla lezení v pískovcových skalních oblastech v Čechách*. Získáno 10.1.2022 z: <https://www.horosvaz.cz/res/archive/003422.pdf?seek=1312359965>

Donnelly, P., & Young, K. (1988). The construction and confirmation of identity in sport subcultures. *Sociology of sport journal*, 5(3), 223-240. DOI:10.1123/ssj.5.3.223

Douglas, M. (2013). *Risk and blame*. Routledge.

Draper, N., Jones, G. A., Fryer, S., Hodgson, C., & Blackwell, G. (2008). Effect of an on-sight lead on the physiological and psychological responses to rock climbing. *Journal of sports science & medicine*, 7(4), 492.

Draper, N., Jones, G. A., Fryer, S., Hodgson, C. I., & Blackwell, G. (2010). Physiological and psychological responses to lead and top rope climbing for intermediate rock climbers. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 13-20. DOI:10.1080/17461390903108125

Evans, K., & Gagnon, R. J. (2019). A structural model exploring gender differences in perceived constraints to competition climbing. *Annals of Leisure Research*, 22(4), 444-462. DOI:10.1080/11745398.2018.1534598

Fave, A. D., Bassi, M., & Massimini, F. (2003). Quality of experience and risk perception in high-altitude rock climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 82-98. DOI:10.1080/10413200305402

Frank, T., Kublák, T., Rotman, I., Koutecký, B., Lienerth, R., Pala, J., Moravčík, L., Boček, J. (2007). *Horolezecká abeceda*. Praha: Epoque.

Freixanet, M. G. (1991). Personality profile of subjects engaged in high physical risk sports. *Personality and individual differences*, 12(10), 1087-1093. DOI:10.1016/0191-8869(91)90038-D

Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of psychology*, 16(2), 5-17.

- Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures* (Vol. 5019). Basic books.
- Gesler, W. M. (1992). Therapeutic landscapes: medical issues in light of the new cultural geography. *Social science & medicine*, 34(7), 735-746. DOI:10.1016/0277-9536(92)90360-3
- Gray, D. (1977). Some psychological aspects of advanced rock climbing. *The Alpine Journal*, 82, 88.
- Graydon, J., & Murphy, T. (1995). The effect of personality on social facilitation whilst performing a sports related task. *Personality and Individual Differences*, 19(2), 265-267. DOI:10.1016/0191-8869(95)00052-8
- Gurung, R., Sarason, B., & Sarason, I. (1997). Close personal relationships and health outcomes: A key to the role of social support. *Handbook of personal relationships: Theory, research and interventions (2nd ed)* Chichester, UK: Wiley, 547-573.
- Gyimóthy, S., & Mykletun, R. J. (2004). Play in adventure tourism: The case of Arctic trekking. *Annals of tourism research*, 31(4), 855-878. DOI:10.1016/j.annals.2004.03.005
- Hanna, P., Wijesinghe, S., Paliatsos, I., Walker, C., Adams, M., & Kimbu, A. (2019). Active engagement with nature: outdoor adventure tourism, sustainability and wellbeing. *Journal of Sustainable Tourism*. DOI:10.1080/09669582.2019.1621883
- Hansen, K., & Parker, M. (2009). Rock Climbing: An experience with responsibility. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 80(2), 17-55. DOI:10.1080/07303084.2009.10598278
- Hardie-Bick, J., & Bonner, P. (2016). Experiencing flow, enjoyment and risk in skydiving and climbing. *Ethnography*, 17(3), 369-387. DOI:10.1177/1466138115609377
- Hardin, M., & Greer, J. D. (2009). The influence of gender-role socialization, media use and sports participation on perceptions of gender-appropriate sports. *Journal of sport behavior*, 32(2), 207.
- Hardy, L., & Hutchinson, A. (2007). Effects of performance anxiety on effort and performance in rock climbing: A test of processing efficiency theory. *Anxiety, stress, and coping*, 20(2), 147-161. DOI:10.1080/10615800701217035

- Hardy, D. (2002). The McDonaldization of Rock Climbing: Conflict and counter conflict between climbing culture and dominant value systems in society. *Preserving the Past, Protecting the Future*, 75.
- Hargreaves, J. (2002). *Sporting females: Critical issues in the history and sociology of women's sport*. Routledge.
- Heywood, I. (1994). Urgent dreams: climbing, rationalization and ambivalence. *Leisure Studies*, 13(3), 179-194. DOI:10.1080/02614369400390131
- Hewitt, J. R., & McEvelly, N. (2021). 'I didn't realise the variety of people that are climbers': a sociological exploration of young women's propensities to engage in indoor rock climbing. *Leisure Studies*, 1-14. DOI:10.1080/02614367.2021.2006280
- Hinds, J., & Sparks, P. (2011). The affective quality of human-natural environment relationships. *Evolutionary Psychology*, 9(3). DOI:10.1177/147470491100900314
- Hull, C. L. (1943). *Principles of behavior: An introduction to behavior theory*. Appleton-Century.
- Humberstone, B. (2013). Adventurous activities, embodiment and nature: Spiritual, sensual and sustainable? Embodying environmental justice. *Motriz: Revista de Educação Física*, 19, 565-571. DOI:10.1590/S1980-65742013000300006
- Infinito, J. (2003). Ethical self-formation: A look at the later Foucault. *Educational Theory*, 53(2), 155. DOI:10.1111/j.1741-5446.2003.00155.x
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The sport psychologist*, 6(2), 156-171. DOI:10.1123/tsp.6.2.156
- Janot, J. M., Steffen, J. P., Porcari, J. P., & Maher, M. A. (2000). Heart rate responses and perceived exertion for beginner and recreational sport climbers during indoor climbing. *Journal of Exercise Physiology Online*, 3(1).
- Jeřábek, H. (1993). *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Karolinum.

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Paris, France: Hachette Books.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University press.
- Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (Eds.). (1993). *The biophilia hypothesis*. Island press.
- Kellert, S. R. (1997). *The value of life: Biological diversity and human society*. Island press.
- Koutná Kostínková, J., & Čermák, I. (2013). *Interpretativní fenomenologická analýza*. Brno: Masarykova univerzita.
- Řiháček, I. Čermák, R. Hytych, et al. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kulczycki, C. (2014). Place meanings and rock climbing in outdoor settings. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 7, 8-15. DOI:10.1016/J.JORT.2014.09.005
- Langseth, T., & Salvesen, Ø. (2018). Rock climbing, risk, and recognition. *Frontiers in psychology*, 1793.
- Levenhagen, M. (2010). A stage model of why climbers climb and how it frames the discussions of recent climbing controversies. *Journal of Mountaineering*, 16-33.
- Lisák, P. (2015). *Vysoká hra*. Náchod: JUKO.
- Llewellyn, D. J., & Sanchez, X. (2008). Individual differences and risk taking in rock climbing. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 413-426. DOI:10.1016/j.psychsport.2007.07.003
- Long, S. (2007). *The Climbing Handbook: The Complete Guide to Safe and Exciting Rock Climbing*. London: Marshall Editions.
- Lyng, S. (1990). Edgework: A social psychological analysis of voluntary risk taking. *American journal of sociology*, 95(4), 851-886. DOI:10.1086/229379
- Marcus, C. C., & Barnes, M. (Eds.). (1999). *Healing gardens: Therapeutic benefits and design recommendations* (Vol. 4). John Wiley & Sons.

- Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*, Princeton (D. van Nostrand Company) 1962.
- McAuley, E., Blissmer, B., Katula, J., & Duncan, T. E. (2000). Exercise environment, self-efficacy, and affective responses to acute exercise in older adults. *Psychology and Health, 15*(3), 341-355. DOI:10.1080/08870440008401997
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing.
- Monasterio, E., Alamri, Y. A., & Mei-Dan, O. (2014). Personality characteristics in a population of mountain climbers. *Wilderness & Environmental Medicine, 25*(2), 214-219. DOI:10.1016/j.wem.2013.12.028
- Monasterio, E., & Brymer, E. (2021). Feeding Time at the Zoo: psychological aspects of a serious rock climbing accident. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning, 21*(4), 323-335. DOI:10.1080/14729679.2020.1829494
- Murphy, R. F. (2004). *Úvod do sociální a kulturní antropologie*. Praha: Sociologické nakladatelství.
- NHS, (2020). *Climbing*. Získáno 2.2.2022 z: <https://www.nhsinform.scot/healthy-living/keeping-active/activities/climbing>
- Plante, T. G., Coscarelli, L., & Ford, M. (2001). Does exercising with another enhance the stress-reducing benefits of exercise? *International Journal of Stress Management, 8*(3), 201-213. DOI:<https://doi.org/10.1023/A:1011339025532>
- Plate, K. R. (2007). Rock climbing is a masculine sport? Understanding the complex gendered subculture of rock climbing. *Sheffield Online Papers in Social Research, 10*(1), 1-14.
- Priest, S. (1995). The effect of belaying and belayer type on the development of interpersonal partnership trust in rock climbing. *Journal of Experiential Education, 18*(2), 107-109. DOI:10.1177/105382599501800209

- Priest, S. (1998). Physical challenge and the development of trust through corporate adventure training. *Journal of Experiential Education*, 21(1), 31-34. DOI:10.1177/105382599802100107
- Privette, P. G. (1964). Factors associated with functioning which transcends modal behavior (Doctoral dissertation, University of Florida); cit. In: Bond, C. F., & Titus, L. J. (1983). Social facilitation: a meta-analysis of 241 studies. *Psychological bulletin*, 94(2), 265.
- Privette, G. (1983). Peak experience, peak performance, and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of personality and social psychology*, 45(6), 1361. DOI:10.1037/0022-3514.45.6.1361
- Privette, G., & Brundrick, C. M. (1991). Peak experience, peak performance, and flow: Correspondence of personal descriptions and theoretical constructs. *Journal of social behavior and personality*, 6(5), 169.
- Ralston, A. (2005). *Between a rock and a hard place*. London: Pocket Books.
- Rickly, J. M. (2016). Lifestyle mobilities: A politics of lifestyle rock climbing. *Mobilities*, 11(2), 243-263. DOI:10.1080/17450101.2014.977667
- Rickly-Boyd, J. M. (2012). Lifestyle climbing: Toward existential authenticity. *Journal of Sport & Tourism*, 17(2), 85-104. DOI:10.1080/14775085.2012.729898
- Robinson, D. W. (1985). Stress seeking: Selected behavioral characteristics of elite rock climbers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 400-404. DOI:10.1123/jsp.7.4.400
- Rogerson, M., Wood, C., Pretty, J., Schoenmakers, P., Bloomfield, D., & Barton, J. (2020). Regular doses of nature: The efficacy of green exercise interventions for mental wellbeing. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1526. DOI:10.3390/ijerph17051526
- Schimmel, K. S. (2006). Deep play: Sports mega-events and urban social conditions in the USA. *The Sociological Review*, 54(2_suppl), 160-174. DOI:10.1111/j.1467-954X.2006.00659.x

- Schoel, J. (1988). *Islands of Healing. A Guide to Adventure Based Counseling*. Project Adventure, Inc., PO Box 100, Hamilton, MA 01936.
- Schöffl, V., Morrison, A., Schöffl, I., & Küpper, T. (2012). The epidemiology of injury in mountaineering, rock and ice climbing. *Epidemiology of injury in adventure and extreme sports*, 58, 17-43. DOI:10.1159/000338575
- Schüler, J., & Nakamura, J. (2013). Does flow experience lead to risk? How and for whom. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 5(3), 311-331. DOI:10.1111/aphw.12012
- Slanger, E., & Rudestam, K. E. (1997). Motivation and disinhibition in high risk sports: Sensation seeking and self-efficacy. *Journal of research in personality*, 31(3), 355-374. DOI:10.1006/jrpe.1997.2193
- Soukup, V. (2000). *Přehled antropologických teorií kultury*. Praha: Portál.
- Spence, K. W. (1956). *Behavior theory and conditioning*. Yale University Press.
- Staats, H., & Hartig, T. (2004). Alone or with a friend: A social context for psychological restoration and environmental preferences. *Journal of Environmental Psychology*, 24(2), 199-211. DOI:10.1016/j.jenvp.2003.12.005
- Stilgoe, J. R. (2001). Gone barefoot lately? 1. *American Journal of Preventive Medicine*, 20(3), 243-244. DOI:10.1016/s0749-3797(00)00319-6
- Triplett, N. (1898). The dynamogenic factors in pacemaking and competition. *The American journal of psychology*, 9(4), 507-533. DOI:10.2307/1412188
- Tucker, A. R. (2009). Adventure-based group therapy to promote social skills in adolescents. *Social Work with Groups*, 32(4), 315-329. DOI:10.1080/01609510902874594
- Turner, E. E., Rejeski, W. J., & Brawley, L. R. (1997). Psychological benefits of physical activity are influenced by the social environment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 119-130. DOI:10.1123/JSEP.19.2.119

- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology, 11*(3), 201-230. DOI:10.1016/S0272-4944(05)80184-7
- Ulrich, R. S. (2002, April). Health benefits of gardens in hospitals. In *Paper for conference, Plants for People International Exhibition Floriade* (Vol. 17, No. 5, p. 2010).
- Velarde, M. D., Fry, G., & Tveit, M. (2007). Health effects of viewing landscapes—Landscape types in environmental psychology. *Urban forestry & urban greening, 6*(4), 199-212. DOI:10.1016/j.ufug.2007.07.001
- Walker, C., Hart, A., & Hanna, P. (2017). *Building a new community psychology of mental health*. Palgrave Macmillan UK.
- Wheatley, K. A. (2021). Exploring the relationship between mindfulness and rock-climbing: a controlled study. *Current Psychology, 1-13*. DOI:10.1007/s12144-021-01593-y
- World Health Organization (WHO) (1946). *Constitution of the World Health Organization. Basic Documents*, Geneva: World Health Organization.
- Williams, T., & Donnelly, P. (1985). Subcultural production, reproduction and transformation in climbing. *International Review for the Sociology of Sport, 20*(1-2), 3-16.
- Young, K. (1997). Women, sport and physicality: Preliminary findings from a Canadian study. *International Review for the Sociology of Sport, 32*(3), 297-305. DOI:10.1177/1012690297032003006
- Young, P. R., & Knight, E. L. (2014). Use of psychological skills by risk sport athletes. *Journal of Human Performance in Extreme Environments, 11*(2), 2 DOI:10.7771/2327-2937.1061
- Zajonc, R. B. (1965). Social Facilitation: A solution is suggested for an old unresolved social psychological problem. *Science, 149*(3681), 269-274. DOI:10.1126/science.149.3681.269
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge University press.

PŘÍLOHY

Příloha 1 Abstrakt diplomové práce

Příloha 2 Abstract of Thesis

Příloha 3 Informovaný souhlas s účastí na výzkumu

Příloha 4 Seznam tabulek

Příloha 5 Seznam témat polostrukturovaného rozhovoru

Příloha 6 Přepis rozhovoru R6

Příloha 1: ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Prožitek lezení a jeho psychologické aspekty

Autor práce: Kryštof Švec

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Rumlerová

Počet stran a znaků: 94 stran, 199 651 znaků

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 111

Abstrakt: Tato práce se zaměřuje na prožitek lezení u skalních lezců žijících poblíž tradiční skalní oblasti Adršpachu. Cílem výzkumu bylo popsat, jak vnímají prožitek skalního lezení a jaký význam pro ně tyto zkušenosti mají. Teoretická část se skládá ze tří atributů tohoto komplexního prožitku: prožitku lezení, lezecké komunity a vztahů s ostatními lezci a nakonec přírodního prostředí. Do výzkumu bylo zařazeno šest lezců – tři muži a tři ženy, kteří mají za sebou alespoň šest let aktivního lezení a aktivně lezou v dané oblasti. Probíraná témata byla: role skalního lezení v jejich životě a jeho přínos, přírodní prostředí, lezecká komunita a vztahy s lezci, prožitek samotného lezení a způsoby zvládnání obtížných situací. Pro výzkum byla zvolena kvalitativní metoda IPA. Data byla získávána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Výsledky tohoto výzkumu naznačují, že všechny tři výše zmíněné atributy hrají v celkovém prožitku lezení významnou roli. Lezení přináší do života lezců mnoho přínosů, nejedná se tedy o pouhé podstupování rizika. Copingové strategie lezci kromě práce s dechem při lezení příliš nepoužívají, spoléhají se na své schopnosti.

Klíčová slova: lezení, prožitek skalního lezení, horolezectví, Adršpach, pískaři

Příloha 2: ABSTRACT OF THESIS

Title: The experience of rock climbing and its psychological aspects

Author: Kryštof Švec

Supervisor: Mgr. Tereza Rumlerová

Number of pages and characters: 94 pages, 199 651 characters

Number of appendices: 6

Number of references: 111

Abstract: This thesis focuses on the experience of rock climbers living near traditional rock climbing site Adršpach. The aim of the research was to describe how they perceive the experience of rock climbing and what meaning do these experiences have for them. The theoretical part consists of three assumed attributes of this complex experience: the climbing itself, the community and relationships with climbers, natural environment. Six participants were included – three men, three women, who have been active climbing for at least six years and are actively climbing in the area of Adršpach. The topics discussed were the role of rock climbing in their lives and its benefits, the natural environment, the climbing community and relationships with other climbers, the experience of climbing and coping strategies. The qualitative IPA method was chosen for the research. Data were obtained through semi-structured interviews. The results of this research suggest that all three of the above attributes play a significant role in the overall climbing experience. Climbing brings many benefits to climbers' lives. They do not use coping strategies much when climbing, they rely on their abilities instead.

Key words: rock climbing, the experience of outdoor rock climbing, Adršpach

Příloha 3: INFORMOVANÝ SOUHLAS S ÚČASTÍ NA VÝZKUMU

Informovaný souhlas s účastí na výzkumu v rámci bakalářské diplomové práce

Výzkum je realizován pod Katedrou psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého

Název práce: Prožitek lezení a jeho psychologické aspekty

Autor práce: Kryštof Švec

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Rumlerová

Termín realizace: 1.1.2022

Místo realizace: Olomouc

Prohlašuji, že jsem byl/a seznámen/a s podmínkami účasti na výzkumu „Prožitek lezení ve skalách a jeho psychologické aspekty“ a že se jej chci dobrovolně zúčastnit. Rozumím cíli a záměru výzkumu. Byly mi zodpovězeny dotazy a nejasnosti. Případnou připomínku k výzkumu uvedu níže.

Beru na vědomí, že údaje poskytnuté pro účely tohoto výzkumu jsou anonymní a nebudou použity jinak než k interpretaci výsledků v rámci bakalářské diplomové práce, popř. odborných sdělení na akademické půdě opět se zachováním anonymity.

Z výzkumu mohu kdykoli, dle vlastního uvážení a bez udání důvodu, vystoupit.

Vyjádření připomínky:

Dne.....

Jméno a příjmení.....

Podpis.....

Kontakt: Kryštof Švec
Email: ksvec66@gmail.com

Příloha 4: SEZNAM TABULEK

- Tabulka č.1: Témata výzkumné otázky č.1: Jak velkou roli hraje lezení v životě skalních lezců, co jim přináší?
- Tabulka č.2: Témata k výzkumné otázce č.2: Jak přírodní prostředí ovlivňuje celkový prožitek ze skalního lezení?
- Tabulka č.3: Témata k výzkumné otázce č.3: Jak skalní lezci vnímají lezeckou komunitu a vzájemné vztahy s lezci, jak je ovlivňují?
- Tabulka č.4: Témata k výzkumné otázce č.4: Jak skalní lezci prožívají samotný proces lezení?
- Tabulka č.5: Témata k výzkumné otázce č.5: Jakým způsobem zvládají skalní lezci těžké momenty během lezení?

Příloha 5: SEZNAM TÉMAT POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU

Sociodemografické údaje:

- Pohlaví:
- Věk:
- Vzdělání:
- Povolání:

- Od kdy aktivně lezeš?
- Jak často se lezení věnuješ?

Co pro tebe lezení v životě znamená? Co ti přináší?

- Jak se měnil tvůj přístup k lezení v průběhu let? Jaká byla tvá motivace začít?
- Jaká je tvá současná motivace k lezení?
- Jak velkou roli ve tvém životě lezení hraje?
- Ovlivnilo/ovlivňuje lezení tvé životní rozhodnutí? Jak konkrétně?
- V čem si myslíš, že tě lezení osobnostně posouvalo, posouvá?

Jaký význam pro tebe má lezecká komunita a ostatní lezci?

- Kolik z tvých přátel taky pravidelně leze?
- Čím je přátelství mezi lezci specifické?
- Jaký vliv na tvůj výkon má, když lezeš sám/s někým?
- Jaký vliv má lezení na tvé sociální vztahy?
- V čem je podle tebe lezecká komunita jedinečná?
- Přijde ti komunita lezců kolem Adršpachu něčím specifická? Čím?
- Myslíš, že to na tebe má nějaký vliv?
- Máš nějaké lezecké vzory v čem, za co je oceňuješ?

Jaký vliv na tebe má prostředí, ve kterém lezeš? Proč si myslíš že tomu tak je?

- Jak si myslíš, že tě obecně ovlivňuje prostředí, ve kterém lezeš? Proč?
- Ovlivňuje prostředí tvůj lezecký výkon? Jak?
- Pozoruješ na sobě nějaké změny, když lezeš v přírodě? Jaké? (ve srovnání s umělou stěnou)
- Ovlivňuje tvůj prožitek i cesta do skal/ ze skal?
- Je nějaké místo, kde lezeš hodně rád, nebo naopak nerad? Proč?
- Máš nějaký silný zážitek spojený s prožitkem krajiny, nebo konkrétního místa? Jak bys ho popsal?

Jaké pocity a myšlenky prožíváš během přípravy na výstup, během něj a po něm?

- Jaké pocity a myšlenky jsou pro tebe při lezení typické?
- Jak se mění tvé pocity, myšlenky a stavy vědomí během lezení? K jakým jiným zážitkům bys to přirovnal?
- Co je pro tebe během lezení nejdůležitější?
- Jaký je to pro tebe pocit vylézt náročnou cestu?
- Vybavíš si nějaké silné momenty, které jsi během lezení prožil? Jaké?

**Jak se cítíš během momentů kdy riskuješ, nebo kdy máš pocit, že ti hrozí nebezpečí?
Máš nějaký postup, který ti to pomáhá zvládnout?**

- V čem se liší tvé pocity, když lezeš na prvního, nebo na druhého?
- Jaký je tvůj postoj k rizikům spojených s lezením? Proč se rozhodneš riziko podstoupit?
- Jaké jsou tvé největší obavy spojené s lezením?
- Jak vnímáš strach, jak se k němu stavíš?
- Udělal jsi už během lezení něco, co zpětně vnímáš jako příliš velké riziko? Co tě k tomu vedlo? Co ti to přineslo?
- Jak vnímáš, přemýšlíš o smrti?

**Co tě ještě napadá k tvému celkovému prožitku lezení ve skalách? Co bys chtěl dodat?
Je ještě něco důležitého, co by mělo zaznít?**

Příloha 6: PŘEPIS ROZHOVORU R6

Jak bys pospal svůj přístup k lezení?

Jasně, no tak jako to své lezení poslední dva roky vnímám už jako vlažněji, ale předtím bych řekl, že to... Řekl bych tomu jako nějaký, heslovitě, jako asi fanatismus nebo něco takového, no jako prakticky třeba šestkrát za týden, třeba jo, šestkrát až sedmkrát za týden aktivní lezení, plus jako neaktivní nějaké myšlenkové lezení furt.

Jaká byla tvoje prvotní motivace začít s lezením a jak se později vyvíjela?

No, takže jako když to vezmu úplně od začátku, tak k lezení jsem se vlastně dostal úplně čistou náhodou, protože můj tatka pochází z vesnice kousek od Ádru a nad tím jsou skály, takže jsem tam chodil, chodil jsem tam hodně a ty lezce jsem tam prostě vnímal, přišlo mi to úplně normální, takže jsem je viděl hodně často, plus můj děda, teda z druhé strany rodiny, se lezení taky věnoval, takže jsme si o tom povídali. Zároveň byl v horský službě, takže k tomu měl taky blízko, k tomuhle světu. Tím pádem jsem k tomu měl blízko i já, a to lezení po skalách mě fascinovalo, protože mi to přišlo nesmírně zajímavý, nesmírně dobrodružný a imponovalo mi to úplně od začátku, zajímalo mě, jestli jsem toho schopnej, jestli dovedu vylízt na tu skálu, a přišlo mi to, že je to víceméně zábava, kterou se dá strávit celý život klidně, protože je to nesmírně různorodý a není tam jako jedna meta, ale má to strašně moc ovlivňujících faktorů. Takže je to hrozně super. Takže k lezení jsem se dostal takhle, vlastně odpověděl jsem ti i na tu motivaci.

Ta motivace prvotní byla teda taková, že mě to strašně zajímalo. Hrozně mě zajímal celý ten svět kolem toho, přišlo mi to takový, možná ze začátku mi to přišlo i takový jako chlapácký, že to je takový jako poprat se sám se sebou, s nějakým jako vnitřním strachem, nebo vůbec se nějak přemoct.

Co pro tebe lezení znamená a co ti do života přináší?

Lezení pro mě znamená... Hodně se to mění, že jo, člověk se vyvíjí, život se vyvíjí, třeba s příchodem rodiny – mám malého syna. Takže s tím se malinko ty priority měňej, hlavně ohledně investice času do té aktivity, že už bohužel tomu nemůžu dát co dřív a teď už teda

ani nechci asi, ale lezení pro mě znamená, si myslím, pořád jako takřka všechno, jako když to tak řeknu, prostě lezení prožralo úplně celý můj život napříč vším. Nejlepší kamarády, co mám, jako takový ty nejhlubší přátelství, ty rozhodně mám jenom v lezecký sféře. Vlastně celá moje profesní kariéra, nebo práce je prostoupená lezením prostě, předtím jsem se věnoval tomu, že jsem prodával prostě lezecký materiál a testoval různé lezecké věci, prostě a teďka vlastně nic neprodávám, ale naopak učím, nebo snažím se to předávat a vracet to tomu sportu trochu. A jak říkám, lezení pro mě pořád znamená asi jako všechno, si myslím, je to tak nějak život spíš, no.

Já si myslím, že v té motivaci jdu po celé té křivce, jaká vůbec může být, já vždycky jako možná nevtipně říkám, že jsem takovej jako důchodce v tom, ale беру to tak, že jsem fakt šel prostě z jednoho pólu skoro na druhý, nebo nevím, jestli už jsem na tom druhým, ale jak říkám, ta prvotní motivace byla určitě taková, že mě to teda hrozně jako imponovalo. Hrozně se mi to líbilo. Strašně se mi líbilo, že to můžu dělat v přírodě, že to je neorganizovaný, že je to strašně volnomyšlenkářský. Hrozně se mi líbila ta komunita lidí, která se kolem toho motala a motá dodnes, ačkoliv i to samozřejmě podléhá nějakým trendům a vývoji, takže se to taky hodně mění, ale přišlo mi to strašně takový nevázaný a možná když to tak řeknu, tak přišel mi to takovej jako opravdovej život, že je to jako opravdový život, protože, když to tak jako blbě řeknu, tak já jsem za jeden víkend ve skalách zažil pětkrát boj o život - ale jako doopravdy boj o život, a večer zase dejme tomu nějakou oslavu toho života, a hrozně jsem se těšil prostě na druhý den, kdy to třeba přijde zase, jako kdo ví, jak to vyjde. Samozřejmě člověk dělá všechno pro to, aby to vyšlo dobře, dopadlo dobře, ale někdy zasáhne vyšší moc, takže teďka tu motivaci mám převážně takovou, že za prvý: hrozně těžce by se mi vystupovalo z toho lezení, kdybych to chtěl ukončit, tak osmdesát procent veškerých nějakých sociálních vazeb mám ve světě lezení, prostě mám. Mám tomu i dost podřízený nějaký střetávání se, protože prostě s těma lidma se vidím všude po světě, nebo po Evropě ve skalách. Jako spoustu kamarádů mám i úplně odjinud, prostě z jiných států nebo zemí.

Takže to jako taky a druhak mám tu motivaci ohromnou asi jako ve vděčnosti, si myslím, teďka aktuálně určitě ve vděčnosti, protože jsem tak nesmírně vděčný tomu lezení a tomu všemu, co jsem díky tomu získal, že to chci určitě zpřístupnit široké veřejnosti lidí, dětem hlavně, protože pracuju s dětma jako na denní bázi, takže určitě dětem a chci jim ukázat, že ten život se prostě dá žít i jinak, že se dá žít i takhle. [mladší kamarád] je toho úplně jasným, zářným příkladem, že ten život se dá prožít i jinak.

A ohromný přesah, který mi lezení stoprocentně dalo, tak je takový utřídění si hodnot do života. Fakt s přesahem do života. Utřídění hodnot prostě, a to si myslím vůbec v rámci přátelství nějakýho, protože lezení je, si myslím, jedna z mála sfér, kde se pořád nachází to opravdové přátelství, takže to mi to dalo. A rozhodně mi to dalo i teďka do toho běžného života, připravilo mě to na nějaký řešení problémů, že já jsem se v patnácti letech potýkal s úplně jinýma problémama prostě, že člověk je fakt někde deset metrů nad kruhem, má to na zem prostě, a řeší jako co, jako jestli spadnu na zem z dvaceti metrů nebo ne. A do toho jsem se samozřejmě dostal sám, ale to k tomu tak jako sedí, takže si myslím, že díky tomu jsem i dost jako tak... Nechci říct předčasně dospěl, ale dost jako mentálně dojrál docela brzy, protože prostě říkám, v tom lezení se odehrávají ve skalách prostě opravdový věci, tam je jako opravdovej život. Prostě lidi tam umírají, prostě jako umírají v životě. A to přátelství je tam ohromný a na celý život, hlavně jako tam fakt si jsou všichni rovni, prostě tam jde fakt o ten charakter toho člověka, o nic víc prostě. Takže asi tak.

Napadají tě ještě další aspekty, v čem tě lezení osobnostně posouvá?

No hele jako určitě, tak ono je to takový třeba i klišé, ale jako jak se říká, že když nejde o život, tak nejde o nic, tak ono se o tom hezky mluví, ale když to pak člověk zažívá často, tak to začne taky vnímat jinak, a teďka určitě mě to lezení prostě... Teď bych se nad tím musel jako hluboce zamyslet. Samozřejmě to mám promyšlený, protože už s tím žiju dlouho, ale určitě bych toho vyždímal spoustu, protože mě to lezení ovlivnilo úplně maximálně. Jakoby, když to tak řeknu, tak jestli mě něco formovalo, tak prostě to lezení z osmdesáti procent třeba, nebo... Jo, klidně z osmdesáti procent, protože tam je prostě nepřeborný množství typů lidskejch, tam v těch skalách potkáš lidi od největších kapacit, prostě v různých, já nevím, vědních oborech, nebo v nějakých byznysech, přes úplně největší volnomyšlenkáře, který se vydali cestou, že budou žít. Znáám lidi, co žijou jenom ve skalách. Ale jakože žijou ve skalách, jakože fakt žijou ve skalách prostě, a neřešej nic, prostě vůbec nechodí do práce nemají žádný rodiny, lidi tam jsou jenom tak, protože je to natolik oslovilo, že se rozhodli tomu podřídit život, a buď už z toho vylézt nemůžou, anebo ani nechtěj kolikrát. Takže setkal jsem se tam prostě s mraky odstrašujících záležitostí, který mi jako nastavily rychle nějaký zrcadlo. Já vím, že do toho nikdy nechci jít, nebo říkám, určitě skrze vztahy. To bylo naprosto zásadní, prostě můj vážnej vztah, kterej teďka mám, tak taky začal ve skalách. Prostě máme spolu dítě a žijeme spolu hrozně dlouho a budeme doufám navždy. Jo, a to taky

samozřejmě i pak nějaký vybírání si k sobě nějakýho protějšku, to ti jasně utřídí hodnoty, že víš, co chceš. Prostě, že mi jde jako o tu lidskou ryzost. Prostě no, asi primárně, takže prostě [žena] moje, že jo, je úplně jako toho zářný příklad, úplně stoprocentní. Ale ve všem prostě. Já si myslím, že fakt aktuálně po nějakém tom dospění v těch skalách, dokud jsem se formoval do těch třeba čtyřadvaceti let, tak od té doby se to na mně jako tak podepsalo, že od té doby všechno řeším jinak, a fakt i vážný situace, který jsem zažil pak v běžném životě. Nebo vážný, co je vážný, ale pro spoustu lidí už by to byly vážný situace, tak jako jsem se vždycky tak vrátil a řekl jsem si, ty vole vždyť tohle není vážný. Jakože reálně, tohle není vážný. Už jsem zažil mnohem vážnější věci, takže tady vlastně o nic nejde. Prostě když neseš, já nevím, kámoše na nosítkách do vrtulníku, kterej je v bezvědomí, tak to je dejme tomu vážný, že jo. Jo, ale pak já nevím řešíš, já nevím co, hypotéky, nebo nějaký tyhle věci. No jako ohromnej přesah, jako vůbec máš hrozně zkalibrované hodnoty prostě, a neříkám, že dobře, ale ptal ses, jak mě to ovlivnilo, tak takhle mě to ovlivnilo prostě.

Ty už jsi říkal, že zhruba osmdesát procent z tvých přátel jsou lezci. Zajímalo by mě, čím ti přijde přátelství mezi lezci specifický?

No hele jako celkově, když se ještě zamyslím nad tou komunitou, tak vlastně já jsem v jeden moment třeba kolem patnácti let, se jako otevřel tím lezeckým světem, když to tak řeknu, úplně jako takovej paralelní život, kdy jsem se prakticky osm let nestřetával s jinejma lidma co nelezou - jako samozřejmě vyjma třeba rodiny, nebo nějakých lidí, který jako potkáš, ale jako v nějakým častějším kontaktu jsem vůbec nebyl s lidma, co nelezou. Ale díky té komunitě, která je obsáhlá, tak jsem tam vlastně zažil to, co bych zažil v běžném životě, akorát pod tou pokličkou toho lezení, což si myslím, že je možná taky výhoda, protože díky tomu jsem se blíž dostal do těch různěch životů, že tam fakt jdeš lízt s lidma, kteří, já nevím, někdo třeba seděl ve vězení, když to teďka budu úplně střílet, jo, nebo někdo zase má třeba já nevím miliardovou firmu, prostě jo, a takže jako tak tě to... Ale spojuje vás to lezení. Prostě to je jakoby společná vášeň, díky který tam jste, a i kdyby nic, tak jenom kvůli tomu lezení si spolu máte co říct, máte spolu proč trávit nějaký ten čas, byť třeba jenom při tom lezení, ale chtě nechtě prostě do těch životů nebo do těch lidí malinko nahlídneš a můžeš si to tak jako utřízovat v hlavě, a rozpoznávat si jakoby ty lidský typy prostě. Jo, já z toho teďka hodně čerpám, teďka v dospělosti. Myslím si, že vůbec nedovedu odhadnout, kolik můžu znát lidí, nebo viděl jsem lidí ve skalách lezt, nevím stovky, tisíce spíš prostě, ale jako

spoustu. Teďka, když třeba pracuju s lidma hodně nebo domlouvám nějaké kurzy, tak si ty lidi odhaduju, třeba i mimo lezeckou sféru, hodně mi to v té typologii těch lidí pomáhá, že si říkám, aha, tak jako takovéhle typy už jsem jako poznal, potkal. S těma jsem už nějakým způsobem pracoval, takže mi to určitě pomohlo v tom, že jsem schopnej ty lidi trochu číst a odhadovat jakoby jednodušeji, možná, ale samozřejmě se pletu někdy, že jo, šíleně se někdy spletu. Lidi jsou různý, ale dost často mi to vychází, takže v tom, a ta komunita... Na co jsi se to ptal?

Čím ti přijde specifická, jak bys jí charakterizoval?

Specifická. Hele specifická mi přijde maximálně v tom, že ti lidi, který se tomu doopravdy věnují, podřídí tomu prostě nějaký větší procento života, protože ono je lezec a lezec, a teď kdo do té komunity patří jako, prostě v týhle tý době to lezení zažívá ohromnej boom. Prostě i díky olympiádě a tak, nebo je o tom celkově víc vidět a lezení zastává, třeba kór ve větších městech, teď takovou pozici, že lidi prostě na začátku měsíce zvažují, jestli si koupit permici do fitka nebo na stěnu a choděj na tu stěnu spíš, protože je to takový jako lepší, líp to zní v hospodě třeba, líp to vypadá na fotkách. Dejme tomu, ale samozřejmě ten pohyb je komplexnější a je rozhodně zdravější, to jako úplně bez debat, prostě jo, ale teďka: patřej tyhle lidi do té lezecký komunity, když chodí jednou v tejdnu na umělou stěnu a třeba vůbec ani nevědí, že se leze na skalách? Jo, tak to je takový, ale pro mě ta lezecká komunita, tam úplně patří lidi, kteří prostě do těch skal nějak aktivně jezdí, nebo se snaží. Zajímají se o to, takže specifická je v tom, že čím častěji to děláš a čím víc času tomu věnuješ, tím je větší pravděpodobnost toho, že se dostaneš do nějakých hraničních situací, a to tě vždycky ovlivní podle mě, a je jedno jestli je to v lezení, nebo jestli děláš sjezdové lyžování a jezdiš sto dvacet kilometrů za hodinu z kopce a míjíš brány, nebo jestli děláš rallye v autě, prostě podle mě jako každá tvoje hraniční situace - samozřejmě hranice se posouvá s každou, kterou jsi už zažil, tak tě prostě nějakým způsobem formuje a posouvá. A jakoby je jedno kam, ale posouvá, a specifikum tý komunity je určitě v tom, že ti lidi, který tohle zažili, tak se to na nich podepisuje a teďka různě – prostě znám lidi, kteří jezdí do hor padesát let. Fakt jako, abys padesát let jezdil do hor a prostě nikde netahal mrtvoly, nebo je neviděl, tak to je skoro nemožný. To je prostě holej fakt, to je normální pravděpodobnost. Když budeš dopravní policista a budeš to dělat dva roky, no tak taky uvidíš mrtvoly, nebo něco takovýho. Jo a ty lidi jsou buď mega uzavřený, takový jako bručouni, že prostě si v sobě nemaj podle mě

vyřešený tyhle ty jakoby traumata malý, anebo naopak se přes to nějakým způsobem přenesli, a o to víc, když to blbě řeknu, jako oslavují život – jakoby blbě, to říkám, jo, ale oslavují život, dejme tomu, a jsou takový jako otevřenější, přátelštější. A i teďka třeba tady na té stěně. Chodí sem prostě spousta lidí i na veřejnost a třeba i jako v dopoledních hodinách nějaký skupinky takový, a přesně teď mi tady úplně vyskakuje prostě týpek, kterej jezdí padesát let do hor od Himálaje přes Patagonii, prostě všude, a to je strašnej bručoun prostě, fakt je lidsky jako skoro neúnosný. Prostě, to se fakt nedá. Já si totiž myslím, že i člověk díky tomu může jako strašně přerůst běžný lidi tím lezením, jo, že prostě ono dojdeš až do momentu, kdy už ti běžný lidi nerozuměj. Já to třeba taky tak hodně měl kolem dvacátýho roku, třeba když jsem byl prakticky pět let zavřenej jenom ve skalách. Prostě jo, a já už jsem došel k tomu, že mi už běžný lidi nerozuměli, včetně rodičů. Prostě mi nerozuměli, protože oni žijou na úplně... Nebo oni žili úplně v jiné dimenzi než já, já měl ty priority posunutý jinam a řešil jsem úplně jiný věci než oni, jo, a blbě se to... Je to nepřenositelné podle mě. Blbě se to někde vysvětluje, nebo hlavně dojdeš do momentu, kdy už se ti ani nechce to vysvětlovat, že už to je takový, že už na to dost rezignuješ, takže ta komunita má určitě tyhle specifika a další specifikum... Myslím si, že jsou jako sobci dost, lezci. Myslím si, že to specifikum je dost takový, že jsou sobci, protože ono prostě že jo, tak chodíme do práce, nebo jako spousta lidí chodí do práce, a ty potřebuješ urvat někde ten čas a teďka v různých životních etapách je to na úkor různěch věcí, pokud nemáš nikoho, tak dejme tomu jseš jako takovej neaktivní sobec, prostě ono to v tobě dříme, ale nikoho jakoby ne to. Pak začneš mít třeba dejme tomu vztah nějaký, tak já to měl jasně rozmyšlený, já musel mít vztah s holkou, která aktivně leze a žije tím stejně jako já. Takže já to měl hodně jakoby úzce jo, protože já sobec vůbec bejt nechci. Takže jsme se v tom podporovali a bylo to super. Jenže pak začneš chodit do práce třeba, anebo už dřív, a teďka už je to na úkor práce. Teď si vybereš prostě, že jo, no tak mně je blízky to lezení a já potřeboval bejt v tom, abych si aspoň suploval ten pocit toho světa těch karabin, nebo to, takže si vybereš takhle. No jenže pak máš třeba rodinu, že jo a jako malý dítě nezajímá, že seš lezec a ty sis nevyrobil malýho lezce, kterej směřuje ty priority sem od narození, takže seš prostě na rozhodnutí, co půjde z kola ven, prostě něco musíš omezit. Protože jinak, když dáš ten fokus na to lezení, no tak budeš sobec ohromnej vůči rodině, a to třeba já nechci vůbec, takže proto já jsem prakticky loni skoro po sérii nějakých úrazů, jako teď už jsem třičtvrtě roku takovej hodně jako neaktivní, prostě ve skalách jsem byl patnáctkrát, dvacetkrát loni třeba, že fakt hrozně málo, prasklo mi prostě poutko na šlaše na prstů a tak, ale teďka v sobě třeba tuhle motivaci pro svoje aktivní lezení nemám. Prostě jako teďka to nemám, že bych si teďka vyrazil do skal, já to mám ve svých

očí, jako že je to na úkor toho času se synem, a mnohem radši budu s ním, to mi nevyváží nic prostě. Takže teďka se mi to hodně posunulo, ale když to řeknu extra blbě, tak čtyři roky zpátky mi umřela babička a byl pohřeb v sobotu. A v sobotu se prostě leze, jako to je člověk ve skalách, no tak jsem šel do skal a byl jsem prostě ve skalách celej den, nebo celej víkend, nebo celej tejdén, nebo jo, že jako tam to bylo takhle jasně dané. Že jako jsem byl schopnej díky lezení nepřijít kamkoliv. K praktický maturitě jsem přišel v podstatě omylem, protože jsem přijel ze skal po dvou týdnech a měl jsem prolezený prsty, a tak jsem šel omylem do školy a nevěděl jsem, že je.

Úplně jako fakt lezení bylo absolutně všechno. Absolutně prostě, nedovedu si představit, proč bych nešel do skal, určitě něco je, ale nevím. Zlomil jsem si nohu, no tak pochopitelně první cesta ze sádrárny byla do skal a lezl jsem prostě šest týdnů. Měl jsem sádru, ale celou dobu jsem lezl, takže to bylo určitě všechno, nemoci, antibiotika, furt jsem ve skalách, takže já jsem takhle hodně od extrému do extrému. A jak jsem tomu věnoval prakticky všechno, tak teď tomu mimo práci věnuju zatraceně málo. No. Podporuju v tom teďka hodně ženu spíš no, po nějaké pauze, co měla, porod a těhotenství, pak nějaký už vážnější.

Jestě k té komunitě bych se tě zeptal, jestli ti přijde místní komunita okolo Adršpachu něčím specifická, ve srovnání s jinejma oblastma, kde jsi lezl?

Hele specifická určitě je, protože samo to místo a sama ta disciplína lezení, která se tady provozuje, lezení na pískovci, tak je hodně specifická a ve světě to moc nemá obdobu. Prostě jo, protože tady vlastně to lezení je, když to tak jako široce pojmenuji, tak je tradiční, nebo považuje se za tradiční, a to znamená, že vychází z nějaký jako zakořeněné tradice, která je aktuálně tady třeba sto let zpátky, nebo teď to bude, vlastně příští rok to bude sto let, kdy se začalo lízt v Ádru. Takže je takováhle, a to lezení prochází samozřejmě vývojem, ale pořád to tady máme zakořeněný a furt se o to opíráme. Takže třeba to lezení na pískovci je hodně specifický tím, že je míň jištění, tím pádem tě prostě automaticky vystavuje víc nepříjemným situacím. Musíš pro to mít větší cit, větší znalost a dovednost se zajišťovat sám pomocí nějakých smyček, což taky moc lidí ve světě třeba nechápe. A teda ještě nepoužívá se, nebo nemělo by se používat magnezium. Samozřejmě ho používám a všichni ho používáme, ale je to v nějaké tradici, protože ten pískovec je hodně měkký materiál. Tím pádem tam nemůže být tolik jištění, protože je to samozřejmě náchylný na frekvenci lidí. A kdyby tam lezlo tu cestu dvě stě lidí denně jako ve Španělsku, tak by se prostě ta skála zničila. Samozřejmě,

myslím si, že jako za tu ryzí komunitu lezeckou můžu mluvit, že samozřejmě ochrana přírody nebo skály je nejdůležitější. To je prostě nad náma nad všema, to je jakoby, blbě to řeknu jo, ale náš bůh prostě, jakože tak. Samozřejmě musíme tohle chránit jo, takže tím a tím, že právě to lezení tady je takovýhle, tak je ta komunita hodně specifická, protože tady není takovej fokus na ten výkon, jakoby úplnej sportovní výkon, protože tady to sportovní lezení samozřejmě je taky zastoupený, ale nikdy nebude mít díky tomu, jaký tady máme skály a jak je to jištěný, takový slovo, jako naopak ve sportovních oblastech někde třeba ve Španělsku nebo ve světě, nebo i v Čechách to samozřejmě máme jo, tak nikdy ta komunita nebude takováhle, ale naopak si myslím, že co jsem tak jezdil různě, hodně po Španělsku nebo Francii, tak když bych to měl připodobnit, tak v těchhle sportovních oblastech, vyjma třeba Čech a Slovenska, kde to je fakt ještě specifický, k tomu se klidně vrátím, tak je to takový, že tam ta komunita je jakoby sportovní klub, nebo hodně mi to připomíná sportovní klub. Prostě, když to tak pojmenuji, protože tam ty lidi mají ty jasný stupně obtížnosti. Tím se odlišují cesty od sebe v náročnosti, neříkáme lehká, těžká, nejtěžší, ale máme pro to přesně rozvržený tabulkou obtížnosti a samozřejmě čím vyšší je to číslo, a k tomu ještě písmenko, tak tím ta cesta je obtížnější náročnosti, až to dojde do toho, že ty nejtěžší zvládá fakt jen hrstka lidí na světě. To už jsou profesionálové, který se tomu věnují. Živí se tím prostě a normálně to mají jako full time job.

Prostě ale v těch sportovních oblastech mi to přijde hodně takový, že to jsou takový jako sportovní kluby a je i třeba jedno, kdo s kým jde lízt, může tam fungovat i taková nějaká skoro anonymita, protože ty lidi jako jistit uměj. Tak si řekneš v hospodě, tak pojď lízt se mnou, nebo takhle hodně to třeba funguje ve Španělsku, tam mají fakt dole v kavárně nástěnku, že hledám spolulezce, pojď lízt se mnou prostě. Ale třeba tady za sebe, tak pro mě bylo zásadní v těch čtrnácti, patnácti, když jsem začal do toho Ádru jezdit, ty lidi poznat, a když to blbě řeknu, nějak se jako uvést na scénu, abych jako získal nějakou kredibilitu pro ty lidi, protože já třeba za sebe taky nepůjdu s každým. A vůbec neřeším, jak je to člověk. Jo, to samozřejmě řeším, ale v první řadě vůbec neřeším, jak je to člověk, to pro mě je vedlejší v týchle věci, protože já řeším, aby bezpečně jistil, aby to jako znal, aby byl nějakajma zkušenostma plus mínus můj nějakaj level. A když to blbě řeknu, nepůjdu do skály s člověkem, kterej v životě nelez, tak si s ním nepůjdu zalézt s myšlenkou, že si zalezu. To vím, že buď tomu chci jako věnovat ten svůj čas a zaučit ho, naučit ho to, to samozřejmě rád dělám, ale to neberu tak, že si jdu zalézt, zalézt si jdu s člověkem kterej je plus mínus na nějaký můj laťce, hlavně v něj musím mít pevnou důvěru, protože člověk se fakt může dostat

do blbejch situací a potřebuje vědět, že ten problém není ten, kdo ho jistí, že ten je stoprocentní. Ale na tom vápně, nebo na těch sportovkách se prostě tak skouknem, jestli se dobře navázal, jestli to má dobře založený a vlastně o nic nejde, když to tak řeknu. Takže ta komunita specifická je, určitě v tomhle hodně, a pak jako vlastně zešíroka, když to vezmu, tak možná pak tou večerní oslavou života je specifická. Protože prostě zažíváš celej den nějaký hrůzy, prostě když to zase přeženu, ale tak večer prostě tady za to uměj fakt zatáhnout. No jo, prostě jo. Samozřejmě to umějí i jako sportovkáři, jo, ale tady je to opředěný takovým jako spirituálnem až kolikrát. Plus tady možná jako je i širší nebo větší hrstka lidí takových uzavřenějších. Protože jak říkám, ono ty hrůzy se na tobě podepisujou různě. Prostě no, že buď to vezmeš, jak už jsem říkal předtím, mám prostě i kámoše, kterej vypadá na pětadesát je mu čtyřicet. Úplně prostě šedivý, ale rozumím tomu, prostě on chodí každej jeden den skoro umřít do těch skal jo, že prostě leze takovej výběr cest, který prostě nemají opakování. Vyloženě se v tom vyžívá nebo leze i free solo hodně prostě a on fakt jako desítky minut denně je jako na hraně, ale na absolutní hraně. A třeba dobrý přirovnání jsem slyšel, já mám kamaráda na záchrance, lítá s helikoptérou k blbejm nehodám. No a ten mi třeba říkal, že kolikrát přijedou k bouračce a tam řidič, třeba i dvacetiletý, je úplně šedivej, jakože normálně zešediví strachy, že prostě, že mozek dostane tak silný impuls z přesvědčení o tom, že teď nastane smrt, že on prostě dokáže zešedivět strachy. Nevím, co je na tom pravdy, ale on to jako už to párkrát zažil, že přijel k nehodě, a tam byla třeba i mrtvola a totálně šedivá prostě a byl to mladej člověk. Takže mám tohohle kamaráda, kterej je mladej, nebo pro mě čtyřicet, pětáctýřicet je furt mladej člověk, ale je fakt šedivej na sedmdesát a vím, že nebýval ještě před, já nevím, osmi lety, ale on fakt jako furt zažívá nějaký takovýhle hrůzy prostě no. Ono to je pak ještě úzce spjatý teď s takovým... Teď se to v lezecké komunitě jednu dobu probíralo s tím, jak film freesolo získal Oskara, tak tam je ten Alex Honold, a on byl na nějakých vyšetřeních, a zjistili, že má nedovyvinutou amygdalu nějakou prostě. Takže takovýhle lidi taky samozřejmě znám, třeba i tady v Ádru máme taky prostě lidi, který jsou na jako hodně podobný úrovni jako on. Akorát nejsou v Americe a nenatáčí je oscarový režisér. Prostě, jo, ale předvádějí taky neskutečný takovýhle přeazy, free sólo, úplně na kraji nějaký tady obtížnosti a taky jsou tyhle lidi hrozně zajímavý.

K tomu riziku bych se určitě ještě rád dostal, teď dokud se bavíme o lezecký komunitě by mě zajímalo, jak tě ovlivňuje to, s kým lezeš?

Tak jako rozhodně nějaký to jako klima, čím je v člověk v lepší ty partě, tak je uvolněnější a chtě nechtě podá lepší výkon, to jako určitě. Zároveň samozřejmě, pokud tě jistí fakt

parták, kámoš, s kterým jsi zvyklý, tak je to taky o to lepší, pocit strachu jde hodně do ústraní, protože mu můžeš pevně důvěřovat tak jako podprahově. Ty se dostaneš do toho, že ty nad tím vůbec neuvažuješ. Prostě já když jdu s [ženou] lízt, tak já nad tím vůbec neuvažuju, poslední věc, nad kterou bych přemýšlel je, jestli mě dobře jistí, protože vím, že mě jistí dobře jo, takže to rozhodně. Ale jinak si myslím, že to je hodně na typu člověka a já jsem takovej, že od sebe očekávám vždycky maximum a kolikrát jsem, hlavně v nějakých těch dospívajících letech, byl takovej, že se mi úplně hroutil svět, když se to nepovedlo třeba. Nebo když jsem nepředvedl, nebo nevydal ze sebe svoje maximum, tak jsem byl takovej z toho dost frustrovanej, dá se říct. To se teď samozřejmě změnilo, protože si myslím, že to k tomu dospívání i patří, takový jako výkonnostní vybouření. Prostě že to člověk hrotí, za každou cenu vylézt co nejtěžší cestu, anebo... Já nikdy nebyl takovej, že bych musel vylézt třeba co nejdůležitější cestu, jakože bych potřeboval někde nedej bože něco sólovat. Samozřejmě jsem něco jako sóloval, ale nikdy to nebylo na kraji nějaký výkonnosti. A ty odvážný cesty taky, samozřejmě jsem nějaký lezl, ale ono ty odvážný cesty, prostě tam by podle mě ta motivace měla pocházet ze sebe sama a neměla by bejt jako ovlivněna žádnými okolními vlivy, jako když to řeknu, pod skalou bude krásná holka, no tak to už není můj vlastní motor. To je to, že chci třeba zapůsobit na hezkou holku, ale podle mě tohle není správná motivace, protože pak i to soustředění se na ten výkon není stoprocentní, nebo je úplně jiný. Beru si prostě tu energii úplně z jiného ranku a podle mě tohle je cesta do pekla.

Prostě samozřejmě zase někdy to může vyjít, někdy ne, takže ty nebezpečný cesty jsem vždycky lezl, že když jsem to jako cejtíl, že prostě to byla, nechci říct výzva, to nemám moc rád, ale že to byla taková úplně niterná potřeba, taková jako nehmatatelná. Hej, prostě jako ani ne si něco dokázat, ale možná, že na té křivce jako by toho boje mi to trošku upadlo dolů, a tak jsem tomu potřeboval přitopit, abych to zas jako nadzvedl, tak jsem si zase vybral třeba odvážnější cestu. A zajímalo mě prostě jak budu reagovat v těchhle jako krajních situacích a tímhle jsem se třeba jako hodně obrnil. Spousta lidí, se kterejma chodím lízt teďka tady, třeba fakt jako nejlepší kamarádi, tak ti mají třeba i po blbejch úrazech, ale když se o tom pak bavíme, probíráme ty strachy, protože o tom se hodně mluví, nebo možná se o tom mluví víc, než by se mělo, tak oni třeba mě diagnostikují tak, že já se jako nebojím. Oni říkají, se jako nebojíš, ale já se hrozně bojím. Ale mně přijde, že strach je dobrej sluha. Jo, že je parádní se na něj zaměřovat. Je parádní ho vnímat, parádní ho prožívat, ale není dobré se tím nechat ovládnout, protože já potřebuju být stoprocentní. Prostě, já nevím, já mám tohle kamaráda, kterej měl spoustu úrazů, volal jsem mu sanitku x krát. No tak jeho ten strach

úplně paralyzuje a ovládne ho maximálně, ovládne jeho pohyby na té skále a on začne chybovat, zmatkovat, dělat blbosti, je zbrklej prostě a pak to jako takhle dopadá.

Když jsme u toho strachu, tak by mě zajímalo, co ti ho umožňuje mít takhle pod kontrolou, nebo obecně zvládat náročný situace během lezení?

Jo, jo, jo, jo. Jo, já mám určitě specifickéj postup, prostě proto, že úplně na začátku... Já nejsem jako vůbec tréninkovej typ v tom jako správném slova smyslu, že bych někde ležel pod těžkou činkou a zvedal jí na opakování, nebo někde prostě takhle trénoval, ale já si hodně vytvářím takový vnitřní, systematický plány, který mám podložený na hroznejch objemech jako všeho, takže prostě když jsem šel napříč nějakým tím zlepšováním v tom lezení, tak já jsem vždycky měl danou metu nějakou, plácnu stupeň 8a na pískovci. No a než ale bych šel na 8a, tak jsem potřeboval mít 7c a vždycky když jsem vylez první 8a, tak jsem nešel na 8b, ale chtěl jsem vylézt 8a, jako utvrzovat se v té obtížnosti, protože jedna vlašťovka jaro nedělá, tak já jsem potřeboval v tom být utvrzený, takže mě třeba hrozně dlouho trvalo, než jsem začal lízt stupeň 10 na písku. Ale já už jsem do té doby, kdy jsem vylezl první desítku, měl prostě čtyřista devítek třeba nebo prostě jo. Jako myslím si, že mám celoživotně velkéj problém se sebevědomím. To jako mám určitě, ale tohle je moje cesta, proto tomu nedat vůbec příležitost, protože pro mě myšlenkově je hrozně jednoduchý si říct prostě proč by ses tady měl bát v 9a, když jsi jich vylezl tisíc. A vylezl, to je neoddiskutovatelný, prostě to tak je, to je holej fakt, jo, takže já na to potřebuju jít takhle. Kdežto kdybych lezl 9a a předtím lezl dvě, tak si řeknu, jo, jako vždyť vlastně lezeš třetí a proč bys to nemohl po**at prostě a někde spadnout na zem. Samozřejmě pískovec je ještě specifický v tom, že tam kolikrát ta obtížnost nesedí, takže 9a nemusí být 9a, může to být 10a. Takže to je jakoby ta proměnná, ale já čím větší počet cest jsem našel za život, tak jsem si v tomhle budoval ohromný sebevědomí, sám pro sebe. Myslím si, že nebylo nikdy znát na ostatních, nebo na okolí, to jako jsem si hlídal dost, nebo hlídám, protože na to zas mám malý sebevědomí celkově. Ale tohle byla moje berlička sám pro sebe. Jo, že prostě jsem si říkal, musím vylézt pět set cest ročně na pískovci. Přes to nejede vlak. A zažil jsem, že jsem byl třeba nemocnej na podzim, no tak jsem ještě v prosinci na Křížáku dolezal svých pět set cest. Protože pro mě by se prostě zhroutil svět, kdybych to neudělal. Já jsem věděl, že na jaře bych to neodstartoval tak dobře. Já se potřebuju vždycky mít o co opřít. Je to stejný, jako když jdeš na zkoušku ve škole, tak se budeš cejtit líp, když se na to učil, připravil se

anebo když ses na to vysral a půjdu tam na freestyle. Samozřejmě můj blbej přesah do života z lezení byla škola, kde já jsem do školy chodil samozřejmě nepřipravenej na všechno, protože jak jsem dostal pětku, tak co, tak bych propadl a co jako, vždyť o nic nejde. Nebo maturitu jsem dělal v září jo, omylem, prostě že jsem o ní v dubnu nevěděl. Jako praktickou, ústní jsem věděl, tu jsem udělal, na to jsem si připravil. Takže tohle je stinná stránka zase, jako to, co jsem si díky tomu vybudoval.

Takže já jsem na to šel vždycky takhle prostě. No a že se nebojím, bojím se ohromně, bojíme se všichni, ale já dovedu asi líp než ostatní odlišovat to, kdy je ten strach opodstatněný a kdy není. Prostě, já mám nějaký svoje pravidla, když třeba lezu cestu on sight, to znamená, že jsem jí v životě nelez, neznám ji, jakoby fakt kroky do neznáma. Tak třeba když je to objektivně nebezpečný, že bych mohl spadnout na zem, tak nedělám krok, který nedovedu vrátit. To je třeba moje pravidlo. Takže když lezu dvacet metrů k prvnímu kruhu, tak prostě lezu tak, že ty kroky dělám takzvaně na jistotu a vím, že se vrátím. Samozřejmě se může stát cokoliv, prostě já nevím, bodne tě včela nebo cokoliv. To ale už jsou další vlivy, které už já neovlivním, a tak se kvůli nim nebudu bát, protože já do toho nedosáhnu.

A samozřejmě nějaká i jako kondiční příprava, že jo. Silová, technická. Já potřebuju ujištění, že na to asi mám prostě, takže to je moje pravidlo, tohle mám vybudovaný nějak. Teďka vím, že když bych zas začal lízt na jaře, tak teďka to nemám, protože jsem loni nelezl, tak mě samozřejmě čeká si to vybudovat, a nebudu jančit, dokad' to nemám vybudovaný, to je alfa beta prostě. To říkám i děčkám co učím lízt, protože v mém zájmu samozřejmě je, aby se nikomu nic nestalo, i ty děcka, já je tady namotivuju, ale ony vyrazí do skal. Tam se na to prostě vrhnou jako splašený a všichni popadají na zem. No tak to já budu, že jo, nešťastnej, to já nechci. Já je chci připravit na do smrti trvající život, do smrti samozřejmě v pozdním věku.

Super, díky, hele rád bych se dostal k otázce týkající se toho, jak tě ovlivňuje prostředí, ve kterém lezeš. Možná kdybys měl srovnat lezení ve skalách s lezením na umělý stěně?

Jo, tak to má úplně naprosto zásadní vliv, dokonce až takovej, že to vnímám jako dvě naprosto rozdílný disciplíny, lezení na skalách nebo lezení v přírodě a lezení na umělé stěně. Jako na umělé stěně to pro mě nikdy není plný ten zážitek, na umělou stěnu, když jdu, tak jdu vyloženě za tím jasným účelem se co nejrychleji zničit. Dělam to ale s vidinou toho, že si budu nějaký ten základ do těch skal, kde je stoprocentní těžiště mého nějakýho

seberealizování. To je jenom na skalách, tu stěnu vnímám jako nutný zlo. Jako když to tak řeknu, nikdy to nebude takový. Takže jasně, vliv nějaké přírody je úplně zásadní napříč celým mým životem, nejenom v lezení. Teďka se věnuju třeba víc běhání než lezení, ale ta příroda tam má taky ohromnej vliv. Rozhodně vnímám i to okolí, kde to je. Já nevím, když půjdu na Hlubočepský plotny v Praze, kde pode mnou jezdí vlaky a já tam vidím prostě ohromný město, no tak to sice jsem venku, to je jako dobrý. Kvalita vzduchu už je diskutabilní, že dechám čerstvej vzduch, to asi úplně ne, ale jsem venku teda, ale rozhodně to není takový, jako když budu třeba v Ádru někde uprostřed na skále, kde, když není Polskej svátek, tak je ticho a klídek. Jo, takže to je určitě jiný.

No prostě má to úplně zásadní vliv, prostě ohromnej. Ta příroda je jako ohromná přidaná hodnota celého toho lezení ve skalách, nebo v přírodě, nebo i v horách. Prostě je to další věc, která do toho jasně promlouvá, protože příroda je příroda, takže i okolní vlivy, počasí a tohle všechno, do toho jasně mluví a ovlivňuje to ten zážitek ohromně, a to vnímání vůbec celý tý aktuální reality. Takže to úplně bez debat, no nevím ještě, co k tomu úplně říct.

Dokonce by se to dalo pojmout úplně jako vlastní disciplínu, jako třeba dva roky života nebo toho lezení v Ádru jsem strávil převážně v tý přírodě, že jsem fakt ani moc nelezl, chodil jsem do skal se tak potloukat hodně. Já jsem tam od mala trávil hrozně času, v těch skalách, tím, že jsem měl tu babičku pod skálou. U ní byla šílená nuda, že jo, tak jsem furt chodil do lesa, prostě do přírody, do skal. Tam jsem se potloukal, viděl jsem ty krabičky na těch skalách nahoře, takže jsem se tam snažil nějak vždycky dosápat. Takže úplně a vlastně čerpám z ní jako všechno, je to moje cesta k nějakému jako udržování si duchovního zdraví nebo duševního zdraví. Že prostě fakt do tý přírody chodím každý den, prostě musím jít aspoň, já nevím, do skal běhat prostě, nebo na kolo, nebo i kdyby na procházku, když jsem nemocnej, tak jdu na procházku jenom. Nebo teďka chodím na lyže hodně do hor. Takže úplně zásadní. Jako kdyby mělo bejt lezení, že bych nelezl na skalách, tak to nedělám, jakože to určitě nedělám. Ani bych se k tomu asi nedostal a ani bych to nedělal, protože ono to lezení na umělý stěně hrozně lehce svádí k nějakému omezení na prostý výkon. A to v tom já vůbec nehledám, to bych mohl dělat úplně jinej sport, anebo bych mohl vůbec celej život nasměrovat úplně jiným směrem.

Prostě, kdyby mě zajímal nějakěj výkon... Mě zajímá jako celkově, když to přetáhnu do celého života, mě zajímá komplexní zážitek. Já se nechci o nic ochudit, já to chci jakoby prožít všechno, protože to je zase asi to moje nějaký ujišťování se v tom prostě. Já si

nedovedu vytvořit názor na něco, co jsem jako neprožil celý. Prostě teď, když to vezmu, já nevím, narození [syna], tak otázka, jdeš k porodu? Jasně jako, jak bych nemohl, o tohle se nemůžeš ochudit podle mě, když to takhle máš nastavený, protože já věřím, že bych se i na tu mojí [ženu] díval jinak potom, kdybych u toho nebyl. Protože prostě, a to ona měla jakože úplně hvězdný port, prostě fakt jako rychlovka, úplně rychlovka, desetiminutovka, fakt jako desetiminutovka. Ale stejně bych se o tohle nemohl nikdy ochudit. Já nad tím ani nepřemýšlel, a to je to samé to lezení, já to potřebuju zažít úplně všechno. Prostě jo, já jsem... Pršelo třeba, tak na pískovci nelezeme, když prší, nebo celkově se moc neleze, když prší. Ale na sportovních oblastech, který jsou třeba hodně převislý, se dá fungovat i za deště, takže dojdeš prostě v dešti pod skálu, kde neprší, tam si celý den zalezeš a odejdeš v dešti od skály, to se dá. Na pískovci to nejde, protože pískovec je hodně měkkej a čím víc je mokrej nebo vlhkej, tak tím se zvyšuje pravděpodobnost ulomení se a hlavně ničení skály, i kdyby se nemělo co ulomit, tak se hodně ničí ta skála, takže tam nelezeme. Prostě to je jako jasná věc to máme takový pravidla. Ale chodil jsem do skal furt, i když lilo, prostě furt potřebuju tam bejt. Potřebuju to nasávat. A i vím, že když přestanu lízt, kdybych nedejbože přestal lízt, tak stejně do těch skal budu vždycky jezdit, vždycky.

Kdybys měl pojmenovat pocity, který v tobě tyhle zážitky spojený s přírodou vyvolají, jak bys je popsal?

No, kdybych to měl říct úplně zešíroka, tak celý spektrum všech pozitivních emocí, které jsou. A pak je můžu jmenovat. Tak naprostou euforii kolikrát, jako úplně euforii, úplně. Úplně jako okamžik radosti se vším všudy, naprostej okamžik radosti, prostě ten tam je úplně zásadní. Že fakt prosezených jako hodin a hodin někde na věžích, čus.

Prostě takovejch prosezených hodin někde na věžích a díváním se do blba. Prostě to je... Protože v ten moment mi hrozně dochází, že ten život fakt žiju, když to řeknu zas takhle. Já hrozně nemám rád jakoby tyhle ty ezokey, to by se dalo nazvat jako ezokey, ale ono to je jako opravdový. Prostě já v ten moment mám pocit, že žiju, že fakt žiju. Že prostě slyšíš ptáka zpívat, nebo je hnusně, tak vidíš, jak chčije prostě někde, že ti je zima. Prostě jo, všechno tohle, nebo že ti je vedro, prostě všechno se tak... Ty smysly se tak jako zaostřej, že to všechno začneš hrozně vnímat, a i se tak jako úplně zastaví čas, nebo tak jako se zpomalí čas, protože já třeba aktuálně se furt jenom někam honím, já ráno vstanu obstarat rodinu, pospíchám do práce. Vždycky přijdu pozdě večer z práce, pospíchám vykoupat

[syna], rychle ho uspat, furt jenom pospíchám. Ale v tyhle momenty, když já se seberu, obuju si kecky a běžím na skály, tak zase, mohl bych se tam prohnat jako vítr, ale ne. Já se nahoře zastavím, výhled na Krkonoše, podívám se, zaposlouchám se tam. Teďka kór v zimě, že jo, tam nikdo není, takže absolutní ticho. Zastavím se tam a dívám se do té krajiny, poslouchám, co se kde šustne, něco, srnka, a v tyhle momenty je mi absolutně nejlíp, prostě proto, že to je hrozně opravdový.

A vlastně nemusíš nic. A dokonce jsem se pak s postupem času i naučil úplně vypínat, takže fakt jako úplně vypnu, že všechny starosti, co člověk může mít, tak úplně vypne. Teď poslední dobou trávím hrozně času dost i takhle sám, že i na ty lyže chodím třeba rád sám, nebo běhat chodím jenom sám skoro, i do skal jsem pak prostě třeba chodil sám, že to je takový... No.

To se změnilo až teď poslední dobou?

Jo, jasně, to je duševní očista, jenom forma duševní očisty. Já jinak jsem, si myslím, hodně společenskej člověk, ale tohle vyloženě cejtím, že nějak vnitřně potřebuju.

Teď mám na tebe trochu náročnější otázku, zajímá mě, kdybys měl nějak vlastními slovy popsat, jaký pocity, stavy vědomí během lezení zažíváš, nebo jaký myšlenky tě napadají. Prostě popsat jaký to je, chystat se na ten výstup, a co pak prožíváš během toho samotného lezení?

Hele, myslím na to, aby to bylo fakt super barvitý, tak už lezu hrozně dlouho, ale když se tak zamyslím, jaký to bylo dřív... Tak já to zkusím rozfázovat jo, takže když jsem začínal, nebo lezl, dejme tomu do třech let, ne života, ale dejme tomu do těch třeba sedmnácti.

Takže jsem začal v těch čtrnácti, takže myslím ty tři roky toho lezení, tak to rozhodně byla nervozita prostě, od rána staženej žaludek. Takový očekávání nejistýho konce, protože fakt moc nevíš, nemáš ty dovednosti nebo i tu výkonnost na to, a o to víc se pak násobily ty pocity radosti a ty euforie toho, když to dobře dopadlo, když člověk někam dolezl nahoru. Takže to bylo takhle, že příchod ke skále byla prostě fakt nervozita. Teď si vybereš nějakou tu cestu. Samozřejmě potřebuješ nakoukat a získat co nejvíc informací, který ti pak pomůžou, takže prostě si to tak koukáš a už se to snažíš v hlavě tak jako vizualizovat, nebo nějak plánovat, jak asi doležeš tam a tam, kde by ses mohl zajistit. Samozřejmě jako se zkušenostma se to pak násobkem zlepšuje, tyhle ty dovednosti a schopnosti, že pak už vidíš,

prostě, já nevím, poznáš šířky smyček podle spáry, že už to máš v oku, ale ze začátku si to radši vezmeš všechno. Všechny průměry smyček, protože nikdy nevíš, a vlastně do prvního dobrého jištění je to jenom nervozita, kterou v sobě musíš hrozně krotit, protože potřebuješ bejt klidnej v tom pohybu, jak už jsem o tom mluvil, nesmí tě to ovládnout. Takže to tak jako kroutíš, ale je to fakt jako pod pokličkou a hodně to bublá. Prostě si fakt říkáš, ty jo, a pak stačí strašně málo, co tě vykolejí a je zas na tobě, jak se s tím popereš. Buď to bouchne a je to většinou blbý, anebo jdeš do rezerv, a ještě to nějak ukočiruješ. Já jsem takovej, že jsem to většinou vždycky ukočiroval. A mám možná dobrou vlastnost, že dokážu bejt i jako hodně v p**eli hodně klidnej. Prostě, když to tak řeknu jako takhle, ale to jsem si zase vybudoval. To jsem se naučil těma rukama toho, kdy jsem byl hodně v p**eli. Bavím se jenom o lezení, do života to zatím přenýst úplně neumím, ale učím se to taky.

Pak samozřejmě se dobře zajistíš, tak je to super, a když už víš, že nejde o nic vážného, tak už si s tím jenom tak jako hraješ a snažíš se to dolízt. A když vylezeš nahoru, tak je to úžasný. A na tom lezení, to jsem ještě neřekl, je nádherný, že je to párový, anebo ještě jakoby více sport, že v tom tradičním lezení, kdy používáš lano a tak, je potřeba jističe. Dolezeš na věž a někoho tam za sebou odjistíš, dobereš k sobě, a hrozně se to násobí, ten pocit toho... Nechci říct dobití, taky to nemám rád, ale ten pocit toho vylezení. Máte silnej společnej zážitek, a i to prohlubuje ohromně tu sociální vazbu vaší, takže si máte pak i o čem povídat, a vůbec. Vůbec to vlastně jako formuje, teď nad tím přemýšlím, to formuje prostě mezilidský vztahy a postoje, protože ty díky tomu k někomu můžeš získat třeba respekt, jo, a je to opodstatněný. Jako je to opodstatněný, protože ty ho můžeš uctívat, když to řeknu zase, za něco, co on dokázal a ty jsi u toho byl. Ale on to s tebou sdílel, takže to vlastně můžeš ještě jakoby zaonačit a uctívat ho i pro tu formu sdílení, že ti ji poskytl nabýt. Jo, je to takový, když se nad tím zamýšlíš fakt do hloubky, tak to jde úplně tam rozvinout. Prostě všechny formy nějakých vztahů, od absolutní nenávisti přes největší lásku. To všechno tam může probíhat, což je v běžným životě docela těžký zažít. Prostě nevím, kde bys to jako zažil. Možná někde jo, já nevím. No i v partnerským vztahu se to zažívá, proto jsou svatby a rozvody, tak tam jo, ale jinak je to docela těžký prostě.

No a pak, postupem času, se v tom otrkáváš, zlepšuješ, až to přejde do nějaký fáze, který se dá říct třeba rutina. A to si myslím, že je nejnebezpečnější, protože ta rutina je takovej jako autopilot. Prostě přijdeš pod skálu, všechno to jako zkoukneš, hrozně rychle jseš se všim hotovej, protože to už přesně vidíš. Nabereš si materiál jakěj potřebuješ, to lezení odsejpá, pokud tě něco vyloženě nevyvede z míry, že. Já nevím, si myslíš že ty tři chyty zasebou

budou brát, ale ony vůbec neberou, a to tři už jsou dost, protože to už je na postup potřeba, jeden, že jo, nevádí. No tak ta rutina je podle mě nejnebezpečnější, i v nějakých chybách co se lidského faktoru týče, jako ujištění a tak. Takže to třeba je furt dobrý si připomínat, ale celkově to lezení pak v poslední době, když už jsem byl takovej zvyklej... Protože jakmile se člověk strašně celou dobu bojí, tak je hrozně ostražitej na jakýkoliv vedlejší vliv nebo faktor někde, je hrozně ostražitej. Vlastně nemá čas na to prožít ten hluboký strach, protože furt prožívá takovej souvislej, kde když vyloženě prostě znenadání nespadneš... Tam se taky nemáš moc čas dlouho bát, protože se padá rychle, že jo. Tak je to takový... Ale kdežto potom, když už jsem byl na to zvyklej docela a už, dejme tomu, můžeš být třeba i v té rutině, tak já jsem zvyklej hodně furt to hlídat, hodně si to kontroluju a celkově se dost vyžívám v tom si jako prožívat ty různé, různé... Jako vnímat to, co prožívám, a pak si to všechno zdůvodňovat, proč to tak bylo – to jakoby moje úplně úchylka prostě.

Takže během lezení o tom fakt hodně přemýšlíš?

Hrozně, hrozně přemýšlím právě, že to je až moc. Na umělý stěně vůbec, na skále jo. Hele, na skále hrozně záleží, co lezu za cestu, co se obtížnostního stupně týče. Pokud lezu něco pro mě triviálního, tak nevidím rozdíl mezi tím, když jdu venčit psa, anebo lízt, protože pro mě je to tak nízká obtížnost, že nepotřebuju využít nic speciálního. Jo, takže pokud lezu nějakou že už potřebuju lízt, tak už jsem jako obezřetnější, dávám si trošku pozor a přemýšlím nad tím.

Jenom aktuálně neřeším nic dopředu, nedívám se, neřeším prostě nad sebou nějakou obtíž a netvořím si varianty. A čím více se přibližuju nějaký mý hraně, třeba dejme tomu toho onsightového lezení, kdy se snažím vůbec nespadnout a vylézt to bez znalosti té cesty od spoda nahoru, tak už si jako vytvářím takový strategie a přemýšlím nad tím hodně. A to je dejme tomu po nějakou jako devadesátipětiprocentní hranu, když to tak řeknu a nad devadesát pět procent hrana až, já pak jsem schopnej třeba stočtyřicet procent jako hrana, tak tam už pak převládne absolutní ticho a nic. Úplně vystřižený z reality, a co se třeba obtížnosti týče, když nebudu ještě brát ten psychologický aspekt obtížnosti, nějaký teda objektivní nebezpečnosti, tak tam fakt jako jedu, říkáme vždycky, jedeš kudlu prostě, a prostě dělám autopilot, že prostě to musím dolízt. Takže zapnu čtyři krát čtyři prostě a dolezu to na nějakýho autopilota. A když pak třeba jsem na hraně i jako toho, že by to mohlo blbě dopadnout, tak jsem třeba dvakrát třikrát za život zažil, že úplně se jako na sebe tak jako

dívám shora, když to tak řeknu, a prostě už jsem odevzdaný a čekám, jak to dopadne. A samozřejmě žiju, nebo konám tak aby to dopadlo co nejlíp. Někdy se ale dostaneš do místa, kdy se už prostě nevrátíš a jseš vysoko nad jištěním. Pád by znamenal, nevím, že spadneš v blbým na zem, nebo někde na balkón. Nebo třeba nevíš, kam bys padal – to kolikrát je na tom pisku, že ty odlezeš někam za roh za hranu, nebo nadlezeš nějaký převis nebo bouli a nevidíš to jištění pod sebou. To je třeba hrozně nepříjemný, že to nevidíš, takže nevíš, kam bys padal. A ačkoliv by to třeba nebylo s blbejma následkama třeba na zem, tak ten mozek to vyhodnotí tak, že nevíš. Že ty jako nevíš, kam bys padal a můj mozek to třeba automaticky vyhodnocuje tak, že by to bylo blbý. Prostě sice bys spadl jenom z deseti metrů, jo, ale nevíš kam, takže si hned říkám, ty jo, to je blbý. Takže zapínám jako tenhle ten úplně, jako tuhle tu touhu žít, nebo jak to říct, a prostě lezu tak, aby to dobře dopadlo. To už je takový jako... Vždycky říkám předsmrtná křeč, že už prostě víš, že to je asi v p**eli, ale tak samozřejmě nechceš, tak tomu dáš prostě zbytek, vymáčkneš zbytek prostě. Ale samozřejmě mým cílem není se do těch situací dostávat. To jestli se mi stalo třikrát za život, že jsem fakt někde třeba omylem podlehl někam... Jednou tenkrát jsem zažil při prvovýstupu v Ádru, že jsem prostě někam odlezl. Tam jsem zjistil, že jsem špatně, ale vrátit už jsem se nemohl, tak jsem si dal smyčku, že se v ní spravím a rozmyslím. Dal jsem si smyčku. Když jsem si do ní sedl, tak se mnou vylítla a absolvoval jsem to, co jsem absolvovat nechtěl. Prostě spadl jsem. Naštěstí kamarád odběhl pryč s jištěním, takže mi zkrátil ten pád. Já jsem spadl asi metr nad zem, ale třeba z dvaceti metrů. Prostě fakt jsem to celý proletěl. A kdyby on nebyl hotovej... Prostě jak jsem z těch dvaceti metrů spadl na zem, on naštěstí utekl. Samozřejmě to je fyzika, že ho to přitáhlo, ale dobře to dopadlo. Já jsem si jenom roztrhl ruku a nohu a dobrý. Všechno bylo dobrý, jo, ale to třeba vím, že mě v ten moment ten strach úplně jako paralyzoval a už jsem jenom odevzdaně padal. Prostě, že to si pamatuju. Ono to samozřejmě jsou dvě vteřiny, to není dlouhá doba, ale ty to prožíváš, jako by to byla věčnost, a jenom čekáš co se stane. Víš, že už s tím nic neuděláš.

Tohle jsem třeba pak zažil u té maturity, kde jsem věděl, že nevím nic, ale musel jsem tam těch sedm hodin čekat na tu praktickou. Od osmi ráno jsem věděl, že jdu v září, ale celý jsem to musel... To bylo prostě hrozný. Nejdělsích osm hodin v životě. Ale samozřejmě o nic nejde, jo. Tady to bylo podobný. A takže tady taky jenom prostě padáš a čekáš. Tohle jsem zažil, když od mojí [ženy] brácha padal v Ádru, kterému jsme pak volali vrtulník. Ten spadl třeba z třiceti pěti metrů. To byla věčnost, prostě já stál vedle něho, viděl jsem, jak padá a jenom si říkáš v hlavě prostě, ty vole, ať to nedá na zem, ať to nedá na zem, protože víš, že

prostě to bude konec, když to na tu zem dá. A prostě čekáš. Naštěstí to nedalo na zem. Měl série blbejch úrazů, ale nedalo to na zem. Takže jako to je dobrý, prostě. No ale to je samozřejmě, když to blbě řeknu, omyl, za tímhle cílem to nikdo nedělá. Prostě to je lepší, já nevím, si lehnout na koleje za tunel, jo, to je stejný. Takže, takže jako s tímhle to neděláš. Ale samozřejmě čím větší procento času tomu dáš, tím ta pravděpodobnost toho, že tohle zažiješ, buď neosobně, že u toho jenom budeš, anebo i osobně, je větší prostě.

Kdybys měl ještě zkusit popsat jaký to je překonat všechny ty náročný pasáže a dolézt na ten vrchol?

No tak zase záleží na obtížnosti té cesty. Buď od úplně od nejlhčích je to prostě čirá radost – a hodně do toho vstupuje ta příroda, takže hodně vnímáš tu přírodu a ten výhled. A celkově, to prostředí, ve kterým se nacházíš, do toho vstupuje zásadně. Čím je to pro mě osobně víc sportovní výkon, co se obtížnosti týče, tím víc ta prvotní reakce přehlušuje tu přírodu. Ten osobní prožitek z toho výkonu a nějaký zadostiučinění, nějaká radost asi z překonání sama sebe. No ale jakmile sedím na té věži, tak obvykle do pěti minut zapomenu, co se odehrálo, a už vnímám zas to okolí, takže se vracím k tý přírodě, protože ta má naprosto zásadní vliv.

No možná ještě ta intenzita těch prožitků, tak jestli se mění? Jakoby, ty si ztěžuješ ty cesty postupem času a tím trochu dorovnááš tu intenzitu, ne?

Teď už jo. No právě, že tím, jak si ztěžuju ty cesty, tak pravidlo na tom pískovci je takový, že čím ty cesty jsou těžší, tím jsou objektivně míň nebezpečný, protože jsou víc zajištěný. Takže se nabízí, že jde do ústraní právě ten pocit nějaký jako ohroženosti nebo strachu, protože jseš vlastně líp zajištěný. Ale ono to jde ruku v ruce, protože ty se potřebuješ víc věnovat myšlenkově, nebo věnovat energii víc tomu lezení samotnému, než někde bání se o život. Jo, to pak je zas jakoby ještě jiná disciplína. Samozřejmě, že jsou i těžký cesty, které jsou do toho ještě nebezpečný, to je taková pak přidaná hodnota. Takže čím asi ta cesta je těžší, nebo ten výkon klade větší nárok na nějakou koordinovanost pohybu... Takže musíš bejt jakoby přítomnější, potřebuješ bejt prostě jako na ten pohyb klidnější, některé kroky vyžadují výbušnost, takže potřebuješ bejt takovej celkově při síle. Takže myslím si, že u těch těžších cest jsi pak takový stroj, takový jako oprostěnější od toho širšího spektra pocitů, protože čím víc jseš na hraně, tím míň prostoru máš pro to vnímat všechno.

Jaký jsou tvoje největší obavy spojený s lezením?

No hele, moje největší obava z lezení vždycky byla, že nebudu moct lézt. To byla moje největší obava spojená s lezením, a samozřejmě to je hrozně široká odpověď, protože když bych nemohl lézt, tak to může znamenat, že umřu, nebo že budu na vozejkku, nebo že já nevím přijdu o ruce prostě. Ale celkově jsem vždycky k tomu riziku přistupoval tak, že jsem tomu i přizpůsobil výběr té disciplíny, kterou dělám, protože třeba nedělám horolezectví v pravém slova smyslu, nejezdím na několika týdenní nebo měsíční expedice do vysokých hor. Takže nevěnuji se tomu horolezectví v pravém slova smyslu i z toho prostého důvodu, že do toho vstupuje spousta vedlejších faktorů, který prostě neovlivníš. To hrozně nemám rád. Nerad jsem jako nepánem situace, když to tak řeknu. To samý třeba skialpinismus, nebo freeridové lyžování, kterému se taky okrajově věnuju, tak z toho nikdy nemám úplně dobrý pocit, protože sníh je živý, a to prostě neovlivníš – i když samozřejmě se věnuju prevenci lavinový úplně maximálně, kopu profily, prostě všechno tohle jako dělám. Ale konečný slovo má v tomhle vždycky příroda. Prostě já vím, že když si pojedu zalízt do Španělska, nebo pojedu tady do Ádru prostě, tak to dejme tomu do osmdesáti procent mám všechno pevně ve své moci. Když bych někde selhal, tak s největší pravděpodobností si za to můžu sám, protože jsem se dostatečně nepřipravil, a můžu bejt prostě nasranej do konce života jenom sám na sebe. A o to mi jde. Ne bejt na**anej sám na sebe, ale o to mít tuhle možnost. Kdežto když pojedu do vysokých hor, kde budu mít vidinu s parádní předpovědí, ale změní se to z hodiny na hodinu, nedejbože spadne někde lavina, nebo tak, tak to jsou prostě okolní vlivy, které já neovlivním, a já tohle riziko nechci podstupovat. Takže v tomhlectom lezení, nebo v téhle disciplíně, který já se věnuju, tak jako největší strach mám, jak jsem říkal, že nebudu moc lézt. Ale samozřejmě i z nějakých asi úrazů, no ale jako ono úrazy, že jo. Dneska, jako blbě to řeknu zase jo, ale všechno se dá skoro spravit, prostě jako jo. Takže já nevím, co se může stát, jako blbý je samozřejmě bejt na vozejku, nebo bejt ochrnutej, když pomínu jako tu smrt, že jo. Což si myslím, že být ochrnutej by pro mě bylo horší než umřít. Ale paradoxně zažívám mnohem větší strach o lidi, se kterejma lezu než o sebe. Jakože o svoji ženu nebo o kamarády, protože zase to je něco, co já neovlivním, je to na nich, já prostě nejsem oni, nemůžu jim diktovat do jejich jako jo... Takže vím prostě. Úrazy, který jsem třeba zažil, tak spousta z nich bylo z toho, že kamarád byl unavenej. Už prostě byl konec dne a já mu říkal, hele, už bychom měli jít, dlouho jsi nelezl, nebo něco. A byl z toho třeba jenom blbě kotník zlomenej, ale pak to řeším, že jo, a taky mě to už nebaví. Takže já mám paradoxně vyšší strach o lidi, prostě o ostatní než o sebe, protože u sebe to sám odhadnu.

Říkám si, když to neodhadnu, tak je to moje selhání a můžu si za to sám, já jsem za sebe zodpovědný. Ale kdyby se nedejbože stalo něco mojí [ženě], co já neovlivním prostě, tak s tím oba pak žijem, a já bych si to... Asi jako neprávem, neměl bych asi na to právo, si to vyčítat. No ale hrozně by mě to mrzelo. Samozřejmě no, takže strachy. Nevím, jako nevím, jaký bych měl mít jiný strachy.

Tak jako elementární strach je o ten život, že jo. Dejme tomu, že bych se mohl bát o život, tak o život jsem se asi moc nebál. Teďka se o život bojím, protože už mám závazky. Samozřejmě mám rodiče, od té doby co jsem se narodil, tak mám rodiče, takže to samozřejmě by mi bylo hrozně líto, kdyby o mě přišli, protože by s tím pak žili. Ale teďka, jak jsem už říkal, mám syna a cejtím ohromnej příval zodpovědnosti. Asi to i ovlivní moje počínání do budoucnosti, že ho mám. Chci další děti, takže to, že budu mít třeba další děti, už člověk prostě nebude takovej mladej Janek jako dřív, protože už má prostě tu zodpovědnost mnohem vyšší za ještě jiný lidi. Takže to jo, ale já se snažím to dělat maximálně bezpečně a zodpovědně a musím zaťukat, že i díky tomu jsem asi neměl žádný ani úrazy. Fakt, jestli jsem na zem spadl třikrát, čtyřikrát za život z malých výšek. Jednou jsem teda spadl asi z šesti metrů, ale to byl naštěstí dobrej dopad. A to všechno jsou takový telecí léta. Ani nalitej nelezou. Teď už se vůbec alkoholu nevěnuju, ale dřív jsem se tomu poměrně věnoval, ale v tomhle jsem měl vždycky brzdu, že to jsem fakt jako jestli jednou takhle lezl, jinak taky ne, ani pod vlivem žádnějch jinejch omamnejch látek nebo psychedelik, jako znám spoustu lidí, co lezou třeba jenom pod vlivem. Znáám lidi, který fakt třeba podle mě dvacet let nelezli ne pod vlivem. Jakože fakt lezou jenom pod vlivem.

No ale k těm strachům prostě tohle je zásadní. No tak můžeš se bát o život, můžeš se bát o blbej úraz, ale já se víc bojím o ostatní, protože sám sebe ovlivním prostě víceméně, no.

Zážitků mám strašně moc, kdybych to měl nějak ukončit, tak já jako lezení děkuju za to, že jsem, jakej jsem, kdo jsem, kde žiju, jak žiju, s kým žiju. Pro mě fakt je lezení takhle jako zásadní, do mého života nepromluvil nikdo víc. Samozřejmě výchova rodičů jo, ale stejně jsem si to pak dělal po svém, tak, jak mě naučilo to lezení. Samozřejmě rodina, mám skvělý rodiče, ti mi vštíplí ohromný nějaký hodnoty, nebo ohromný základy do toho života.

Takže, a lezení mi dalo ohromnou lásku k životu, o kterou se opírám dnes a denně. Jako já bych byl třeba hrozně špatnej sebevrah podle mě, já mám fakt tak ohromnou lásku k životu, nebo celkově, tak ohromnou lásku a ohromnej respekt k ostatním bytostem. Nejenom k lidem, prostě ke zvířatům, ke všemu.

Lezení je unikátní podle mě v tom, že je tak strašně hluboký na zážitky, a tak strašně souzní s nějakým prožíváním, hrozně útočí na ty přímý emoce, že to je úplně jedinečný. Samozřejmě to neříkám nezaujatě, protože zaujatej jsem, věnuju se tomu celý život, nebo půlku života. Ale kdybych to popisoval někomu, kdo o tom neví nic, běžnému člověku, tak mu to popíšu takhle a myslím si, zase zaujatě, že nejsem daleko od pravdy. Že je to fakt naprosto jako intenzivní, strašně ryzí, strašně přímý, strašně do všeho zasahující, že prostě a tohle znova.

A teď odpovídám ještě teda zase k té mé motivaci, protože jsem si tohle uvědomil. Tak je moje ohromná motivace to prostě v tý nejlepší podobě předávat dál a jako... Ne zajišťovat, ale dopomáhat tomu, aby lidi kolem mě, nebo i jako mladý, třeba děti, co učím lízt, když se najde prostě pár takovejch, který si to takhle zažijou a já jim to budu moc zprostředkovat, tak pro mě prostě super, protože jako to chci prostě nějakým způsobem vrátit. Proto jsem třeba pořádal lezecké závody, ze stejného důvodu. Mně je úplně jedno, kdo je nejlepší, nebo někde se poměřovat. To je úplně vedlejší, ale já se chtěl sejít v tý komunitě, udělat tu akci, kterou jsem věděl, že nikdo neudělá, tak jsme ji právě dělali a bylo to úplně super. Sešli jsme se, poklábosili jsme si, všichni mají co říct... Ono to je pak jako cestovatelský klub, posharuješ ty zážitky, protože všichni jezdí všude po světě. Dneska ta doba je taková, že tady na telefonu objednáš letenku do tramtárie a poletíš tam zítra, nebo dneska klidně ještě, že jo, a nepotřebuješ nic. Dneska je to takový, o tohle mi to přijde dneska horší než dřív, protože já třeba když jsem začínal, tak – ono to není pravěk. Ono to je těch patnáct let zpátky, ale já měl tyhle časopisy, knížky, tak jsem si všechno vysnil, a bylo to takový hrozně nedosažitelný. A mohl jsem to určovat za cíl. Mohl jsem mít cíl jet na měsíc do Španělska. To je ale dneska prostě, proč bych jako nejel hnedka, no jasně, prostě dneska můžeš všechno. Prostě jako.