

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta

Diplomová práce

Vysokohorská turistika: volnočasová aktivita nebo něco víc?

Autor práce:	Bc. Karolína Kováčsová
Vedoucí práce:	Mgr. Tomáš Havel, Dr. theol.
Studijní program:	Pedagogika volného času

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Při přípravě této práce jsem použila Google Gemini <https://gemini.google.com/u/1/app?hl=cs&pageId=none> za účelem stylistických úprav, korektury textu a konzultace při strukturování teoretických východisek. Po použití tohoto nástroje jsem provedla kontrolu obsahu a přebírám za něj plnou zodpovědnost.

Datum:

Podpis studenta:

Poděkování

Moje poděkování patří především vedoucímu práce, panu Mgr. Tomáši Havlovi, Dr. theol., za jeho trpělivost, lidský přístup a podnětné rady. Děkuji také respondentům, kteří se do výzkumu zapojili a sdíleli se mnou své zkušenosti. V neposlední řadě patří velké poděkování mé rodině a přátelům za jejich neutuchající podporu a trpělivost po celou dobu mého studia.

Obsah

Úvod	9
1. Vysokohorská turistika.....	11
1.1 Definice vysokohorské turistiky	11
1.2 Historie a vývoj vysokohorské turistiky	12
1.3 Vysokohorská turistika v holistickém pojetí	13
2. Teoretická východiska volného času	15
2.1 Fenomén volného času.....	15
2.2 Historie vzniku moderního volného času	16
2.3 Problémy prožívání volného času	17
2.4 Volnočasové aktivity v přírodě	18
3. Motivy moderního člověka k vysokohorské turistice	21
3.1 Hlavní motivace	21
3.2 Únik z moderního světa a hledání smyslu	22
3.3 Biologická a evoluční perspektiva člověka	23
3.4 Vědomé vyhledávání rizika a adrenalin v prostředí hor	25
4. Psychologické přínosy a rozvojové aspekty vysokohorské turistiky.....	26
4.1 Vliv přírody na lidskou psychiku.....	26
4.2 Diskomfort jako nástroj rozvoje osobnosti	27
4.3 Vrcholné zážitky a optimální prožívání v kontextu osobního rozvoje ...	29
4.4 Sebetranscendence a rozvoj sebeúčinnosti v mezních situacích	31
5. Výzkumná část.....	34
5.1 Cíl práce	34
5.2 Metodologie výzkumu	34
5.3 Metoda sběru dat.....	35
5.4 Sběr a analýza dat	35
5.5 Etické otázky výzkumu.....	36
5.6 Charakteristika respondentů a analýza rozhovorů	36
5.6.1 Respondent Filip	36
5.6.2 Respondentka Eliška.....	39
5.6.3 Respondent Martin.....	43
5.6.4 Respondentka Kristýna	48

5.6.5 Respondent Matěj.....	53
5.6.6 Respondent Josef.....	58
5.7 Diskuze.....	64
Závěr	79
Seznam použitých zdrojů	81
Seznam zkratk	84
Seznam příloh.....	85
Přílohy	86
Příloha 1	86
Klíčová slova a abstrakt	99
Key Words and Abstract.....	99

Úvod

Vysokohorská turistika je jednou z nejrychleji rostoucích volnočasových aktivit dnešní doby. Pohyb ve vysokohorském prostředí je spojen s objektivními nebezpečími, jako jsou náhlé změny počasí, laviny, pád z výšky či vyčerpání. Jde o disciplínu, kde se hranice mezi rekreací a bojem o přežití může smazat během několika minut a kde chyby bývají trestány s neúprosnou definitivou. Právě tento prvek rizika a ochota vystavovat se extrémním podmínkám činí vysokohorskou turistiku pro širokou veřejnost často nepochopitelnou. Pro vnějšího pozorovatele může být obtížné pochopit, proč se lidé dobrovolně vzdávají pohodlí a bezpečí výměnou za fyzické vyčerpání a diskomfort. Nicméně pro mnohé jedince překračuje vysokohorská turistika rámec pouhého sportovního výkonu či relaxace a stává se integrální součástí jejich života, zdrojem hlubokých zážitků a smysluplného naplnění.

Tato práce si proto klade za cíl porozumět jedincům, kteří do hor vyrážejí, a hlouběji analyzovat jejich motivy. Pokusí se odpovědět na otázku, co je oním vnitřním motorem, který člověka do nehostinného prostředí vertikálního světa nejen láká, ale především jej tam opakovaně vrací. Záměrem je zachytit, jaké motivy, zkušenosti a hodnoty jsou s vysokohorskou turistikou spojovány, jak se tyto zkušenosti promítají do každodennosti a zda je prožívána „pouze“ jako volnočasová aktivita, nebo jako hlubší zdroj osobního rozvoje a prožívání.

Motivace pro výběr tohoto tématu pramení z vlastního dlouhodobého vztahu k vysokohorské turistice. Této aktivitě se intenzivně věnuji a v mém osobním životě zaujímá zásadní místo. Často se však setkávám s tím, že je na pohyb v horách nahlíženo pouze skrze povrchní optiku, buď jako na pouhý prostředek k fyzické aktivitě, nebo jako na nástroj pro posilování vlastního ega a sbírání vrcholů. Z mého pohledu je však vysokohorská turistika komplexní, holistickou disciplínou, která ovlivňuje člověka nejen po fyzické, ale především po psychické a spirituální stránce. Právě tento rozpor mezi vnějším vnímáním a vnitřním prožitkem mě vedl k touze prozkoumat, zda je mé vnímání hor jako prostoru pro hlubokou transformaci a sebereflexi ojedinělé, nebo zda podobné motivy sdílejí i ostatní turisté.

Diplomová práce je členěna na část teoretickou a výzkumnou. V teoretické části nejprve představím vysokohorskou turistiku, její definici, historii a vývoj, přičemž se zaměřím i na její holistické pojetí. Následně se budu věnovat obecnějším teoretickým východiskům volného času, kde analyzuji jeho fenomén, historii a specifika aktivit v přírodě. Stěžejní část teoretického základu bude tvořit kapitola věnovaná motivům moderního člověka k vysokohorské turistice. Zde budu rozebírat faktory, jako je únik z moderního světa, hledání smyslu, ale i biologické a evoluční perspektivy či vědomé vyhledávání rizika. Teoretický blok uzavřu pohledem na psychologické přínosy a rozvojové aspekty, kde se budu věnovat vlivu přírody na psychiku, využití diskomfortu jako nástroje rozvoje osobnosti a konceptům, jako jsou vrcholné zážitky či sebetranscendence v mezních situacích.

Výzkumná část bude realizována pomocí kvalitativního výzkumu skrz narativní rozhovory se šesti respondenty. V této části nejprve krátce představím cíl práce, metodologii, kde zdůvodním volbu narativního přístupu jako nejvhodnějšího nástroje pro zachycení hlubokých osobních zkušeností a subjektivních významů, které respondenti horám přisuzují. Dále se věnuji sběru a analýze dat, včetně etických aspektů výzkumu, které zajišťují anonymitu a důvěrnost sdělených informací. Stěžejním prvkem je pak charakteristika respondentů a samotná analýza rozhovorů, v níž se pokouším identifikovat společné narativy a klíčové motivace respondentů. V závěrečné diskuzi konfrontuji zjištěná data s teoretickými východisky a hledám odpověď na výzkumnou otázku.

1. Vysokohorská turistika

1.1 Definice vysokohorské turistiky

Vysokohorskou turistiku (VHT), někdy také označovanou jako horská turistika či trekking, lze charakterizovat jako specifickou formu turistiky realizovanou v náročném horském a velehorském terénu, typicky nad přirozeným pásmem lesa. Od klasické turistiky se odlišuje především prostředím a fyzickou a psychickou náročností. Zatímco základním rysem je pohyb ve vyšších nadmořských výškách, technická obtížnost volného lezení by neměla přesáhnout II. stupeň stupnice UIAA, což by mělo zajistit bezpečný průchod terénem bez nutnosti bivakování (nouzového přenocování v přírodě) (Mothejzíkova, 2018, s. 3).

Trasy VHT mohou vést přes skalní úseky, firnová pole či ledovce, a to jak po značených cestách, tak i mimo ně. K bezpečnému překonání obtížnějších úseků se může využívat standardní horolezecká výzbroj a metodika (Klub českých turistů, 2026).

Bošťíková zmiňuje, že v dnešní době se základní definice vysokohorské turistiky popisuje jako pohyb v horách, kde se k primárnímu pohybu využívají převážně nohy. Ruce jsou zde používány spíše příležitostně. Může se tak jednat i o pohyb v horách a horské výstupy, kdy je vrchol dosažen bez jistících pomůcek, které se využívají hlavně v terénu vyžadující více technické připravenosti (Bošťíková, 2004, s. 9).

Definici VHT lze také doplnit o specifickou podkategorii, takzvané zajištěné cesty (via ferraty), neboli uměle zajištěné horolezecké cesty, které umožňují turistům bez hlubokých horolezeckých znalostí bezpečný pohyb v exponovaném skalním terénu. Typickými příklady těchto zajištěných cest jsou pak například ocelová jistící lana, žebříky, kramle nebo visuté mosty (Klub českých turistů, 2026).

Vysokohorská turistika v moderním pojetí výrazně přesahuje rámec čistě sportovního výkonu a nabývá rozměru multioborové aktivity s hlubokým psychologickým a zdravotním dopadem. Kromě prokazatelných regeneračních účinků na lidský organismus a celkového zdravotního přínosu je u VHT kladen zásadní důraz na stránku poznávací a sociální. Intenzivní prožitek v přírodě a překonávání náročných situací v rámci kolektivu posiluje skupinovou soudržnost, zatímco konfrontace s nehostinným prostředím často vede k procesu sebepoznání a duševní očistě (Bošťíková, 2004, s. 10).

Vzhledem k charakteru prostředí však tato aktivita klade na účastníka specifické nároky, které převyšují požadavky běžné pěší turistiky. Bezpečný pohyb ve vysokohorském terénu, a to i na značených trasách, vyžaduje pokročilé odborně-technické znalosti, především v oblasti orientace s využitím mapy, výškoměru či GPS, a schopnost interpretace meteorologických jevů. Klíčovou kompetencí je dále připravenost na krizové situace, zahrnující znalost první pomoci v extrémních podmínkách a schopnost organizace záchranných akcí. V neposlední řadě je nedílnou součástí profilu vysokohorského turistů environmentální vědomí, které spočívá v hlubší

znalosti horské flóry, fauny i geomorfologie a v aktivním přístupu k ochraně přírodního dědictví (Tamtéž, s. 10).

1.2 Historie a vývoj vysokohorské turistiky

Vnímání hor se v posledních stoletích proměnilo. To, za co jsou dnes hory a vysokohorská turistika převážně západním světem uznávané, tedy za jejich nebezpečnost, divokost a nehostinnost, by před třemi stoletími bylo lidmi zatracováno (Macfarlane, 2017, s. 20).

Ještě na začátku 18. století byly pro společnost atraktivní jen krajiny zkrocené, například louky, pastviny či sady. Lidé oceňovali vzhled krajiny pouze do té míry, kdy vypovídala o co největší zemědělské úrodnosti. Horská krajina, jakožto nejvíce nehostinná a vzdorující lidské snaze o nastolení řádu a kontroly, se tak stala nejméně přitažlivou. Estetické vnímání hor v té době nepřípadlo v úvahu. Lidé hory vnímali jako bradavice či vředy na kůži světa. Dokonce se věřilo, že jejich nepravidelné tvary a ostré linie, lámoucí se do nečekaných směrů, narušují přirozenou vyrovnanost lidské mysli (Tamtéž, s. 20).

Ve druhé polovině 18. století se však začal zájem o cestování do horských krajín více rozmáhat. Lidé už do nich nechodili z nutnosti, obávající se nebezpečnosti horské krajiny, ale s touhou tuto krajinu objevovat a pokořit. Vznik horolezectví jako takového pak můžeme datovat do poloviny 19. století, tehdy byly ale stále výstupy motivovány a primárně určeny k vědeckým účelům. Motiv estetické krásy hor byl pro tehdejší dobrodruhy bezpochyby přítomen a často velmi silný, zůstával však spíše nevyřčený. Veřejně bylo nutné své cesty do hor legitimizovat poznáváním, měřením a objevováním, zatímco osobní prožitek, fascinace krásou a vyhledávání intenzivních emocí či rizika zůstávaly v pozadí (Tamtéž, s. 21).

Byla to právě geologie, jakožto nový rodící se vědní obor, která určila zásadní zlom ve vztahu západní společnosti k horám v průběhu 19. století. První geologové tak začali radikálně přepisovat dosavadní chápání stáří a původu Země. Do té doby dominoval diskurz ovlivněný biblickou kosmogonií. Rozvoj geologického poznání však přinesl koncept nezměrného a hlubokého času. Zjištění, že hory nejsou dílem okamžiku, ale výsledkem nesmírně pomalých a dlouhodobých procesů a jejich zdánlivá stálost je ve skutečnosti iluzí, která vychází z krátkosti lidských životů, proměnilo hory v dynamické archivy historie planety, které vábily nové horaly, kteří byli do horské krajiny nově přitahováni touhou vydat se na pouť zpět v čase (Tamtéž, s. 38-50).

Motivace k návštěvě hor v 19. století prošla i další, neméně zásadní transformací. Původní vědecký zájem o geologické složení byl postupně doplněn o hlubokou psychologickou a estetickou potřebu. Klíčovým pojmem této éry se stalo „vznešeno“, které představovalo zásadní estetickou kategorii propojující strach s úžasem. Zatímco dřívější generace spatřovaly v horách pouze nebezpečí, nová vlna poutníků v nich začala hledat právě onen pocit „posvátné hrůzy“ a vlastní nepatrnost tváří v tvář nekonečnému geologickému času. Výstup na vrchol hory se tak stal metaforou pro překonávání sebe

sama a pro dosažení vnitřní katarze. Fyzické utrpení, chlad a únava byly nezbytnou součástí rituálu, který vedl k očištění ducha. Už v této době tedy vzniká přesvědčení, že vystavení se riziku a nekomfortu, odhaluje nejen osobnostní kvality jedince, ale může je dokonce aktivně zlepšit (Tamtéž, s. 71-83).

„Především tato myšlenka o zkoušce riskem dominuje postoji devatenáctého století ke strachu. Čím dále pokračujeme tímto stoletím, tím je koncept rizika svázanější s koncepty charakteru a sebepoznání...do popředí se dere idea pojímat divokou krajinu, se všemi jejími riziky a nevlídností, jako zkušební terén – jeviště, na němž se nejlépe projeví individuální já.“ (Macfarlane, 2017, s. 81).

Právě v tomto období se rodí hluboká romantizace hor a postavy horolezce jako novodobého hrdiny. Do popředí vystupuje cenění specifických ctností, zejména houževnatosti, asketismu a nezlomné vůle, které jsou vnímány jako prostředky k ovládnutí chaosu divočiny i vlastního nitra. Tento kult síly a odolnosti přetrvává v kolektivním vědomí dodnes a tvoří hlavní magnet, který láká moderního člověka do výšek. Je to však právě „hora myslí“, jak tuto kulturní imaginaci trefně nazývá Macfarlane, která se pro mnohé stává osudnou (2018, s. 23-24).

Hory myslí a výpravy do nich, jsou produktem lidského vnímání, který se v průběhu historie proměnil z nehostinného a odpudivého prostředí k místu, kde se lidské projekce o vlastním hrdinství, pokoření a kráse přírody často prudce střetávají s realitou. Tragédie v horách pak často nejsou jen výsledkem objektivního nebezpečí, ale především důsledkem rozporu mezi vysněnou iluzí a drsnou skutečností, která dokáže zabít nejen naivní představy, ale i samotného člověka.

Lze tedy říci, že dnešní fascinace horskou krajinou a stále stoupající zájem o vysokohorskou turistiku, není vrozenou lidskou vlastností ani náhlým fenoménem dnešní doby, nýbrž dědictvím specifického historického vývoje. Hory se v průběhu staletí proměnily z fyzických překážek a nehostinnosti v hluboké kulturní symboly, do nichž si lidé projektují vlastní ambice, ctnosti i touhu po transcendenci. Právě pochopení této historické cesty od odporu k romantizaci je klíčem k tomu, abychom v horách dokázali vidět nejen naši imaginaci, ale především realitu, která si žádá bezvýhradný respekt a pokoru.

1.3 Vysokohorská turistika v holistickém pojetí

Ačkoliv literatura vysloveně nepropojuje holismus a vysokohorskou turistiku, lze na základě následujících konceptů uvažovat o této aktivitě jako o celistvé lidské zkušenosti, která zahrnuje tělesnou, psychickou, duchovní i společenskou rovinu prožívání. Vysokohorskou turistiku lze v holistickém pojetí chápat jako komplexní zkušenost, která přesahuje pouhý fyzický pohyb v horském terénu. Nejde pouze o zdolávání výškových metrů či dosažení vrcholu, ale o prožitek celistvého setkání člověka s krajinou.

Jirásek definuje holismus jako *“postoj upřednostňující celek před analytickým štěpením. Nechápe části jako něco svébytného, ale jako něco harmonicky uspořádaného, strukturálně funkčního a souladného.”* (Jirásek, 2019, s. 45).

Není pochyb o tom, že tělesná dimenze, projevující se v námaze, rytmu kroku, dechu a vnímání vlastních limitů, je silně spjata s fyzickou kondicí jedince, která je v horském prostředí nesmírně důležitá. Neméně důležitá je ale i psychická rovina, která zahrnuje soustředění, práci se strachem a odolnost jedince spjatou nejen s řešením krizových situací, diskomfortem či nejistotou, ale i odpovědností, nejen sám za sebe, ale i za partáky, s kterými do hor jedinec vyráží. Emoční rovina se otevírá v pozitivních i negativních směrech, kde je typické, že se u jedince střídají pocity úžasu, pokory, radosti, ale i osamění, frustrace a vyčerpání.

Holistický přístup zároveň zdůrazňuje vztahovost, nejen vztah člověka k sobě samému, ale i sounáležitost k přírodě, k ostatním členům skupiny a k širšímu kulturnímu a etickému kontextu. V neposlední řadě se holismus dotýká také spirituálního či existenciálního rozměru. Jirásek popisuje, že spirituálně zdravý člověk se vyznačuje pěti znaky. Autentickým způsobem existence, kdy se nenechá ovládat tlakem společnosti a rozeznává vlastní postoje a potřeby. Dobrými vztahy s druhými, kdy vidí v druhých lidech partnery, a ne nástroje k užítku. Přírodu vnímá s úžasem jako něco celistvého, co jej přesahuje. Hledá a ptá se po smyslu života a v neposlední řadě jedinec vykazuje schopnost prožívat momenty pokory, přesahu a transcendence (Jirásek, 2019, s. 164-165).

Jirásek zároveň zdůrazňuje důležitost pocitů úplného vyčerpání a sáhnutí si na hranici svých možností. Autor popisuje, že pomocí “vyprázdnění” všech sil se člověk zbavuje nánosů civilizace a ega. Po vyčerpání přichází pocit očistění a otevírá se tak prostor pro naplnění něčím novým. Extrémní námaha a sebepřekonání tak podle autora slouží jako brána k duchovnímu prožitku a sebepoznání (Tamtéž, s. 168-169).

Právě tato nutnost totálního zapojení všech složek osobnosti nabízí člověku prožitek celistvosti, který je ve fragmentované každodennosti moderního světa stále vzácnější a lze tak vysokohorskou turistiku chápat jako zkušenost, která může přesahovat běžný rámec volnočasové aktivity a otevírá prostor pro transcendenci. Transcendentní rozměr vysokohorské turistiky se projevuje především v překračování hranic sebe sama, v důvěře a sounáležitosti s druhými lidmi a v pocitech úžasu a pokory k majestátnosti horského prostředí. Právě v této konfrontaci může vznikat hlubší sebepoznání, pocit smyslu a proměna hodnotového rámce, které přetrvávají i po návratu zpět do každodenního života.

Lze tedy uvažovat o vysokohorské turistice jako o aktivitě, která v sobě koncentruje tělesné, psychické, vztahové i spirituální aspekty lidské existence. Právě v jejich propojení se otevírá možnost celistvé zkušenosti, jež odpovídá holistickému chápání člověka. V tomto smyslu může být vysokohorská turistika nejen formou trávení volného času, ale i cestou k hlubšímu sebepoznání a integraci osobnosti.

2. Teoretická východiska volného času

2.1 Fenomén volného času

Pojetí volného času představuje komplexní a dynamický fenomén, který je v moderní společnosti předmětem intenzivního zájmu mnoha vědních disciplín, včetně pedagogiky volného času. Tato kapitola se zaměřuje na objasnění klíčových teoretických konceptů a přístupů k volnému času, které poskytují základ pro pochopení jeho významu a role v životě jedince. Definování volného času není jednoznačné a reflektuje různé teoretické perspektivy.

Dle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2011) je volný čas definován jako „čas v části lidského života mimo čas pracovní (návštěva školy a pracovní proces) a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka (spánek, jídlo, osobní hygienu), chod rodiny, provoz domácnosti, péči o děti, dojíždění za prací a další nutné mimopracovní povinnosti“ (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011, s. 10).

Autoři dále identifikují klíčové funkce volného času, mezi něž patří odpočinek a zábava, rozvoj zájmové sféry, zlepšení kvalifikace a účast na veřejném životě (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011, s. 10). Tato definice tedy zdůrazňuje především „zbytkový“ charakter volného času, který zůstává po splnění existenčních a společenských povinností.

Kaplánek a kol. (2017) upozorňují, že pro hlubší porozumění volnému času je nezbytné překročit jeho pouhé kvantitativní vymezení jako „časového úseku“ či „doby“, a zaměřit se na kvalitativní aspekty. Poukazují na etymologický původ pojmu *leisure*, který navazuje na antický pojem *scholé* a jeho latinský ekvivalent *otium*, což naznačuje bohatší obsah než jen absence povinností (Kaplánek a kol., 2017, s. 52-56).

Pro hlubší porozumění nabízejí několik úhlů pohledu, jež se vzájemně doplňují a obohacují. Jedním z tradičních přístupů je definování volného času jako takového, který zbude po splnění všech každodenních povinností, jako je práce, školní docházka, osobní hygiena či spánek. Toto pojetí je autory vnímáno jako primárně orientované na veřejnou sféru („svět práce“) a má omezenou aplikovatelnost na sféru soukromou. Druhý přístup chápe volný čas jako celkovou součást prožívání jedince s významem pro jeho identitu. Důraz je zde hlavně kladen na aktivní a tvůrčí prožívání volného času, kdy může být pasivita nebo nuda zcela z tohoto vymezení eliminována a nebrána jako součást prožívání volného času. Třetí pojetí se zaměřuje na funkčnost a přínos volného času pro jedince i společnost. Důraz je zde tedy kladen na co největší efekt volnočasové aktivity, a to jak pro jedince, tak i pro společnost. Čtvrtým přístupem je volný čas pojímán jako *scholé*. Z této perspektivy nelze motivaci a cílovou orientaci volného času pochopit bez hlubšího ukotvení v kulturním rozměru skutečnosti. *Scholé* bylo v antice označení pro aktivity, které člověka opravdu naplňují (Tamtéž, s. 52–59).

Pávková (2014) ve své definici volného času zdůrazňuje jeho klíčové znaky, které ho odlišují od sféry povinností a vymezují ho jako specifickou oblast lidské existence.

Především jde o dobu svobodné volby činností, kdy jedinec rozhoduje o své náplni bez vnějšího donucení. Zvolené aktivity jsou zpravidla spojeny s příjemnými pocity, potěšením a radostí, což podtrhuje jejich osobní význam. Volný čas dále poskytuje příležitost k rekreaci, odpočinku, obnově sil a osobnostnímu rozvoji, čímž přispívá k celkové pohodě a růstu jedince. Do volného času Pávková zahrnuje nejen činnosti jako odpočinek, rekreaci a zábavu, ale také zájmové činnosti (koníčky, hobby) (Pávková, 2014, s. 11).

Knotová (2011) popisuje, že funkce volného času jsou obvykle posuzovány ve dvou základních rovinách – jako společenské funkce a jako funkce významné pro samotného člověka. V rámci těchto rovin pak volný čas plní primárně funkci odpočinku a regenerace sil. Dále slouží k zábavě, rozptýlení a v neposlední řadě podporuje rozvoj osobnosti, sebevzdělávání a seberealizaci jedince (Knotová, 2011, s. 32).

Německý filosof Josef Pieper ve svém klíčovém díle *Volný čas a kult* (Pieper, 1994) nabízí odlišné, hlubší pojetí volného času, které přesahuje pouhou absenci práce či povinností. Pieperův koncept *otium* (lat. volný čas, klid) není pasivní nečinností, nýbrž aktivním, vnitřním stavem a postojem lidské duše. V kontrastu s utilitárně zaměřenou prací chápe Pieper *otium* jako kontemplativní otevřenost k realitě, k pravdě a k hlubšímu smyslu bytí. Je to stav, kdy se člověk osvobozuje od diktátu účelnosti a umožňuje si vnímání skutečnosti v její celistvosti, bez nutnosti ji okamžitě zpracovat či ovládat (Pieper, 1994, s. 88-89).

Pro Piepera je *otium* předpokladem pro kulturu a skutečný rozvoj osobnosti, neboť umožňuje jedinci procitnout a dosáhnout hlubšího poznání. Touhu po *otiu* popisuje Pieper jako základní schopnost každé lidské duše (Tamtéž, s. 90-94). Charakteristickým projevem *otia* je pak slavení svátků, které podle něj nepředstavuje jen volno od pracovního dne, ale je prostorem pro úžas, radost, přijímání a oproštění se od funkčnosti a užitku jedince ve společenském systému, což navrácí důstojnost lidské existence v totálním světě práce (Tamtéž, s. 114-118). Toto pojetí klade důraz na význam aktivit, které vedou k vnitřnímu obohacení, k rozvoji sebereflexe a k pěstování schopnosti hlubokého prožitku a smyslu, což je obzvláště relevantní pro aktivity jako vysokohorská turistika, kde se jedinec setkává s majestátností přírody a překonává své vlastní limity, což může vést k hlubokým vnitřním prožitkům a reflexi smyslu.

2.2 Historie vzniku moderního volného času

Při zkoumání historie moderního volného času je nezbytné vnímat tento fenomén nikoliv jako přirozený stav, ale jako výsledek hlubokých společenských proměn. Evoluci tohoto pojmu popisuje několik interpretačních linií, které se navzájem prolínají. První z nich, představovaná Horstem Wernerem Opaschowskim, popisuje, že skutečný „moderní“ volný čas vzniká až s průmyslovou revolucí, kdy došlo k radikálnímu oddělení místa bydliště od pracoviště a k zavedení pevné pracovní doby. Rozdělení života na sféru pracovní a volnou je zároveň úzce propojen s rozvojem kapitalismu. Po vzoru Maxe Webera, dává Opaschowski rozvoj kapitalismu do souvislosti s protestanskou etikou. Ta

v 17. století povýšila práci na morální povinnost a jedinou smysluplnou náplň lidského života. Jakékoliv „užívání si života“ vnímala s nedůvěrou a jediným správným využíváním volna se stal rozvoj náboženského života. Tento systém ale následně probudil u lidí přirozenou touhu po opaku, tedy po svobodném čase bez povinností a nátlaku. Právě tato polarizace, tak následně vyústila k radikálnímu rozdělení času na pracovní a volný. Hermann Giesecke pak připisuje vznik volného času až na základě průmyslové revoluce, kdy byla jasně vymezena pracovní doba. Popisuje, že pojem „volný čas“ má svůj význam pouze v industrializované společnosti. Osvícenský model, s nímž pracuje Wolfgang Nahrstedt, chápe volný čas jako projev lidské svobody a práva na štěstí. Nahrstedt definuje tři historické etapy: od osvícenských ideálů 18. století přes industrializaci, kdy se volný čas stal požadavkem dělnické třídy, až po současnou éru, kdy je právo na volný čas vnímáno jako univerzální lidské právo (Kaplánek, 2012, s. 33–36).

2.3 Problémy prožívání volného času

V druhé polovině 20. století, kdy už většina obyvatelstva disponovala s větším množstvím volného času a komerční nabídky k jeho trávení se čím dál tím více rozvíjely, došlo díky reflexi tohoto pojmu k jeho kritice. Ta čerpala především z myšlenkového odkazu Karla Marxe. Klíčovým termínem se zde stala „odcizená práce“. Marx tímto pojmem označoval stav v kapitalistické společnosti, kdy dělník nemá kontrolu nad procesem ani výsledkem své práce, čímž ztrácí vztah k vlastní činnosti i k sobě samému. Práce se tak stává pouhým prostředkem k přežití, nikoliv zdrojem uspokojení. Tato frustrace z práce vedla k tomu, že si moderní člověk začal pocity odcizení kompenzovat ve svém volnu. Namísto autentického rozvoje osobnosti se však volný čas proměnil v prostor pro stupňující se konzum, neboť tržní mechanismy nabídly unavenému jedinci snadno dostupné formy pasivní zábavy. Touha po konzumu rostla proto, že materiální statky a komerční služby měly zaplnit vnitřní prázdnotu a nabídnout okamžitou, byť povrchní náhradu za chybějící smysl v pracovní sféře (Kaplánek, 2012, s. 36–37).

Na tyto negativní tendence reagoval představitel německé pedagogiky volného času H. W. Opaschowski. Ten odmítal striktní oddělení práce a volna jako dvou nepřátelských světů a usiluje o jejich opětovné sjednocení (integraci) v rámci celistvého životního stylu. Cílem je, aby se prvky kreativity a seberealizace, které hledáme ve volném čase, přenášely i do sféry pracovní a naopak. Opaschowski se domníval, že je nezbytné osvojit si nový kulturní životní styl, který se ve volné čase jedince bude mimo jiné vyznačovat aktivitou, samostatností, rozvojem sebe sama, radostí, komunikací, vytváření společenství a užíváním si života. Prostředkem k vytvoření takového životního stylu je pak podle něj osvojení si volnočasové kompetence. Ta má jedince naučit zacházet s časem svobodně, kreativně a zodpovědně tak, aby se volný čas stal integrovanou součástí kvalitního životního stylu. Podle Opaschowského zahrnuje volnočasová kompetence několik klíčových aspektů: sebereflexi, schopnost vědomě si vybírat aktivity, vnímat volný čas jako integrální součást života, společenskou participaci, obranu proti konzumnímu tlaku a osobnostní rozvoj. Volnočasová kompetence se tak stává nástrojem k tomu, aby se člověk vymanil z role pouhého konzumenta a stal se aktivním tvůrcem

vlastního života, v němž volný čas plní funkci skutečné emancipace a rozvoje lidského potenciálu (Tamtéž, s. 38-39).

V současné společnosti se význam volného času dále proměňuje a stává se klíčovým ekonomickým i kulturním faktorem. Prožívání volného času s sebou ale i v dnešní době přináší spoustu problémů. Významným znakem této doby je proces individualizace, který do sociologie zavedl Ulrich Beck. Tento proces znamená, že jedinec už nepřijímá obecně platné vzorce chování a očekávání od institucí, jako je stát nebo církev, ale musí si svůj životní styl a způsob trávení volného času zvolit sám. Tato svoboda volby se však v mnoha případech stává nutností a pro mnohé i zdrojem stresu. Dalším fenoménem, který zásadně ovlivňuje současnost, je tzv. postmaterialismus a orientace na zážitek. Gerhard Schulze ve své teorii „společnosti zážitku“ upozorňuje, že lidé žijící v blahobytu už neusilují pouze o přežití nebo materiální jistotu, ale primárně o subjektivní spokojenost a okamžité naplnění svých přání. Zážitek se tak stává vlastním cílem lidského jednání. Toto zaměření však s sebou nese specifická rizika, která Opaschowski identifikuje jako „volnočasová klišé“, tedy pocity, že volný čas je třeba si zasloužit a jedinec musí být v jeho průběhu šťastný, která negativně ovlivňují schopnost člověka svobodně prožívat svůj volný čas. Paradoxně se tak v době největší svobody setkáváme s novými jevy, jako je osamělost, nuda a volnočasový stres. Nuda v tomto smyslu není absencí aktivit, ale neschopností najít v nich uspokojivou činnost a smysl. Volnočasový stres je pak způsoben snahou vměstnat co nejvíce prožitků do krátkého časového úseku (Tamtéž, s. 49-53).

Současné prožívání volného času je mimo jiné i výrazně ovlivněno digitalizací, tlakem na výkon a kulturou permanentního sdílení. Digitální technologie sice rozšiřují možnosti trávení volného času, zároveň však oslabují schopnost hlubokého odpočinku a narušují hranice mezi pracovním a osobním prostorem. Tento trend je dále posilován sociálními sítěmi, které proměňují volnočasové aktivity v prostředek sebe prezentace a porovnávání s ostatními. Vzniká tak specifický druh tlaku, kdy autentický zážitek ustupuje do pozadí před jeho vizuální a sociální prezentací.

Závěrem lze tedy konstatovat, že v současném hektickém světě nabývá volnočasová kompetence, o které mluvil Opaschowski, zcela nového rozměru. Pro moderního člověka je více než důležité osvojit si schopnost nakládat se svým časem svobodně a zodpovědně. Dovednost vědomě zhodnotit, jak digitální technologie a prezentace na sociálních sítích ovlivňují jeho prožívání volného času a zda se toto prožívání nestalo dalším nástrojem pro uspokojení tlaku výkonové společnosti, se tak stává klíčovou podmínkou pro udržení vnitřní integrity a autenticity lidského bytí v postmoderní době.

2.4 Volnočasové aktivity v přírodě

Přírodní prostředí představuje pro současného člověka klíčový prostor pro realizaci volnočasových aktivit, přičemž vztah k němu prošel významným historickým vývojem. Zatímco v dřívějších dobách byla příroda vnímána spíše jako nepřátelský živel, kterému

bylo nutné čelit, v moderní společnosti se stává nezbytným prostředkem pro regeneraci fyzických i duševních sil. Tento posun je dán především potřebou kompenzovat negativní důsledky civilizačního vývoje, jako je urbanizace, konzumní způsob života a narůstající odtržení od přirozeného prostředí. Pobyt v přírodě tak plní funkci preventivní i terapeutickou, neboť umožňuje dočasný návrat k původním kořenům a harmonizaci osobnosti (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2011, s. 15).

Přírodní prostředí slouží jako přirozené „učiliště“, kde se prostřednictvím sportovních a rekreačních činností upevňuje nejen fyzická zdatnost, ale i psychická odolnost a schopnost spolupracovat. Rozmanitost aktivit realizovaných v přírodě je značná a lze je klasifikovat podle několika kritérií. Z hlediska časového a organizačního se jedná o aktivity s různou frekvencí (jednorázové i pravidelné) a rozsahem, od krátkých vycházek přes víkendové pobyty až po dlouhodobé expedice a tábory. Významnou roli hraje také způsob dopravy a náročnost na vybavení. Vedle tradiční pěší turistiky, která využívá pouze vlastní síly člověka, se stále častěji uplatňují aktivity využívající technické prostředky (cyklistika, vodní sporty, motorové sporty či letectví). Moderní technologie sice zvyšují mobilitu a dostupnost odlehklých míst, zároveň však kladou vyšší nároky na ekologickou ohleduplnost a etiku chování v krajině (Tamtéž, s. 16-19).

Jirásek (2019, s. 151-152) popisuje pobyt v divoké přírodě jako nezastupitelný formativní prvek, který svou autenticitou přesahuje možnosti uměle vytvořeného edukačního prostředí. Příroda zde nevystupuje pouze jako pasivní kulisa, nýbrž jako „nejmocnější učitel“, jenž poskytuje přímou a nezkreslenou zpětnou vazbu. Tato zpětná vazba je založena na konfrontaci jedince s realitou, kterou nelze subjektivně ohýbat ani ignorovat.

Klíčovým aspektem je vliv přírodního prostředí na integritu osobnosti. V situacích, kdy je skupina či jedinec vystaven objektivním nárokům terénu a klimatických podmínek (např. při přechodu pohoří), dochází k odložení sociálních masek a k odhalení tzv. *fysis*, tedy přirozené podstaty člověka. Vypjaté a rizikové situace v divočině neumožňují přetvářku, vyžadují opravdovost, morální vyspělost a fyzickou i psychickou odolnost. V tomto prostředí se etické hodnoty a osobnostní rysy jedince ukazují ve své upřímnosti právě díky absolutní realitě přírodního prostředí (Tamtéž, s. 151).

“Bezprostřednost a opravdovost prožitku, dávající zakusit fysis prostředí v nezkresleném způsobu, se stává motivujícím faktorem, přirozenou pobídkou ke překonávání překážek, výzvou k plnému životu a seberealizaci.” (Jirásek, 2019, s. 151).

Významný aspekt pobytu v přírodě představuje také tzv. „přírodní vertikálita“. Autor rozlišuje tři základní roviny vztahu k přírodě: výchovu o přírodě, výchovu pro přírodu a výchovu v přírodě. Právě poslední zmíněná rovina je klíčová, neboť skrze přímou zkušenost s přírodními živly a neporušeným prostředím otevírá prostor pro duchovní přesah a hledání smyslu bytí. Příroda zde funguje jako prostředník k dosažení stavu „bytí“, který Erich Fromm definuje v protikladu k orientaci na „mít“. V modu bytí člověk nepohlíží na přírodu jako na objekt k ovládnutí, ale prožívá s ní pocit sounáležitosti a úcty k životu (Tamtéž, s. 156-157).

Jirásek také zmiňuje problematiku nahlížení reality skrz novodobé informační technologie a přenesení prožívání životů, zejména mladé generace, do virtuálního prostředí. V tomto prostředí pak jedinci zůstávají, jelikož je to pro něj známé, bezpečné a komfortní. Aktivita realizované v přírodním prostředí, tak podle autora napomáhají k transformaci pohledu od virtuálních představ k realitě skutečnosti. Příroda tak nabízí zkušeni reálného světa prostřednictvím nejen fyzického pohybu, ale i osobního rozvoje, sociálního sdílení a spirituálního prožitku. "Dotyk sebe sama" jak jej popisuje autor je, podle něj účtyhodný výkon, který pomáhá překonávat civilizační ohrožení (Tamtéž, s. 159).

3. Motivy moderního člověka k vysokohorské turistice

V kontextu současné společnosti, charakterizované vysokou mírou urbanizace a zahlcenosti, se motivace k horské turistice a outdoorovým aktivitám posouvají od prostého sportovního výkonu k hlubším psychologickým a sociálním potřebám. Výzkumy ukazují, že moderní člověk nehledá v horách pouze fyzickou aktivitu, ale komplexní prostředek k udržení duševního zdraví a sociální identity.

Milan Nakonečný definuje motivaci jako komplexní intrapsychický proces vycházející z interakce mezi vnitřním stavem jedince a vnější situací. Zatímco vnitřní zdroje (např. fyziologické potřeby) tvoří primární pohon, vnější podněty, jako peníze či sociální prestiž, se stávají skutečnými motivy (tzv. incentivami) pouze tehdy, pokud korespondují s aktuálním vnitřním laděním a potřebami jedince. Bez tohoto vnitřního předpokladu zůstává vnější stimul pouze pasivně vnímaným podnětem, který nevyvolá cílené chování. Motivace se projevuje jako cílené chování, které je utvářeno učením a zkušeností, přičemž úspěšné výsledky posilují budoucí motivaci. Hlavní funkcí motivace je uspokojování potřeb, čímž je zajišťována psychická i fyzická integrita osobnosti (Nakonečný, 1996, s. 16-17).

3.1 Hlavní motivace

Podle studie Kima et al. (2015) je jednou z nejsilnějších motivací pro turismus v přírodě snaha o únik z každodenního rutinního života a eliminaci stresu. Autoři zdůrazňují, že pro moderního turistu není příroda jen kulisou, ale aktivním prvkem, který naplňuje jeho potřebu po zdravém životním stylu a emocionální regeneraci. Klíčovým zjištěním je přímá korelace mezi motivací k návštěvě hor a následným zvýšením subjektivní pohody. Horská turistika tak v pojetí moderního člověka může fungovat jako prevence, která prostřednictvím kontaktu s přírodou zvyšuje celkovou životní spokojenost (Kim et al., 2015, s. 1-2, 15-16).

Ewert et al. (2013, s. 101-102) dále rozšiřují chápání motivací o aspekt sebepojetí (self-image). Moderní jedinec využívá outdoorové aktivity k definování vlastní identity. Zatímco u začátečníků může převládat snaha o budování image skrze náročné aktivity, u zkušenějších turistů se motivace transformuje do vnitřní potřeby dokonale zvládnout dovednosti a osobní výzvy. Tento posun ukazuje, že hory slouží jako platforma pro osobnostní růst.

Obě studie se shodují i v motivu sociálního faktoru, kdy se pocit sounáležitosti s komunitou a upevňování vztahů mezi partáky často více prohlubují, než je tomu v každodenním životě (Ewert, et al., 2013, s. 102; Kim, et al., 2015, s. 15).

3.2 Únik z moderního světa a hledání smyslu

Jedním z hlavních faktorů, které motivují jedince k vysokohorské turistice je právě útěk z moderního přehlceného světa, ve kterém často zažívají pocity prázdna, bezesmyslnosti a tlaku od okolí.

Viktor Emil Frankl tento jev definuje jako „existenční vakuum“. Pocit vnitřní prázdnoty a absence smyslu v běžném životě je podle něj typickým rysem moderní doby, v níž jedinec ztratil své dřívější jistoty a opěrné body. Franklův koncept vychází z přesvědčení, že se současný člověk nachází ve vakuu, jelikož už není veden instinkty a zároveň se ze světa vytratil i vliv tradic, které dříve určovali jeho povinnosti. Výsledkem těchto ztrát je vnitřní nejistota a rezignace vlastní vůle, která nutí jedince uchýlit se ke konformitě, tedy k děláni toho, co dělají ostatní nebo k naplnění cizích očekávání (Frankl, 1994, s. 7-8).

Marek Vácha (2014, s. 9) v tomto kontextu podotýká, že zatímco v minulosti lidé čelili vnějším hrozbám, hladu, zimě či predátorům, dnešní krize pramení z nasycenosti a blahobytu. Paradoxně právě materiální nadbytek a orientace na okamžitý prožitek prohlubují pocity prázdnoty, což některé jedince může motivovat k vyhledávání asketičtějších podmínek, které jim mohou pomoci k znovu nalezení smyslu, seberealizace a sebepotvrzení (Frankl, 2014, s. 25).

Franklovi myšlenky potvrzuje i Irvin Yalom (2020, s. 427-471), který přiznává lidskou potřebu v nalezení smyslu. Autor rozlišuje mezi dvěma rovinami smyslu: kosmickým a pozemským (osobním). Kosmický smysl, který předpokládá existenci transcendence, se ale podle Yaloma v moderní éře oslabuje a těžiště se přesouvá k osobnímu sekulárnímu smyslu, který vychází z individuálních hodnot člověka. Yalom zdůrazňuje, že smysl není vnější entitou, která nám byla dána, ale konstruktem, který musí člověk aktivně a vědomě vytvářet skrze své jednání. Mezi hlavní zdroje smyslu pak řadí především altruismus, tvořivost, hédonismus a seberealizaci, přičemž klíčovým prvkem je pro něj angažovanost člověka, schopnost plně se ponořit do života, i přes vědomí jeho konečné absurdity a nahodilosti.

Mihaly Csikszentmihalyi (2015, s. 27-28) popisuje, že pokud už nám dnešní svět, společenské hodnoty a instituce neposkytují takovou podporu, musí člověk převzít zodpovědnost sám za sebe a použít nástroje k tomu, aby vlastními silami mohl dosáhnout smysluplného a příjemného života. K tomu, aby toto snažení bylo úspěšné je potřeba dosáhnout nezávislosti na sociálním prostředí, které nás nutí orientovat se na systém odměn a trestů a plnit cíle a hodnoty nastavené společností. To lze především tím, že vezmeme odpovědnost za sebe samé a začneme budovat vlastní autonomii skrze schopnost nalézat štěstí a smysl života bez ohledu na vnější okolnosti. Tyto předpoklady ale vyžadují značnou disciplínu a změnu postojů k tomu, co je důležité a co ne.

Tato transformace postojů ústí v rozvoj autotelické osobnosti, pro kterou se cíl aktivity nachází v aktivitě samotné, nikoliv ve vnější validaci či materiálním zisku. Podle Csikszentmihalyiho (2015, s. 30-35) je základní schopností k takovému osvobození právě kontrola vlastního vědomí a pozornosti. Pokud jedinec dokáže záměrně ovládat své touhy,

kteře jsou často instinktivní a biologické, a dokáže se vymanit z tendence společnosti orientovat se pouze na budoucí cíle a jejího očekávání, začne se doopravdy zaměřovat na svou vlastní autonomii. Tento proces osvobození vědomí však autor nepovažuje za jednorázový akt, ale za celoživotní disciplínu. Schopnost kontrolovat své vědomí a prožívání není univerzální. Nelze ji převzít od někoho jiného a pokusit se ji aplikovat sám na sebe. Podle autora si tak tuto cestu k vnitřní svobodě musí každá generace, a hlavně každý jedinec vybudovat sám a učit se ji budovat od nuly skrze metodu pokusu a omylu.

Většina instinktů, které byly dříve nezbytné pro přežití, je v dnešní sedavé a bezpečné společnosti potlačena a již nejsou potřeba. Moderní prostředí je pro náš mozek v mnoha ohledech nepřirozené a zahlcující. Michael Easter popisuje, že lidé se vyvíjeli v určitých podmínkách a byli po většinu své evoluční historie vystaveni situacím, které přímo souvisely se zajištěním vlastního přežití. Moderní společnost se však těmto zkušenostem do značné míry vyhýbá. Podle autora lidstvu chybí fyzická zátěž spojená s každodenním dobýváním základních životních potřeb, přičemž akutní stres, pramenící z nutnosti neustále řešit problémy přežití, byl v současném světě nahrazen stresem jiného charakteru. Ten již nevychází z přímého ohrožení existence, ale spíše z abstraktních, sociálně konstruovaných a často povrchních problémů, které jsou produktem komfortního a vysoce regulovaného prostředí. Současný člověk se tak potýká s vedlejšími důsledky pohodlí, jež mohou vést k pocitu odcizení od zkušeností a ztracenosti ve své vlastní existenci, které po tisíciletí formovaly lidskou psychiku a podílely se na utváření lidské identity (Easter, 2023, s. 16-21).

3.3 Biologická a evoluční perspektiva člověka

Tvrzení, že je vysokohorská turistika a potřeba úniku z moderního světa stále populárnější, můžeme vysvětlit na základě našich vrozených druhových očekávání.

Tuto myšlenku vysvětluje Jean Liedloffová (2007), která přichází s konceptem kontinua. Ta ho definuje takto: „*Lidské kontinuum můžeme tedy definovat jako posloupnost zážitků, které odpovídají očekáváním a sklonům lidského druhu v prostředí shodném s tím, ve kterém se tedy sklony a očekávání formovaly.*“ (Liedloffová, 2007, s. 43). Dle jejího tvrzení tak můžeme říct, že pro to, aby byl člověk šťastný a spokojený, potřebuje žít v podmínkách, pro které byl přírodou velkou část své existence utvářen.

Popření převahy intelektu, který v moderní době dominuje v naplňování našich potřeb, a návrat k instinktivnímu chování ve svých úvahách popisuje i Frankl, který tento fenomén definuje jako stávání se „pouhé opice“ v pozitivním slova smyslu. Popisuje, že moderní člověk dnes nemusí vykonávat žádné příliš náročné fyzické aktivity, natož chodit do nebezpečných horských krajin. Je to právě náš biologický základ a vzor našich předků, kteří tyto činnosti vykonávali v rámci přežití, které nás nutí tyto činy opakovat. Člověk v dnešním světě blahobytu má tedy potřebu navracet se ke své přirozenosti uměle. Frankl chápe dnešní funkci sportu jako moderní formy askeze, které jsou potřebné k znovunalezení naší přirozenosti a smyslu (Frankl, 2014, s. 22-25).

Podobný náhled zastává i David Buss (2025, s. 17) ve své koncepci evoluční psychologie, kde popisuje časovou propast mezi nastavením našeho mozku a realitou dnešního světa. Jelikož evoluce probíhá v řádech statisíců let, lidské tělo i mysl zůstávají produkty optimalizovanými pro prostředí doby kamenné. Žijeme sice v rychle měnící se hypermoderní době plné blahobytu, ale náš mozek je strukturálně stále nastaven na podmínky doby kamenné. Tento jev Buss označuje jako evoluční nesoulad.

Michael Easter ve své knize o překračování komfortní zóny zdůrazňuje, že lidé žijí v moderní době plné nových technologií, které usnadňují běžný život, teprve zlomek naší existence (asi 0,004 % času), ale už stihly zcela přepsat každodenní zkušenost. Neustálé pohodlí je tak pro lidský mozek naprosto nová zkušenost. Autor popisuje, že lidé dosahují svého nejvyššího potenciálu právě v situacích, kdy zažijí nepohodlí podobné tomu, co naši předkové zažívali na denní bázi. Tato míra nepohodlí nás pak může chránit před zdravotními i psychickými problémy, ale především nám může pomoci s pocitem, že náš život postrádá směr i smysl (Easter, 2023, s. 9-18).

„Takže ano, nemusíme se potýkat s nepohodlím toho, že bychom si každé sousto museli odrýt, každý den se velmi aktivně a usilovně hýbat, cítit strašný hlad a čelit nepřátelským živlům. Musíme se ale potýkat s vedlejšími účinky pohodlí: dlouhodobými tělesnými a psychickými problémy...Odpojili jsme se od věcí, které nás činí šťastnými, jako jsou skutečné vztahy, pobyt v přírodě, úsilí a vytrvalost.“ (Easter, 2023, s. 21).

Nošení fyzické zátěže představovalo v průběhu lidské evoluce základní adaptační mechanismus, který byl úzce spjat s každodenním zajišťováním přežití. Easter zdůrazňuje, že lidské tělo i psychika byly po tisíciletí formovány opakovaným přenášením břemen, jež vyžadovalo vytrvalost, sílu a schopnost snášet dlouhodobou námahu. Tento typ zátěže nebyl náhodný ani volitelný, ale měl jasnou funkci a smysl, což se odráželo i v tom, jak člověk vnímal únavu a tělesné nepohodlí. V současné společnosti dochází podle Eastera k výraznému ústupu těchto zkušeností, jelikož většina fyzicky náročných činností byla nahrazena technologiemi. Absence pravidelného nošení zátěže tak neznamená pouze změnu životního stylu, ale také ztrátu evolučně zakotvené zkušenosti, která dlouhodobě formovala lidské vnímání práce, námahy a tělesnosti (Tamtéž, s. 223-229).

Právě tento nesoulad může vysvětlovat rostoucí tendenci moderního člověka k návratu do hor. V přeneseném smyslu i návrat k původním evolučním sklonům našeho druhu. Horské prostředí nabízí podmínky, které jsou charakteristické fyzickou námahou, nutností nesení zátěže, omezeným komfortem a zvýšenými nároky na pozornost a orientaci v prostoru. V těchto situacích se člověk znovu setkává s typem zátěže, jemuž jeho organismus po většinu evoluční historie čelil. V horách tak člověk opětovně vstupuje do prostředí, které je v souladu s biologickými předpoklady lidského mozku a těla, a které aktivuje instinktivní vzorce chování spojené s pohybem, vytrvalostí a zvládáním nepohodlí. Útěk do hor lze tak v tomto smyslu chápat jako instinktivní snahu o harmonizaci našeho starého mozku s prostředím, pro které byl kdysi zkonstruován.

3.4 Vědomé vyhledávání rizika a adrenalin v prostředí hor

Vědomé vyhledávání rizika v prostředí hor lze chápat jako specifickou odpověď moderního člověka na existenciální napětí.

Paul Tillich popisuje úzkost jako všudypřítomné uvědomování si vlastní konečnosti. Člověk má podle Tilliche tendenci tuto existenciální úzkost transformovat do uchopitelných forem strachu, aby jí mohl aktivně čelit. Objekty strachu se tak stávají pouze nositeli úzkosti. Právě tím, že se člověk rozhodne těmto hrozbám čelit, uskutečňuje podle Tilliche akt odvahy, který definuje jako sebepotvrzení bytí „navzdory“ hrozbě nebytí. Odvaha zde nepředstavuje absenci strachu, ale vědomé jednání tváří v tvář ohrožení (Tillich, 2004, s. 25-29).

Frankl vnímá konfrontaci se strachem jako důležitý předpoklad osobnostního růstu. Frankl sám otevřeně přiznává, že ho k horolezectví přivedl právě strach z něj, a hovoří o „síle vzdorujícího ducha“, tedy schopnosti člověka postavit se vlastním obavám, slabostem a nejistotám. Tento vnitřní boj nepovažuje za patologický, ale naopak za zdravý a rozvíjející. Frankl zdůrazňuje význam eustresu, pozitivního stresu, který působí jako „koření života“ a podporuje rozvoj frustrační tolerance, která je podle něj klíčovou schopností pro zvládání životních obtíží (Frankl, 2014, s. 11-12).

Robert Macfarlane nabízí kulturně-historickou perspektivu, v níž poukazuje na proměnu vztahu člověka k riziku. Zatímco v minulosti bylo riziko zpravidla prostředkem k dosažení určitého cíle, přežití, obživy či objevování neznámého, v moderní společnosti se stále častěji stává cílem samo o sobě. Lidé vyhledávají rizikové situace pro samotnou zkušenost s nimi a pro intenzivní tělesné a emoční prožitky, které přinášejí. Macfarlane popisuje, že riziko v horách s sebou nese odměnu v podobě pocitu fyzické rozjařenosti, radosti a zvýšené vitality, jež jsou spojovány s působením adrenalinu. Člověk se v těchto situacích cítí „více naživu“, čím blíže se ocitá hranici ohrožení. Tato zkušenost „příjemné hrůzy“, jak ji popisuje Macfarlane, tak může umožňovat modernímu člověku znovu se dotknout vlastní smrtelnosti, která je v běžném životě často vytěšňována. Ve společnosti, kde je smrt vzdálena každodenní zkušenosti, se rizikové aktivity a adrenalinové sporty stávají jedním ze způsobů, jak si tuto skutečnost zprostředkovaně připomenout. Důležitým aspektem je přitom vědomí, že pomyslná pohroma s největší pravděpodobností nenastane. Právě napětí mezi hrozbou a kontrolou umožňuje prožít intenzivní emoce strachu a radosti současně (Macfarlane, 2018, s. 69-74).

Zvládnutí rizika a krizových situací navíc může zvyšovat vlastní sebeúčinnost a upevňuje pozitivní sebepojetí. Překonání objektivních nebezpečí v horském terénu poskytuje jedinci hmatatelný důkaz o jeho kompetencích a vnitřní síle. Tato víra ve vlastní schopnosti se následně projektuje i mimo horské prostředí a významně přispívá k subjektivní životní spokojenosti. Právě těmto psychologickým přínosům vysokohorské turistiky se bude věnovat následující kapitola.

4. Psychologické přínosy a rozvojové aspekty vysokohorské turistiky

4.1 Vliv přírody na lidskou psychiku

V rámci pozitivní psychologie je příroda vnímána nikoliv pouze jako prostředí, ale jako aktivní činitel ovlivňující lidskou psychiku. Výzkumy potvrzují, že kontakt s přirozeným prostředím má hluboký regenerační účinek na kognitivní procesy a emoční stabilitu. Pobyt v přírodě prokazatelně zvyšuje míru pozitivního prožívání a vnímavost. Tento fenomén souvisí s teorií obnovy pozornosti, příroda poskytuje podněty, které nás fascinují, aniž by vyžadovaly úmyslné úsilí, čímž dovolují unaveným kognitivním funkcím regenerovat (Slezáčková, s. 250). Význam přírody potvrzuje i Roger Ulrich (1984, s. 420-421), jehož studie prokázala, že i pouhý výhled do zeleně z nemocničního pokoje zkracuje dobu rekonvalescence.

Vliv přírody je často umocněn fyzickou aktivitou. Propojení těla a mysli znamená, že pohyb v přírodě nepůsobí pouze na fyzickou kondici, ale funguje jako katalyzátor psychické úlevy. Pravidelná fyzická aktivita je klíčovým faktorem pro dosažení stavu wellness. V přírodním kontextu se navíc snižuje vnímaná námaha a zvyšuje se celkový požitek z pohybu (Slezáčková, 2012, s. 251).

Příroda v pojetí Howarda Frumkina nepředstavuje pouze fyzické prostředí, ale slouží jako zásadní médium pro prožitek transcendence, tedy kontakt s entitou nebo řádem, který jedince přesahuje. Frumkin (2001, s. 234-240) v této souvislosti zdůrazňuje léčivý vliv spirituálního splynutí s přírodou, které v člověku přirozeně vyvolává pocity úcty, pokory a respektu k širšímu řádu světa. Tento typ kontaktu s přírodou, označovaný jako spirituální dimenze zdraví, může působit jako silný nárazník proti stresu moderní doby. Podle autora totiž pocit sounáležitosti s větším celkem (v anglickém originále *larger whole*) pomáhá lidem nacházet smysl a vnitřní klid, což jsou klíčové parametry psychické odolnosti a celkové pohody.

Teoretický rámec pro pochopení vlivu přírody na lidskou psychiku poskytuje především hypotéza biofilie, kterou zpopularizoval Edward Osborne Wilson. Ten popsal biofilii jako vrozenou tendenci člověka vyhledávat spojení s přírodou. Z tohoto pohledu není pozitivní vliv přírody na psychiku náhodný, ale je evolučně zakódovanou potřebou. Pokud je toto pouto přerušeno může docházet k nárůstu stresu a psychické nepohody (Wilson, 1984, s. 1, 119-138).

Rachel Hopman pak přichází s výzkumem, že pouhých 20 minut v přírodě může mít pozitivní dopady na lidskou psychiku. Tvrdí, že pobyt v přírodě 20 minut třikrát týdně efektivně snižuje hladinu kortisolu, stresového hormonu, v lidském těle. Podmínkou těchto pozitivních dopadů je ale nepřítomnost elektronických zařízení (Hopman, 2016, cit. v Easter, 2023, s. 114-116)

V přírodním prostředí dochází tak podle Hopman k aktivaci mírné fascinace, což je stav podobný meditaci, který umožňuje mozku regenerovat kognitivní zdroje vyčerpané neustálým soustředěním v městském prostředí a soustředit se na krásu přírody a vnější svět. Tyto účinky se výrazně prohlubují při delším pobytu v divočině. Hopman zdůrazňuje prospěšnost v rámci několikedenního pobytu v přírodním prostředí. První den dochází k poklesu stresu a k absenci civilizačních vymožeností. Druhý den se mysl ztišuje a začíná být vnímavější k okolí. Třetí a následující dny už je naše mysl naladěna a propojena s přírodou, kdy se nepohodlí, které jsme pociťovali první den, přemění do pocitů životního uspokojení (Hopman, 2016, cit. v Easter, 2023, s. 122-123).

4.2 Diskomfort jako nástroj rozvoje osobnosti

Pozitivní psychologie v dnešní době stále více mluví o důležitosti překonávání komfortní zóny, jakožto prostředku k růstu a budování odolnosti. I když mentální i fyzická komfortní zóna pro každého vypadá jinak, obecně nabízí jedinci bezpečí a stabilitu. V komfortní zóně tak člověk pociťuje kontrolu nad situacemi, což mu přináší pocit jistoty. Setrvání ve stereotypch a neposouvání svých hranic ale paradoxně může vyvolávat vnitřní nespokojenost (Malá, 2022).

Tento stav lze však zvrátit cíleným vystupováním z bezpečí známého prostředí. Každé překonání strachu totiž představuje aktivní opuštění komfortní zóny, které, pokud je prováděno pravidelně, posiluje naši schopnost čelit novým výzvám. Podobně jako u osvojování nových dovedností, i zde hraje klíčovou roli opakování (Hlušíčka, 2019, s. 5).

Mírný diskomfort se tedy stává prostorem, kde můžeme nacházet svůj potenciál a dosahovat úspěchů, o kterých jsme netušili, že jsme schopni a zvyšovat tak naše sebevědomí. Odvaha k tomu odejít ze svého pohodlí není ale vždy samozřejmostí a vyžaduje překonání strachu a disciplínu (Brodská, 2023). Nejdůležitější částí je pak vytrvat v zóně strachu, která se nás snaží ochránit před neznámým, dostatečně dlouho na to, abychom se dostali do zón učení a růstu, které rozšiřují naši víru ve vlastní schopnosti a sebevědomí. Právě tam se začínáme definovat skrze to, čeho jsme schopni, a ne skrze to, čeho se bojíme (Page, 2020).

Dostávání se do zóny učení a růstu tak můžeme rozšířit o klíčové pojmy odolnost a antifragilita. Pravidelné rozšiřování komfortní zóny vybavuje lidi schopností zvládat změnu a nejistotu s větším klidem, což vede k budování odolnosti. Zatímco odolnost znamená schopnost vrátit se po šoku do původního stavu bytí, antifragilita, pojem Nassima Taleba, znamená, že díky stresorům a krizovým situacím rosteme a stáváme se lepšími než předtím (Page, 2020).

Paul Tillich upozorňuje, že moderní člověk je ohrožen ztrátou hloubky existence, neboť se snadno nechává pohltit pohodlím, spotřebou a orientací na vnější úspěch. Asketická praxe v tomto kontextu představuje vědomý akt odporu vůči těmto tendencím a nástroj, jak znovu nalézt vnitřní soustředění a existenciální zakotvení. Skrze dobrovolné

omezení komfortu a konfrontaci s námahou či nepohodlím se člověk dostává blíže k autentickému prožívání vlastní konečnosti, odvahy a odpovědnosti za vlastní život. Jeho smyslem není sebezapření samo o sobě, ale vytvoření prostoru pro to, co přesahuje povrchní uspokojování potřeb a okamžité požitky (Tillich, 2004, s. 30-37).

Michael Easter představuje v novodobém pojetí diskomfortu koncept *misogi*, který chápe jako moderní návrat k rituálu náročnosti. *Misogi* není zaměřeno primárně na fyzický výkon či jeho měřitelné výsledky, ale na vnitřní růst, zkoumání vlastního potenciálu a posilování sebedůvěry pramenící z poznání, že jedinec je schopen zvládnout více, než si původně myslel (Easter, 2023, s. 36-37).

„V misogi se vydáváme udělat něco, co jednorázově napodobuje výzvy, kterým naši předkové čelili každý den. Výzvy, kterým nás příroda kdysi vystavovala zcela běžně, ale moderní život nás o ně ochudil. Když se pak vrátíme na divoký západ našich každodenních životů, jsme lépe vybaveni. Máme lepší nástroje.“ (Easter, 2023, s. 36–37).

Podle autora spočívá hlavní hodnota tohoto překračování komfortní zóny především v jeho vnitřní povaze. Jedinec, který se rozhodne podstoupit skutečně náročnou a nepohodlnou výzvu, je nucen čerpat motivaci a sílu především ze sebe sama. V průběhu této zkušenosti mohou nastávat momenty, kdy se objeví silná tendence výzvu vzdát a vrátit se do bezpečí, avšak právě skutečnost, že se na jedince nikdo nedívá a neexistuje vnější kontrola, činí toto rozhodnutí zásadním. Pravá hodnota *misogi* tak podle Eastera spočívá v tom, že jedinec ve výzvě setrvává kvůli sobě samému, což následně vede k hlubokému pocitu uspokojení a posílení vnímané vlastní účinnosti, z kterých může čerpat i ve svém každodenním životě (Tamtéž, s. 48).

V kontextu překonání komfortní zóny a následného růstu lze pohlížet i skrze Maslowovu teorii konfliktu mezi silami bezpečí a růstu. Abraham Maslow tvrdí, že v každém člověku neustále soupeří dvě protichůdné síly, a to síla bezpečí a síla růstu. Síla bezpečí se nás snaží obránit a chce se vyhnout bolesti a ohrožení, zatímco potřeba růstu nás táhne k plnému využití schopností a cestě k objevení vlastního já. K růstu by mělo docházet spontánně a dochází k němu tehdy, pokud je krok vpřed subjektivně příjemnější a zajímavější než setrvání na místě. Klíčovým předpokladem pro tuto volbu je ale nasycená potřeba bazálního bezpečí, v kontextu vysokohorské turistiky to může být například technické vybavení, zkušenosti, důvěra ve vlastní schopnosti nebo jiné členy skupiny. Právě uspokojení silnější potřeby bezpečí, otevírá cestu k přeměně strachu v odvalu k prozkoumání vlastních limitů a následovné posílení sebevědomí a sebeúčinnosti. Pokud je rozhodnutí opustit komfortní zónu v souladu s hodnotami daného člověka, lze tento krok chápat jako snahu o seberealizaci. Maslow zdůrazňuje, že neusilování o růst, který vnímá jako vrozenou potřebu člověka naplnit svůj potenciál, může vést později ke stavu stagnace (Maslow, 2014, s. 103-115).

V rámci humanistické psychologie Maslowa je klíčovým konceptem i rozlišení mezi dvěma typy poznávání: deficitním poznáváním (D-kognicí) a poznáváním Bytí (B-kognicí). Zatímco D-kognice je motivována neuspokojenými základními potřebami a vnímá objekty instrumentálně, B-kognice představuje schopnost vnímat realitu v její celistvosti, nezávisle na egu a aktuálních deficitech jedince (Tamtéž, s. 127-129).

Dalším významným rozvojovým aspektem je identifikace s tzv. B-hodnotami (hodnotami Bytí), které se projevují, když se nacházíme ve stavu B-kognice. Maslow mezi ně řadí například celistvost, pravdu, jednoduchost či soběstačnost. Ve vysokohorské turistice se tyto hodnoty manifestují skrze nutný materiální minimalismus a redukci života na jeho elementární základy. Nutnost spoléhat se na vlastní síly a omezené vybavení vede k prožitku B-hodnoty jednoduchosti a soběstačnosti, zatímco přímý kontakt s nezměněnou přírodou může zprostředkovávat hodnotu pravdivosti. Maslow (Tamtéž, s. 137-140) uvádí, že ve stavu B-kognice mizí rozpor mezi prací a hrou. V kontextu vysokohorské turistiky můžeme tedy říct, že fyzická námaha a nepohodlí jedinci nejsou vnímány jako negativní faktory, ale stávají se celistvou a smysluplnou součástí celkové radosti z existence v horském prostředí.

Psychologický přínos VHT spočívá také v osvojení naturalistického přístupu k realitě, který Maslow (2014, s. 148-150) připisuje psychicky zdravým osobnostem. Hory učí turistu přijímat realitu hor bez odsuzování, kdy krizové situace, nepřízeň počasí či náročný terén nejsou vnímány jako „zlé“ či nepřátelské, ale jako smysluplné a nezbytné součásti celkové zkušenosti. Toto přijetí reality v její komplexnosti umožňuje jedinci rozvíjet hlubokou pokoru a odolnost.

4.3 Vrcholné zážitky a optimální prožívání v kontextu osobního rozvoje

Jak uvádí Maslow (2014, s. 130-152), fenomén B-kognice a prožívání B-hodnot se nejsilněji projevuje během tzv. vrcholných zážitků. Během nich dochází u jedince k specifické transformaci vědomí, kterou Maslow charakterizuje dezorientací v čase a v prostoru, ztrátou egocentrického pohledu a splynutím s hlubokým prožitkem vnitřní validity, kdy jedinec vnímá tento zážitek jako kvalitu samu o sobě. Jsou to momenty absolutního vytržení, štěstí a naplnění. Jedinec se díky těmto prožitkům dívá na realitu skrze tzv. „nevinné oko“, které mu umožňuje vnímat věci v jejich jedinečnosti a konkrétnosti s novou intenzitou, bez potřeby je okamžitě škatulkovat nebo hodnotit.

Dopady vrcholných zážitků na strukturu lidské osobnosti jsou podle Maslowa hluboce transformativní a představují jeden z hlavních pilířů psychologického rozvoje. Bezprostředním důsledkem těchto prožitků je významné posílení pocitu vlastní identity a autenticity, kdy se jedinec během vrcholného zážitku a v období po něm cítí být více „sám sebou“, je integrovanější a vykazuje nižší míru vnitřní rozpolcenosti. Dochází k zásadnímu posunu v sebepojetí, kdy se člověk přestává vnímat jako pasivní objekt vnějších okolností a začíná se cítit jako aktivní, autonomní činitel, který je středem svého konání (Tamtéž, s. 160-165).

Maslow dále zdůrazňuje terapeutický rozměr těchto stavů. Autor přiznává, že tyto zážitky mohou vyléčit člověka z pocitů méněcennosti nebo úzkosti rychleji než klasická terapie. Vrcholné prožitky také často vedou ke ztrátě strachu a banálních obav, jelikož jsou nahrazeny hlubokým vnitřním klidem, sjednocením a sebedůvěrou. Podle Maslowa v těchto zážitcích dochází také ke změně pohledu na svět. Svět se v očích jedince tak po

vrcholném zážitku stává smysluplnějším, cennějším, a především hodným žití samotnému, i přes negativní aspekty života. Tento proces je doprovázen trvalou integrací B-hodnot (pravdy, krásy, celistvosti) do hodnotového žebříčku osobnosti, což se v dlouhodobém horizontu projevuje vyšší mírou spontánnosti, tvořivosti a schopností řešit životní krize s nadhledem, který pramení z prožité zkušenosti hlubokého smyslu bytí (Tamtéž, s. 156-169).

Teorii vrcholných zážitků od Maslowa můžeme úzce propojit s teorií *flow*, neboli optimálního prožitku, kterou definoval Mihaly Csikszentmihalyi (2015, s. 13-14). Ten tyto stavy definuje jako naprosté soustředění a pohlcení vykonávanou aktivitou, při kterých dochází k harmonizaci kognitivních a emočních procesů jedince. Autor zdůrazňuje, že stav *flow* nemusí být v okamžiku jeho průběhu vždy příjemný. Optimální prožitek tak většinou nepřichází v pasivních chvílích, ale v situacích, kdy jsou tělo a mysl člověka napjaty k hranicím svých možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného a hodnotného. Podle autora je optimální zážitek tedy něco o co se my sami přičiňujeme.

Základním předpokladem teorie *flow* je, že kvalita života nezávisí přímo na vnějších podmínkách nebo materiálním bohatství, ale na schopnosti jedince ovládat své vědomí. Csikszentmihalyi definuje stav *flow* jako stav, kdy je psychická energie plně investována do konkrétního cíle, což vede k nastolení řádu ve vědomí. Skrze prožitek *flow* se jedinec stává komplexnějším, což je důsledkem dvou psychologických procesů: diferenciací (směřování k jedinečnosti) a integrace (spojení s jinými lidmi a světem). Komplexní já tak dokáže úspěšně kombinovat tyto dvě zdánlivě protichůdné tendence a dosahovat vyšší úrovně vnitřní harmonie (Tamtéž, s. 56-60).

Aby mohlo dojít k optimálnímu prožívání, musí činnost splňovat specifické podmínky, které Csikszentmihalyi (Tamtéž, s. 65-70) shrnuje do osmi hlavních prvků. Klíčová je především rovnováha mezi náročností úkolu a dovednostmi aktéra. Pokud výzva odpovídá schopnostem, pozornost se plně soustředí na vykonávanou aktivitu. Podle autora *flow* moment nastává v momentě, kdy je jedinec schopen minimalizovat objektivní hrozby skrze vlastní dovednosti, což opět posiluje jeho sebevědomí.

Dalšími nezbytnými atributy jsou jasné stanovené cíle a okamžitá zpětná vazba, které umožňují jedinci udržet směr a pocit kontroly. Jedním z nejvýraznějších rysů *flow* je splynutí činnosti a vědomí, kdy se aktivita stává téměř automatickou a člověk přestává vnímat sám sebe jako entitu oddělenou od vykonávaného úkolu. Toto sebezapomnění probíhá i na rovině přemýšlení o minulosti či budoucnosti, jedinec se v pocitu *flow* nachází v ryzí přítomnosti svého konání, neschopen se soustředit na jiný podnět, což může být spojeno i s pocitem jednoty s okolím. Sebezapomnění však neznamená ztrátu kontroly nebo vlastního vědomí, ale spíše dočasné ustoupení ega do pozadí, což podle autora paradoxně umožňuje rozšiřovat úvahy o tom, kým jsme (Tamtéž, s. 70-83).

„Když nejsme posedle zaujatí sami sebou, máme ve skutečnosti šanci rozšiřovat představu o tom, kdo vlastně jsme. Ztráta uvědomování si vlastního já může vést k přesáhnutí sebe samého, k pocitu, že hranice našeho bytí se posunuly dopředu.“ (Csikszentmihalyi, 2015, s. 82).

Častým jevem je také změněné vnímání času, kdy se subjektivní prožitek délky trvání aktivity výrazně liší od času měřeného hodinami. Hodiny mohou ubíhat jako minuty, nebo se naopak vteřiny klíčového výkonu mohou zdát subjektivně prodloužené (Tamtéž, s. 84).

Pro pochopení motivace k dosahování *flow* je zásadní pojem autotelické prožívání. Činnost se stává autotelickou v momentě, kdy je vykonávána pro ni samu a má cíl sama v sobě, nikoliv pro vnější odměnu nebo budoucí zisk. Přestože mnohé aktivity začínají z vnějších pohnutek, jejich transformace v autotelický prožitek je klíčem k hlubokému vnitřnímu uspokojení a nalezení smyslu (Tamtéž, s. 85-87).

Koncepty obou autorů tak lze názorně ilustrovat právě na psychologických přínosech vysokohorské turistiky, která pro mnohé může představovat ideální prostor pro dosažení obou stavů. Pobyt ve vysokohorském prostředí vystavuje jedince kombinaci fyzické námahy, psychické koncentrace a bezprostředního kontaktu s přírodou, čímž vytváří podmínky pro oslabení běžného egocentrického prožívání a posílení hlubokého vnímání přítomného okamžiku. Náročnost terénu, proměnlivost počasí, nutnost neustálého rozhodování a víra ve vlastní schopnosti tyto překážky překonávat, vedou k plnému zapojení pozornosti, což odpovídá základním charakteristikám *flow*. Zároveň může dojít k momentům, které svou intenzitou, pocitem jednoty s okolní krajinou a hlubokým existenciálním významem odpovídají Maslowovým vrcholným zážitkům.

Z pohledu Maslowovy i Csikszentmihalyiho teorie se jedná o zkušenost, která může zásadně přispívat k osobnostnímu růstu, formování identity a proměně hodnotového systému jedince, který si pak přenáší i do každodenního života. Autotelický charakter horské turistiky se projevuje v tom, že samotný pohyb v horách, překonávání překážek a bytí v krajině se stávají cílem samy o sobě, nikoli prostředkem k vnější odměně nebo potřebou uznání od okolí. Právě tato zkušenost hlubokého smyslu, autenticity a překročení běžných hranic sebe sama, může jedinci poskytovat nástroje k tomu vnímat svět i svůj život jako smysluplnější a hodnotnější celek, a to i po návratu do každodenní reality.

4.4 Sebetranscendence a rozvoj sebeúčinnosti v mezních situacích

Zatímco předchozí podkapitoly se zaměřily na jednotlivé psychologické přínosy vysokohorské turistiky, následující část se pokouší tyto aspekty uchopit v širším existenciálně-psychologickém rámci a ukázat, jak se v horském prostředí propojují smysl, postoj a osobní růst.

V současné společnosti je důraz na seberealizaci často prezentován jako jeden z hlavních předpokladů spokojeného a naplněného života. Jedinec je opakovaně vyzván k tomu, aby se zaměřoval na vlastní prožívání, osobní růst a naplnění svého potenciálu. Přesto se stále častěji objevuje pocit vnitřní prázdnoty, bezesmyslnosti a neschopnosti dlouhodobě zakoušet pocit naplnění. Právě na tento paradox moderní doby upozorňuje. Frankl (1994, s. 10-11), který se kriticky vymezuje vůči přehnanému kultu sebeinterpretace a mylnému chápání seberealizace jako primárního cíle lidského snažení.

Seberealizace tak podle Frankla nemůže být vědomým cílem lidského snažení, ale měla by se stát vedlejším účinkem sebetranscendence.

Tu Frankl definuje jako: „*základní fakt, že být člověkem odkazuje na něco za ním samým, což už není jím samým-na něco nebo na někoho: na smysl, který má být naplněn, nebo na bytí bližního, s nímž se setkává.*“ (Frankl, 1994, s. 11).

Aby mohl člověk dosáhnout sebetranscendence a otevřít tak cestu k objevení smyslu, musí v realitě rozpoznávat a naplňovat hodnoty. Ty Frankl rozlišuje na hodnoty tvůrčí, zážitkové a postojové. Klíčové jsou pak právě hodnoty postojové, jelikož ukazují, že i v situacích, kde je člověk zbaven možnosti tvořit či prožívat radost, zůstává mu svoboda a odpovědnost zvolit si postoj k nevyhnutelnému utrpení. Smysl není v utrpení samotném, ale ve způsobu, jak se k němu jedinec postaví. Utrpení se tak ve Franklově pojetí stává příležitostí k morálnímu růstu a k hlubšímu lidskému výkonu (Frankl, 2014, s. 19-20).

Koncept postojových hodnot můžeme propojit s filozofií Karla Jaspersa, zejména jeho konceptu mezních situací. Jaspers (2016, s. 10-11) označuje za mezní situace takové momenty lidské existence, které nelze obejít ani plně kontrolovat, jako je utrpení, boj, či smrt. Tyto situace člověka konfrontují s hranicemi jeho možností a narušují iluzi absolutní kontroly nad vlastním životem. Právě v těchto momentech se však otevírá možnost existenciálního sebezpřesahu, neboť jedinec je nucen reflektovat vlastní odpovědnost, svobodu a postoj k dané situaci.

Vysokohorská turistika tak může v rámci těchto konceptů představovat ideální prostor pro realizaci sebetranscendence. Seberealizace se zde dostavuje jako vedlejší produkt zvládnutého výstupu, primárního cíle, nikoliv jako přímý záměr. V horském prostředí se otevírá prostor pro uplatnění hodnot postojových. V krizových situacích, kdy je jedinec nucen odsunout hodnoty tvůrčí či zážitkové, má svobodu a odpovědnost k tomu zvolit si postoj, který k dané situaci zaujme. Zkušenost zvládnuté mezní situace posiluje sebedůvěru, psychickou odolnost a víru ve vlastní schopnosti neboli sebeúčinnost jedince.

Klíčovým konceptem Alberta Bandury (1977, s. 193-199) je fenomén sebeúčinnosti (self-efficacy), který autor definuje jako subjektivní přesvědčení jedince o vlastní schopnosti úspěšně realizovat činnosti vedoucí k dosažení stanovených cílů. Tyto cíle by pak měly být konkrétní, odpovídající schopnostem jedince a krátkodobé. Sebeúčinnost představuje vnitřní hodnocení vlastních kompetencí cíle iniciovat a dlouhodobě udržet. Podle Bandury je právě úroveň sebeúčinnosti rozhodujícím faktorem, který určuje volbu aktivit, míru vynaloženého úsilí i vytrvalost jedince při překonávání překážek. V kontextu vysokohorské turistiky nabývá Bandurův koncept sebeúčinnosti specifického významu, neboť přímo ovlivňuje schopnost jedince adaptovat se na extrémní podmínky a krizové situace v terénu. Sebeúčinnost zde nepředstavuje pouze obecné sebevědomí, ale konkrétní kognitivní zhodnocení vlastní kompetence zvládnout náročný výstup, technické pasáže či krizové situace. Klíčovým zdrojem je v tomto prostředí zejména předchozí úspěšná zkušenost s podobnými výzvami. Tato vnitřní víra ve vlastní schopnosti je tedy determinujícím faktorem nejen pro dosažení vrcholu, ale i pro bezpečné rozhodování a zvládání stresu v objektivně nebezpečném vysokohorském prostředí.

Právě sebeúčinnost spolu s dalšími psychologickými potřebami má u jednotlivců pozitivní vliv na subjektivní pocit štěstí a zvyšuje lidskou spokojenost. Jedinci s vyšší mírou sebeúčinnosti vykazují vyšší míru životní spokojenosti, optimismu a psychické odolnosti, neboť vnímají sami sebe jako aktivní činitele schopné ovlivňovat průběh a výsledek náročných situací. Subjektivní pohoda tak nevychází pouze z příjemných zážitků, ale především z vědomí zvládnuté výzvy a z potvrzení vlastní kompetence jednat v souladu s požadavky situace. Což koresponduje se studií Kim et al. (2015, s.15-17), která ukazuje, že motivace k pobytu v přírodě, subjektivní pohoda a záměr opakovaného návratu jsou vzájemně významně provázány. Subjektivní pohoda zde nevystupuje pouze jako důsledek příjemného zážitku, ale jako výsledek hlubšího osobního prožitku, který zahrnuje pocit kompetence, smysluplnosti a souladu s osobními hodnotami.

5. Výzkumná část

5.1 Cíl práce

Cílem diplomové práce je porozumět tomu, jak vybraní respondenti ve svých narativních vyprávěních vnímají vysokohorskou turistiku, jaké osobní a sociální významy a přínosy této aktivitě připisují a co je oním vnitřním motorem, který je do horského prostředí láká a opakovaně vrací. Záměrem je zachytit, jaké motivy, zkušenosti a hodnoty jsou s VHT spojovány, jak se tyto zkušenosti promítají do každodennosti a zda je VHT prožívána „pouze“ jako volnočasová aktivita, nebo jako hlubší zdroj osobního rozvoje a prožívání.

Hlavní výzkumná otázka zní takto: *Jak vybraní respondenti ve svých vyprávěních popisují cestu a význam vysokohorské turistiky v jejich životě?*

Cílem bylo poskytnout respondentům prostor k otevřené reflexi jejich zkušeností s vysokohorskou turistikou. Od vnitřní motivace, která je k horám přivedla, až po subjektivní prožívání benefitů či náročných situací, které jim tato aktivita přináší. Toto téma jsem zvolila na základě vlastního hlubokého vztahu k vysokohorské turistice, které se dlouhodobě a intenzivně věnuji. Vlastní zkušenost mi potvrzuje, že pohyb v horách přináší řadu významných benefitů pro kvalitu života, což ve mně vyvolalo výzkumný zájem zjistit, zda je toto vnímání individuální, nebo zda jde o sdílený fenomén i u ostatních aktivních turistů. Věřím, že hlubší vhled do prožívání začínajících i zkušených horalů mi umožní lépe porozumět tomu, jakým způsobem vysokohorské prostředí formuje lidskou zkušenost a subjektivní pocit naplnění.

5.2 Metodologie výzkumu

Metodologicky jsem se rozhodla práci postavit na kvalitativním přístupu, konkrétně na metodě narativních rozhovorů. Tento přístup umožňuje přirozeně zachytit individuální zkušenosti a osobní příběhy respondentů, a to právě díky oslovení menšího počtu účastníků výzkumu, než je tomu u výzkumu kvantitativního. Prostřednictvím analýzy výpovědí konkrétních turistů bude zkoumáno, jak tito jedinci prožívají a vyprávějí o své cestě k této aktivitě a co pro ně vysokohorská turistika znamená, což může přispět k hlubšímu porozumění těmto lidem a jejich vztahu k této činnosti.

Švaříček a Šed'ová (2014, s. 17) popisují, že kvalitativní výzkum zkoumá jevy v jejich přirozeném kontextu s cílem vytvořit celistvý a detailní obraz, opřený o hluboká data a o specifické vztahové ukotvení mezi výzkumníkem a účastníkem. Pomocí rozmanitých postupů a metod se usiluje odhalit a zprostředkovat, jak lidé svou sociální realitu chápou, prožívají a konstruují.

Cílem je hloubkově a kontextuálně prozkoumat široce definovaný jev a získat o něm maximální množství informací. Kvalitativní výzkum se řídí induktivní logikou, kdy výzkumník po shromáždění dostatečného objemu dat vyhledává obsažené pravidelnosti,

které se v nich vyskytují, formuluje předběžné závěry a následně pro ně hledá další oporu v datech. Výstupem kvalitativního přístupu je pak často formulování nových hypotéz či teorií (Švaříček a Šed'ová, 2014, s. 24).

5.3 Metoda sběru dat

Kvalitativní výzkum v mé diplomové práci jsem uskutečnila pomocí hloubkových nestrukturalizovaných rozhovorů se šesti respondenty. Tento přístup umožňuje získat nejvíce autentické výpovědi dotazovaných a zachytit tak jádro celého narativu.

Švaříček a Šed'ová (2014, s. 159) uvádějí, že hloubkový rozhovor je nejčastější využívanou metodou v kvalitativním výzkumu. Dodávají, že: *“Pomocí otevřených otázek může badatel porozumět pohledu jiných lidí, aniž by jejich pohled omezoval pomocí výběru položek v dotazníku.”* (Švaříček a Šed'ová, 2014, s. 159-160).

5.4 Sběr a analýza dat

Celkem jsem oslovila šest respondentů, kteří se věnují vysokohorské turistice. Tyto respondenty jsem vybírala kombinací metod záměrného výběru a metody sněhové koule.

Tři účastníky jsem oslovila na základě osobních kontaktů, což umožnilo vytvořit atmosféru důvěry nezbytnou pro hloubkový rozhovor. Respondenty Matěje a Josefa jsem oslovila na základě doporučení třetí strany. Posledního respondenta, Josefa, jsem oslovila pomocí sociální sítě na základě jeho profilu, který jsem již dlouhou dobu sledovala a jehož aktivita v oblasti vysokohorské turistiky, kterou na profilu zachycoval, mě fascinovala.

Rozhovory jsem realizovala dvěma způsoby v závislosti na časových a prostorových možnostech respondentů. Čtyři setkání proběhla osobně, zatímco rozhovory s respondentem Matějem a Martinem byly uskutečněny prostřednictvím videohovoru.

Se souhlasem všech zúčastněných byly rozhovory zaznamenány na diktafon (mobilní telefon) pro účely následné doslovné transkripce a analýzy. Průměrná délka rozhovoru byla 60 minut.

Rozhovory jsem analyzovala pomocí metody interpretativní fenomenologické analýzy, která umožňuje hluboký vhled do žité skutečnosti participantů a způsobu, jakým tito jedinci přisuzují své zkušenosti význam (Řiháček, Čermák a Hytych, et al., 2013, s. 9). Získané audiozáznamy jsem nejprve převedla do textové podoby formou doslovné transkripce. Následovala fáze, kdy jsem opakovaně četla a analyzovala jednotlivé rozhovory a zvýrazňovala klíčové pasáže a specifické informace. Skrze proces kódování jsem z rozhovorů identifikovala společné tematické celky, jež jsem následně seskupila do čtyř ucelených kategorií. Tento systematický přístup umožnil přehlednou syntézu dat a jasnou strukturu interpretace výsledků.

Vzniklé kategorie:

- Hory jako únik z moderního světa a existenciální hledání smyslu
- Návrat k přirozenosti člověka (diskomfort jako očista, zjednodušení života)
- Riziko a adrenalin (nebezpečí v horách)
- Spiritualita a přesah hor (plnost prožitku)

5.5 Etické otázky výzkumu

Výzkum jsem realizovala v souladu s etickými standardy vědecké práce. Všichni respondenti byli předem informováni o účelu šetření i o skutečnosti, že výsledky budou součástí diplomové práce. Před zahájením rozhovorů jsem účastníky seznámila s tématem mého výzkumu a následným účelem. Všichni respondenti vyjádřili svůj dobrovolný souhlas s audiozáznamem i následným zpracováním dat. Účastníkům plně zaručuji anonymitu. Jména i identifikační údaje jsem v textu pozměnila, tak aby byla znemožněna zpětná identifikace konkrétních osob.

5.6 Charakteristika respondentů a analýza rozhovorů

5.6.1 Respondent Filip

Filip (24 let) se vysokohorské turistice věnuje aktivně několik posledních let. Jeho záběr aktivit je široký: od klasického trekingu a vícedenních přechodů až po zajištěné horské cesty (ferraty). Rozhovor probíhal v autentickém prostředí, přímo po celodenní túře v Jeseníkách při přespávání na rozhledně, což přispělo k vysoké míře otevřenosti a reflexe aktuálních prožitků.

Filipova cesta k vysokohorské turistice nebyla formována rodinnou tradicí, ale individuální potřebou pohybu a úniku do přírody v období dospívání. Sám respondent tento proces popisuje jako postupné kroky („baby steps“), které začaly obyčejnými procházkami v okolí bydliště jako forma psychohygieny.

„Dřív mě nenapadlo jít jen tak na procházku. Nikdy jsme na procházky nechodili...Když jsem pak vyšel z města do přírody, cítil jsem klid. Bylo mi tam prostě dobře a bylo mi tam čím dál líp.“

Zlomovým okamžikem se stalo získání nezávislosti a mobility (řidičský průkaz), což mu umožnilo navštěvovat Šumavu a později i zahraniční pohoří, která pro něj představovala „velký zlom“ a přechod k náročnějším formám turistiky.

Motivací k návštěvě vyšších hor a podstupování většího rizika (např. ferraty) je pro respondenta přirozená lidská ambice a touha po intenzivnějším prožitku: *„Je to jako být závodník, nastavíš rekord, ale víš, že můžeš ještě víc...Když je člověk ambiciózní, tak chce jít výš a dál“.*

V rámci analýzy Filipova vyprávění byly identifikovány tři klíčové dimenze, které definují význam hor v jeho životě: Vysokohorská turistika jako aktivita a její funkce, Hodnoty a pokora, Spiritualita.

Vysokohorská turistika jako aktivita a její funkce

Z analýzy vyplývá, že Filip odmítá klasifikovat pobyt v horách pouze jako „volnočasovou aktivitu“. Respondent striktně rozlišuje mezi běžným sportem (běh, cvičení) a pobytem v horách. Zatímco sport vnímá jako funkční aktivitu pro vyplavení hormonů štěstí, hory pro něj představují hlubší existenciální zážitek, který se stává součástí jeho osobnosti. *„Hory jsou pro mě srdeční záležitost, kterou ani nezařazuju mezi volnočasové aktivity. Není to pro mě jenom koníček. Je to spíš životní styl... Chodit do hor je pro mě součástí mě samotného.“*

Klíčovým rozlišovacím znakem je pro respondenta délka a kvalita dozvuku dané aktivity. U běžného sportu popisuje efekt jako krátkodobý (dopamin, serotonin), zatímco u hor jde o dlouhodobý stav „vnitřního klidu“ a vzpomínek, ke kterým se vrací. *„Když doběhám, už na to většinou nemyslím. Ale na hory vzpomínám dlouho — na to, jaké to tam bylo, jak jsem se cítil.“*

Zajímavým zjištěním je respondentův postoj k profesionalizaci nebo plnému životnímu zasvěcení horám (např. práce horského průvodce). Filip vyjadřuje obavu, že každodenní kontakt s horami by mohl vést k zevšednění tohoto zážitku. Vzácnost a nepravidelnost návštěv hor je vnímána jako klíčová pro zachování jejich výjimečnosti. *„Občas si říkám: Co když mě to jednou přestane bavit? Co když by mě to omrzelo? A toho bych se fakt nechtěl dožít... Co když je to tak vzácný, protože to neděláš často. Proto to máš tak rád, protože to nemáš naservírovaný každý den.“*

Respondent proto nehledá extrém v podobě života „poutníka“, ale spíše balanc, který mu umožní střídat komfort civilizace s diskomfortem hor, čímž si hory uchovávají svou přitažlivost.

Primární funkcí hor je pro Filipa únik z každodenní reality, kterou vnímá jako chaotickou a nadměrně dynamickou. *„Je to pro mě útěk, trochu i od sebe sama... Jako bych nechal doma jedno tělo, nasadil druhé a šel rozvíjet svoji dušičku v těch horách.“*

Hory mu poskytují prostor pro „vypnutí“ ale zároveň i prostor pro přemýšlení nad věcmi, které v běžném prostředí nedokáže realizovat. *„Já moc neumím jako vypnout, ale tam občas se mi podaří úplně vypnout a nemyslet na nic, jen se dívat, být v momentu.“*

Tento stav absence vnějších podnětů (signál, povinnosti) mu umožňuje hlubší introspekci a racionálnější přemýšlení nad životními dilematy. *„Přemýšlím asi nad vším. Nemám vytyčený téma. Za týden v horách mi v hlavě projde všechno...“*

Připouští, že každý může mít z hor jiný prožitek a důvody, proč tam chodí. Za něj, ale hory nabízejí mnohem více, než jen „procházky“ v hezkém prostředí a mají pro něj přesah, který nezažívá u žádné jiné aktivity. *„Je to tak diametrálně odlišné od každodenního života, že mě to pořád znovu fascinuje. A myslím si, že každý člověk by měl*

mít něco, co v něm vyvolá tenhle pocit. Něco, co ho úplně pohltí. Pro mě jsou to hory, pro někoho jiného to může být malování, zpěv...“

Významným motivem je i zjednodušení života na základní biologické a logistické funkce. Tato redukce přináší respondentovi pocit svobody a přirozenosti. *„Ty tam vlastně nějak ztenčíš ty svoje funkce... Ty jenom vstaneš, jídlo a vyjdeš. Večer rozděláš stan, najíš se a jdeš spát. Těch aktivit za ten den je minimum.“*

V kontrastu s městským životem, kde má respondent strach, že mu život „proteče mezi prsty“, v horách vnímá čas pomaleji a plnohodnotněji. *„To se mi jako taky líbí, že tam nahoře se všechno zpomalí. Ten den najednou působí, že má fakt dvacet čtyři hodin. Vnímáš ten cyklus celodenní. Já mám vlastně hrozný strach, že mi proteče ten život mezi prsty.“*

Hodnoty a pokora

Pobyt v horách slouží Filipovi jako korektiv životních hodnot. Silným momentem rozhovoru je setkání s mladým pastevcem v Albánii, které respondentovi nastavilo zrcadlo v otázce materiálních hodnot a definice štěstí. *„Já jsem si říkal, že jako my tady řešíme práci, vztahy, peníze, a on má jen ovce, sýry, chajdu v horách a vypadá šťastněji než my.“*

Diskomfort spojený s pobytem v horách (zima, déšť) pak učí respondenta vážit si běžného komfortu, který jinak bere jako samozřejmost. Zároveň vnímá nebezpečí v horách a chodí do nich s pokorou a respektem k nim. *„Hory mě v tomhle učí pokory nejen tam nahoře, ale i pak v reálném životě. Ukazují ti, že to, co bereš jako samozřejmost, vlastně vůbec samozřejmé není. A myslím si, že by tenhle pocit pokory svět dnes potřeboval mnohem víc.“*

Spiritualita a přesah

I když Filip popisuje, že si v horách připadá pouze jako „smítko“, nevnímá to negativně. Naopak mu toto uvědomění slouží jako zrcadlo ke každodenním problémům, které v běžném životě řeší. *„Nepřijdu si, že bych si měl něco dokazovat v tu chvíli, spíš to pokorně přijmu a díky tomu mám vlastně i ten větší klid v té hlavě. Spíš si říkám: Já ty jsi fakt malý Filipe tady, tak proč by ty tvoje problémy měly být tak strašně obrovský. V tu chvíli tam není nic většího než ty hory kolem tebe.“*

Po ukončení rozhovoru došel Filip k další významným myšlenkám o horách. A to k takovým, že jim přisuzuje až transcendentální význam. Vztah k horám překračuje hranice sportu či koníčku a stává se „náhražkou náboženské víry“. *„Já jsem si vlastně díky tomuhle uvědomil, že pro mě ty hory znamenají víc, než jsem si myslel. Jako v tom hledám něco víc. Jako by hory byly moje víra. Tam, kde já hledám ty odpovědi. Někdo má tu Bibli a já to hledám v těch horách nebo v těch pocitech, který já mám, když jsem v té přírodě nebo v těch horách. Má to pro mě až spirituální význam.“*

Tento spirituální rozměr se vyvinul z původní potřeby úniku a stal se pevnou součástí respondentovy identity a strategie zvládání životních krizí. „*Ted' už prostě vím, že když je mi na nic nebo jen, když mám úzkost, tak musím do přírody, nejlépe do těch hor, ale ty nejsou vždy při ruce. Ale půjdu se prostě projít, ťapat někam do kopce, kde budu přemýšlet nad tím. Nepůjdu si sednout do kavárny, nebudu doma. Půjdu do lesa sám. Jak kdyby to byla fakt víra a místo odpovědi.*“

Shrnutí

Rozhovor s Filipem ilustruje proces postupné transformace, kdy se z původní potřeby fyzického pohybu a úniku z města vyvinula hluboká existenciální a spirituální praxe. Pro respondenta již vysokohorská turistika nepředstavuje pouhou volnočasovou aktivitu či sportovní výkon, ale stala se konstitutivním prvkem jeho identity a životního stylu.

Z analýzy vyplývá, že hory plní ve Filipově životě primárně terapeutickou a kompenzační funkci. Slouží jako protipól k „chaotickému a přeinformovanému“ světu, přičemž klíčovým mechanismem této očisty je radikální zjednodušení bytí a zpomalení vnímání času. V prostředí hor, kde se člověk cítí jako „smítko“, nachází respondent paradoxně největší pocit svobody a mentálního klidu.

Specifickým rysem Filipova přístupu je vědomá ochrana vzácnosti prožitku. Respondent se záměrně vyhýbá úplné integraci hor do profesního života (např. role průvodce) z obavy před jejich zevšedněním. Hory si tak uchovávají status výjimečného, svátečního prostoru, který je nutné dávkovat, aby si zachoval svou intenzitu.

Nejsilnějším zjištěním je pak Filipova závěrečná reflexe, ve které horám přisuzuje roli náhradního náboženství. Vysokohorské prostředí je pro něj místo, kam se nechodí jen za adrenalinem, ale především pro odpovědi na životní otázky. Cesta do hor je tak ve Filipově podání metaforou pro cestu do vlastního nitra, kde fyzický diskomfort a pokora vůči přírodě vedou k duchovní rovnováze.

5.6.2 Respondentka Eliška

Respondentka Eliška (26 let) představuje typ vysokohorské turistky, která má k horám hluboký vztah budovaný již od dětství. Její aktivity zahrnují klasickou turistiku i náročnější dálkové treky v zahraničí (např. GR221 na Mallorce, Dolomity) a ferraty. Rozhovor probíhal v klidném prostředí kavárny, což respondentce umožnilo hluboce reflektovat své postoje a formulovat myšlenky v širších filosofických souvislostech.

Na rozdíl od předchozího respondenta (Filipa), u Elišky hraje klíčovou roli rodinné zázemí. Vztah k horám se formoval přirozeně skrze pravidelné rodinné dovolené, které se staly "středobodem" jejího dětství. „*Naši s námi vždycky jezdili dvakrát ročně na dovolenou – na letní a na zimní. Obě ty dovolené se točily převážně kolem hor.... Takže mít 14 dní v létě a 10 dní v zimě spojených s horami – člověk s tím má spojené hrozně moc pozitivních vzpomínek...*“

Tento vztah plynule přešel do dospělosti, kde respondentka aktivně vyhledává nové výzvy a variabilitu zážitků. Hory jsou pro ni spojeny s pozitivními vzpomínkami a silnou vazbou na rodinu, zejména na bratra, se kterým plánuje i budoucí expedice (např. Kilimandžáro).

Eliška v rozhovoru artikuluje čtyři hlavní roviny osobního významu vysokohorské turistiky, které byly rozděleny do těchto kategorií: Vysokohorská turistika jako aktivita a její význam, Přesah a spiritualita, Hory jako prostor pro utváření opravdových vztahů, Respekt a pokora k horám.

Vysokohorská turistika jako aktivita a její význam

Respondentka jasně vymezuje hranici mezi běžným sportem (hobby) a pobytem v horách. Ačkoliv obojí zahrnuje fyzickou aktivitu, jejich cíl a dopad na psychiku jsou diametrálně odlišné. Zatímco návštěvu posilovny vnímá Eliška jako nástroj k „vypnutí hlavy“ (relaxaci od myšlenek), hory popisuje jako nástroj k „vypnutí světa“. Nejde tedy o pouhý únik od myšlení, ale o totální změnu kontextu a odpojení se od vnější reality. Respondentka odmítá označit vysokohorskou turistiku za pouhý „koníček“. Vnímá ji jako situaci, kdy se člověk skrze vystavení nekomfortu dostává k jádru své osobnosti. *„Ježdění do hor pro mě není jen hobby. Když se člověk vystavuje nekomfortním situacím, tak ze sebe odevzdá všechno, co má, a je nejvíc sám sebou. Líbí se mi být v horách sama se sebou – očistit se od zbytečností, urovnat si priority, vrátit se do správných kolejí. Určitě bych to neporovnávala s fitkem. Sport pro mě znamená vypnout hlavu, ale hory jsou něco jiného – tam vypínám svět. Je to spíš duchovní než fyzické.“*

Stejně jako Filip uznává, že klid a přiblížení se sama sobě, které v horách zažívá, mohou lidé zažívat i při jiných aktivitách, jim blízkých. *„Každý jsme jiný. Někdo cítí klid a harmonii v horách, někdo u moře. Moje mamka třeba miluje hory, ale pokud by si měla vybrat, dá přednost oceánu, tam nachází ten svůj klid.“*

Pobyt v horách pro ni funguje jako protilátka proti tlaku moderní doby a neustálé dostupnosti. Respondentka popisuje smrštění potřeb na základní přičky Maslowovy pyramidy (voda, jídlo, spánek), což vnímá jako osvobozující návrat k přirozenosti.

„V těch horách se mi líbí, že se od toho kapitalistického myšlení můžeš odpojit. Je to návrat o pár let zpátky, do klidnějšího, přirozenějšího způsobu bytí. Zatímco ve městě řešíme, co si o nás, kdo myslí, v horách tě zajímá, kde si natočíš vodu. V horách se oprostíš od problémů, které tě normálně obklopují, a po návratu se k nim vrátíš. Je to jako pauza od života – zpomalení, urovnání myšlenek.“

Zároveň přiznává, že hory pro ni nejsou jen fyzickou aktivitou, ale činností, která pro ni má přesah. Díky klidu a odpojení se od vymožeností moderního světa, se podle ní u jednotlivců otevírá prostor pro introspekci. *„Hlava má klid a člověk se může pomalu prokousávat těmi vnitřními věcmi, co v sobě nosí a ani neví, že ho něco trápí. Někdy si uvědomíš, že máš v sobě křivdu, kterou sis nevyřešil, nebo tě něco bolí a v těch horách na to máš prostor. Ty hory to otevírají.“*

Eliška klade velký důraz na to, že hodnota zážitku je přímo úměrná vynaloženému úsilí. Odmítá konzumaci hor "lanovkou" a preferuje cestu, kterou si může objevit i sama v průběhu vícedenních treků. *„Když si něco musíš vydržet, tak si to víc pamatuješ. Lidská podstata si pamatuje věci, co byly nekomfortní...“*

Právě momenty krize ("proč to dělám?") při náročných dnech se zpětně mění v ty nejsilnější vzpomínky a pocity smysluplnosti. *„V tu chvíli si říkám: proč se v pětatřiceti stupních táhnu s patnáctikilovým batohem, s čtyřmi litry vody, bolí mě nohy, proč to dělám? Ale pak dojdeš na nějaké místo, sedneš si, jíš fazole z plechovky... a je ti prostě hrozně dobře. V ten moment jsem cítila, že všechno je správně... To se ani nedá úplně definovat – není to konkrétní důvod, ale spíš vnitřní proces. Takový moment správnosti, kdy všechno zapadne a dává to smysl.“*

Přesah a spiritualita

Respondentka vnímá hory jako nástroj pro získání správné životní perspektivy. Klíčovým prvkem je pocit vlastní nicotnosti tváří v tvář majestátnosti přírody, což jí paradoxně přináší úlevu a klid. Svůj postoj definuje jako nihilistický, ale v pozitivním smyslu slova. Uvědomění si vlastní bezvýznamnosti ji osvobozuje od malicherných problémů. *„Hory jsou mi hrozně blízké, hlavně kvůli tomu, jak malinký se člověk cítí v porovnání s tím vším kolem... Dává to člověku věci do perspektivy. Ty naše problémy, které řešíme o tom, že neumíme udělat funkci v Excelu — jsou fakt naprosto bezdůvodný.“*

I když pro ni mají hory spirituální přesah, Eliška vnímá spiritualitu hor v kontextu zmiňovaného nihilismu. *„Pokud to vezmu čistě na duchovno, tak já bych o sobě neřekla, že jsem věřící člověk. Nějaký lidi, vím, že chodí do hor a vidí tam nějakou prezenci té vyšší entity — ať už je to Bůh, nebo nějaké mnohobožství, záleží, v co člověk věří. Já nejsem věřící člověk v tomhle ohledu. Jsem poměrně nihilisticky smýšlející, tudíž jako nemáme důvod tady být a naše existence je naprosto nicotná. Což někdo bere jako hrozný pesimismus, ale já to tak úplně nevnímám. Spíš se mi líbí to, že díky té volnosti má každý člověk tu free will... Jako ty hory mě přibližují právě blíž ke mně, tím pádem blíž k tomu nihilismu.“*

Zajímavým aspektem jejího narativu je odmítnutí statické identity. Sama sebe nevnímá jako jedno definovatelné „podstatné jméno“, ale jako „sloveso“, fluidní bytost, která se neustále vyvíjí skrze činnosti a zážitky. Hory pro ni představují ideální prostor pro tuto seberealizaci, protože nabízejí různorodost a neustálou změnu. *„Baví mě objevovat, hledat novou vášeň, různorodost. Dřív mi vadilo, že se neumím definovat jedním slovem – že jsem „tohle“ a jde mi „tohle“. Ale teď mi dochází, že jsme spíš fluidní bytosti, že nejsme jedno podstatné jméno, ale spíš sloveso. To se mi líbí, v tom je kouzlo.“*

Hory jako prostor pro utváření opravdových vztahů

Významným tématem je pro respondentku sociální aspekt. Hory a s nimi spojenou fyzickou zátěž vnímá jako filtr, který odhaluje pravou povahu lidí a prohlubuje vztahy.

Sdílený diskomfort vytváří "opravdová pouta", která jsou trvalejší než běžná přátelství. „*Když jdeš do hor s někým, vznikají opravdová pouta. V horách se kamarádství tvoří jinak. Když chceš někoho poznat, vezmi ho do hor. Tam se ukáže všechno – kdo jak reaguje, jak zvládá nepohodlí, jak se chová v krizích. Tam poznáš, jaký lidi doopravdy jsou... Diskomfort je společný — když něco prožiješ společně v nepohodě, tak se utvoří soudržnost...*“

Tvrdí, že když s někým stráví více času v horách, vzniká prostor i pro hlubší konverzace, které zároveň tvoří pevnější a dlouhodobé propojení. „*Ty hory prostě spojují. Když chodíš celý den, automaticky tě to přesměruje k tomu, že už to nejsou povrchní konverzace, ale jdou do hloubky...Přijde mi, že ti lidi jsou mnohem upřímnější k sobě a díky tomu, že jsme tam byli společně, vytvořili jsme pevnější vztah... když se pak potkáme, můžeme čerpat z toho napojení, co jsme získali.*“

Zároveň se jí líbí, že když jde do hor, setkává stejně nalazené lidi, se kterými se může socializovat a vytvářet tak nové vztahy. Horská komunita ji v tomhle připadá přátelská a otevřená. „*Hory přitahují podobně smýšlející lidi...v horských chatách často narazíš na lidi podobné sobě.*“

Respekt a pokora k horám

Ačkoliv Eliška sama vyhledává náročné výzvy (plánuje Annapurna Base Camp či Kilimandžáro), ostře se vymezuje vůči extrémnímu horolezectví (např. osmitisícovky), kde vnímá riziko jako příliš vysoké. Motivaci k těmto extrémním výkonům často připisuje „hře ega“ a touze po společenském uznání („mít zářez“). Tento typ chování přirovnává k závislosti: „*V určité části to je prostě jít hodně na krev, jen aby to bylo... Podle mě k tomu v konci přispívá ego.*“

Zároveň však projevuje určitou míru pochopení a uznání pro intenzitu prožívání těchto jedinců: „*Lidi, co milují ty extrémní sporty, milují adrenalin. Je to závislost jako každá jiná; možná lepší než jiné závislosti, ale i tak nebezpečná, protože to může přejít v nutkání: potřebuji další dávku adrenalinu, že to zvládnou. Na druhou stranu tihle lidi fakt žijí naplno...vědí, že mohou každý den umřít.*“

Zásadním tématem je vnímání hor jako nehostinného prostředí, které neodpouští chyby. Respondentka zdůrazňuje, že respekt si nezaslouží jen velehory, ale i nižší pohoří. Nebezpečí nevnímá jako konstantu, ale jako proměnnou závislou na náhlých změnách podmínek. „*Hory nejsou milosrdné. Hory jsou krásné, ale zároveň nebezpečné. Počasí se mění rychle, terén neodpouští. Je potřeba respekt. Základní pravidlo: respektuj je. I menší hory mohou být nebezpečné.*“

Konkrétním projevem pokory není pro respondentku jen strach, ale především důkladná příprava a znalost vlastních limitů. Kritizuje podceňování terénu, které ohrožuje nejen jednotlivce, ale celou skupinu. „*Mám k horám velký respekt. Obecně mi přijde, že tohle spousta lidí neřeší, ale vydat se do hor není jen tak. Není to: vezmu si batoh, nějaké boty, co mám doma, a jdu. Bezpečnost v horách je extrémně důležitá. Počasí se tam může změnit z minuty na minutu a může to ohrozit život – jak toho, kdo tam jde, tak celé skupiny.*“

Ta příprava mi přijde extrémně důležitá, protože hory neodpouštějí. Jsou nehostinné, a dostat se tam třeba se záchranou je často těžké. Takže být připravený na všechno je zásadní.“

Specifickým a hlubokým vhladem je její definice vrcholu nikoliv jako cíle, ale jako pouhého poloviny cesty. Uvědomuje si, že euforie z vrcholu může vést k podcenění sestupu, který je technicky a fyzicky náročnější. *„Zároveň je důležité vědět, kdy má člověk dost a jaké jsou jeho hranice. Je jedna věc vylézt nahoru a druhá sejít dolů. Ten summit je vlastně polovina cesty, a lidi to vnímají jako konec. Tlak na kolena a kotníky po cestě dolů je mnohem horší než po cestě nahoru... Většina zranění a extrémů se stane až po cestě dolů.“*

Shrnutí

Analýza rozhovoru s Eliškou odhaluje, že v jejím případě vysokohorská turistika dalece přesahuje hranice běžné volnočasové aktivity. Její vztah k horám, zakořeněný v dětství a rodinných tradicích, se v dospělosti transformoval do komplexního životního postoje, který jí pomáhá definovat vlastní identitu.

Významným specifikem jejího narativu je koncept „pozitivního nihilismu“. Hory pro respondentku nefungují jen jako tělocvična v přírodě, ale jako prostor pro existenciální korekci. Tváří v tvář majestátnosti přírody si uvědomuje vlastní nicotnost, což jí paradoxně přináší úlevu a osvobození od tlaku moderní výkonové společnosti.

Klíčovým mechanismem, skrze který Eliška hory prožívá, je diskomfort. Právě vystoupení z komfortní zóny (fyzická námaha, absence signálu, redukce potřeb na biologické minimum) vnímá jako nezbytnou podmínku pro dosažení autenticity, a to ať už ve vztahu k sobě samé, nebo při budování hlubokých mezilidských vazeb. Hory v jejím pojetí strhávají masky a fungují jako katalyzátor pravdy.

Navzdory ambicím zdolávat vyšší vrcholy zůstává ústředním motivem jejího přístupu pokora a připravenost na situace, které mohou v horách nastat. Její filosofie „vrchol je jen polovina cesty“ ukazuje na vyzrálý respekt k přírodním živlům. Hory pro ni tedy nejsou bojištěm pro dobývání trofejí, ale chrámem pro duchovní očistu a návrat k přirozené podstatě bytí.

5.6.3 Respondent Martin

Martin (muž, 28 let, žijící v Rakousku) představuje typ sportovně orientovaného alpinisty, jehož vztah k horám je definován vysokou technickou zdatností a zkušenostmi. Jeho sportovní historie zahrnuje kompetitivní disciplíny (závodní rafting a biking), z nichž se plynule přesunul k vysokohorskému lezení. V současnosti se věnuje v horách širokému spektru aktivit, od skialpinismu a lezení ledů až po tradiční lezení po vlastním jištění. Rozhovor se vyznačuje vysokou mírou odbornosti, pragmatismem a otevřenou reflexí vlastních chyb a rizik. Tento rozhovor probíhal skrze videohovor.

Cesta respondenta k horám nebyla motivována primárně hledáním duchovna, ale spíše „vyhořením“ z předchozích sportů, které vnímal jako monotónní. U raftingu či cyklistiky ho pokaždé omrzela stereotyp. Na horách ho fascinuje především neomezená variabilita. Hory vnímá jako prostředí, které se neustále mění a nutí člověka k adaptaci v různých podmínkách. *„Hory jsou prostě místo neomezených možností... Člověk se tam přizpůsobuje počasí venku. Nejkrásnější na tom je, že ten mix disciplín je tak široký, že to neomrzí.“*

Mezi hlavní motivace chození do hor zařazuje respondent především v potřebu pohybu, adrenalinu a socializace: *„Asi je to závislost na pohybu, co mě táhne do hor. Mám rád, když si dám do těla, rád mám ten strach v horách. Pro mě je to i společenská aktivita. Když mám chuť něco dělat, jdeme do hor a u toho si člověk i pokecá. Nepotřebuji chodit na pivo, abych si povídal; prostě chodíme do hor a povídáme si tam.“*

Důležitým aspektem jeho vývoje bylo přestěhování do Rakouska, které mu umožnilo větší přístup k horám jako takovým. *„Dostal jsem se do hor díky guidování na raftu, protože pak jsem začal guideovat tady v Rakousku právě přes mého kamaráda, co mě sem vzal a tady jsem si právě čuchnul k horám. V tu dobu už jsem nějak lezl, ale nebral jsem to nijak vážně. Neuměl jsem to pořádně, nerozuměl jsem horám. No a tady jsem tomu propadl.“*

Respondentův vztah k horám lze rozdělit do čtyř klíčových rovin, které se vzájemně prolínají: Hory jako životní styl a vděčnost, Riziko v horách: strach, respekt a pokora, Sociální vazby v horách, Filosofie výkonu: překonávání sebe a definice úspěchu.

Hory jako životní styl a vděčnost

Respondent striktně odmítá redukci horolezectví na pouhé „hobby“. Definuje ho jako životní styl, který determinuje veškeré aspekty jeho bytí – od místa bydliště přes investice až po výběr lidí, kterými se obklopuje a co s nimi prožívá. *„Stoprocentně. Je to životní styl. Člověk tomu přizpůsobí všechno — čas, peníze, šatník...A odřízneš se od spousty věcí, co dělají lidi normálně. Nechodím na pivo. Nepotřebuju párty. Hobby je něco, co děláš párkrát týdně... Tohle určuje, jak žiju.“*

Zajímavým zjištěním je, že primárním pocitem, který v horách zažívá, není adrenalinová euforie („cítit se naživu“), ale hluboká vděčnost za privilegium vést tento „jednoduchý život“. *„Spíš cítím obrovskou vděčnost, že tam můžu být. Často si říkám: Tyvole, tohle je boží. Co je víc? Kde tohle najdeš? Kdo tohle má? A hlavně — mám rád jednoduchý život. Nechci tahat práci domů, chci mít čistou hlavu, nechci se stresovat. A hory do této jednoduchosti zapadají. Mít práci, která mi dovolí jít do hor, bydlet tady, mít to za rohem — to je pro mě život. To dodává ten pocit vděčnosti.“*

To, že respondent nezažívá při těchto adrenalinových počinech zmiňovaný pocit „více naživu“ přisuzuje převážně ke svému životnímu standardu, kdy nebezpečné situace zažívá na denní bázi. Dle jeho slov už dosáhl pomyslného vrcholu. *„Možná je to tím, že jsem vlastně pořád krok od nebezpečí furt, tak se ani nemůžu cítit více naživu. Možná spíš*

proto, že to je můj životní standard. Už to zevšednělo. Už jsem dosáhl toho limitu a v něm tak nějak tancuju. “

Riziko v horách: strach, respekt a pokora

Respondent k riziku nepřistupuje emocionálně, ale racionálně. Strach nevnímá jako nepřítele, ale jako trénovatelnou emoci, na kterou si lze zvyknout skrze postupné vystavování se nekomfortním situacím. Klíčem k přežití je pro něj zkušenost a absolutní kontrola propojená s klidnou hlavou. *„Úplně reálně si na to zvykneš. Musíš si to odlézt... Je to všechno o zkušenostech — dostaneš se do nekomfortních situací a když je překonáš, příště to už víš, že si to dal prostě, tak to dáš znovu... Strach se dá natrénovat, naučíš se s ním pracovat. “*

Adrenalin spojený s horami respondenta přitahuje. *„Mě přitahuje to, čeho se lidi bojí. Když někdo řekne: to je šílený, to bych nikdy neudělal, tak já si řeknu: tak to chci dělat. “*

Avšak ne do té míry, že by se velkému riziku v horách vystavoval pokaždé, když do nich vyrazí: *„Nechodím každý víkend na limit, aby mi klepala kolena a abych byl dvanáct hodin v terénu vyplašený. Takové túry si dávám jednou za čas. Když to klapne, tak jo, ale nehrotíme to neustále. “*

V kritických pasážích, kde by pád znamenal smrt, si nepřipouští pochybnosti. Jakákoliv vizualizace neúspěchu nebo vzpomínky na krizové situace, které již v horách zažil („flashbacky“) jsou nepřipustné. *„Fall is not an option. Musíš se 110 % soustředit na to, co děláš. Kdybys tam měl flashback, tak je konec, nejhorší smrt je z vyděšení. Prostě klidná hlava je výhra. “*

V rozhovoru otevřeně popisuje své začátečnické selhání (sólo výstup na ledopád bez znalosti podmínek), které zpětně hodnotí jako „absolutní nevědomost“. Právě tyto hraniční zážitky, kdy ho od fatálního pádu dělilo jen štěstí nebo jeden „malý friend“ (jistící pomůcka), formovaly jeho současný respekt k horám. *„Ten jediný malý friend mě udržel. Kdyby se vytrhl... udělal bych obrovské kyvadlo a rozstřelil se o stěnu. Prostě... absolutní nevědomost. To byla suverénně jedna z největších blbostí a jsem rád, že jsem to přežil. V horách nevědomost neomlouvá. “*

Právě tyto momenty, kdy jeho život závisel na štěstí nebo jediném jistícím bodu, formovaly jeho současnou opatrnost, respekt a pokoru. Na otázku, co ho hory naučily odpověděl právě takhle: *„Hodně pokory a respektu. A taky mě naučily zachovávat klid. V horách i v životě. “*

To, že zažil nepříjemné a život ohrožující situace ho ale neodrazuje od návratu do hor a vybírání si rizikových výstupů. *„Nemůžu říct, že to házím za hlavu. Ale nemůžu ani říct, že by mě to omezovalo. V hlavě si to přehraju, vyhodnotím, co jsem udělal dobře a co bych příště řešil jinak... Na to mám dostatečně silnou vůli, dělat věci i přesto, že se mi něco stane. Já si neumím představit bez toho být a nechci to nosit v hlavě. “*

Dle slov respondenta se v horách vždy musí počítat s nějakou krizovou situací, se kterou si člověk musí umět poradit. Upozorňuje na to, že je důležité znát své hranice možností a sbírat zkušenosti postupně. „*Věci, které jsou pro mě dneska procházka parkem, pro mě tehdy byly obří výzvy, do kterých jsem ani nechtěl jít, protože jsem se bál. Ale, že jsou hory seriózní terén jsem si uvědomoval hodně postupně. Šel jsem bez respektu a postupně jsem si ho vybudoval a měl jsem taky hodně krát štěstí... Čím víc jsem chodil do hor, tím víc jsem si uvědomoval, kolik toho neumím... Máme ty zkušenosti, aby to bylo dobrý a na to spoléhám. To pak člověka hodně posílí. Věřím tomu, co umím a přizpůsobuji tomu tu túru... A když vím, že na něco nemám, tak tam nejdu.*“

Specifický vztah k riziku a schopnost zachovat klid v ohrožení života se respondentovi propisují i do běžného a pracovního života. Díky horolezectví disponuje posunutým prahem sebezáchovy a vyšší psychickou odolností. Situace, které by jiné stresovaly (práce ve výškách, úrazy), řeší s chladnou hlavou. „*Má to efekt, co vnímám jako nebezpečí. Zvedá to práh sebezáchovy... V práci stavím lešení. Pro spoustu lidí je to extrémně nebezpečné. Pro mě je to normální. Máš větší klid. Je to o tom prahu, pudu sebezáchovy a klidu, že jsem jako zažil horší situace. Hory tě naučí zachovat chladnou hlavu.*“

Tento přístup mu pomáhá srovnat si priority i v běžném životě, kde si díky konfrontaci se smrtí uvědomuje malichernost běžných problémů: „*Člověk si uvědomí, že běžné starosti jsou vlastně nic — peníze, práce, drobné věci... V horách jde o život. A to posune priority. A taky sebevědomí. Když si šáhneš na limit, víš, co od sebe můžeš čekat. Vrací se ti to pak v životě.*“

Sociální vazby v horách

Hory pro respondenta nejsou místem pro hromadná setkávání, ale prostorem pro desocializaci a utváření silných pout s partnerem, s kterým do hor jde. Právě silné zážitky, které spolu při lezení zažívají, mezi nimi vytváří silné pouto. Zároveň na ně posléze společně vzpomínají.

„*Je to útěk od lidí. Desocializace. V horách chci být jen já a můj parták. To je to, co mě na těch horách baví, že jsi tam sám uprostřed ničeho. Jen ty a hora a někdy tvůj parták, s kterým vytvářím to pouto. To spojení je pro mě strašně silné... Pak se s nimi vždycky po čase potkám a zavzpomínáš na tu túru a pamatuješ si všechno, co se tam stalo. Ty vzpomínky jsou tak silné, že si je do detailu pamatuješ všechny.*“

Vztah s lezeckým partnerem považuje za silnější než běžná přátelství, protože je definován vzájemnou odpovědností za život. Tento vztah je podle něj oproštěn od společenských masek a ega. „*Je to víc než běžné kamarádství. Když ti parták jednou zachrání život, protože tě prostě udrží na laně, když spadneš, tak to nezapomeneš. To je pouto, které už nejde rozseknout... Ukážeš tomu druhému svoje pravé já — bez ego masek. Ten ne komfort a nebezpečí a realita té situace odhalí hodně, tu pravou osobnost. V horách ego nehraje žádnou roli. Když jde o život, ego jde stranou. A je to asi jedna z věcí, co mě na tom baví.*“

Právě díky odpovědnosti, kterou v horách za partáka nese a on za něj, si uvědomuje, že nelze na výstupy, obzvlášť na ty náročnější, brát jen tak někoho. „*A ne s každým můžeš do hor, protože je to nebezpečný. Musíš si navzájem věřit a vkládáš tam do rukou svůj život, takže to nejde s každým.*“

Filosofie výkonu: překonávání sebe a definice úspěchu

Filosofickým jádrem respondentova přístupu je hluboká pokora vůči přírodním živlům. Zásadně odmítá termín „zdolávání hor“, protože přírodu nelze porazit. Podle něj lze pouze posouvat vlastní hranice. Horu vnímá jako entitu, která horolezce buď „pustí, nebo nepustí“. Nejde mu o dobývání přírody, ale o vnitřní proces zdokonalování, který má svá striktní pravidla, odlišnou definici cíle a specifický mentální režim. „*Horu nepřekonáš. Nikdy nepřekonáš horu. Ona tě buď pustí, nebo nepustí... Vždycky je tam prostor překonat sám sebe... A já soupeřím sám se sebou... Každá túra tě nějak vyvede z komfortní zóny. Někdy hodně, někdy málo. Ale vždycky je to o tobě, ne o hoře.*“

S tímto postojem souvisí i jeho kritika komerčního výškového horolezectví (např. osmitisícovky). Respondent preferuje technickou čistotu a náročnost před pouhým dosažením nadmořské výšky. Výstupy na Everest vnímá jako „utrpení“ bez přidané sportovní hodnoty. „*Neshoduje se to s ničím, co v horách hledám. Za prvé — je to extrémně komerční. Podívej se, jak vypadá Everest. Je to katastrofa. Kolony lidí, šílené podmínky, hromady odpadků... a většina z toho je vlastně chůze v brutálním terénu, který je nebezpečný, smrtelný a kde se blbě dýchá. A je to vlastně jenom chození. Není to pro mě dost technické. Trošku utrpení.*“

Respondent dekonstruuje mýtus vrcholu jako finálního cíle snažení. Z pragmatického hlediska považuje vrchol pouze za „polovinu cesty“, a to často tu bezpečnější. Skutečný úspěch a úleva přichází až v momentě, kdy je bezpečně dole. „*Vrchol není cíl... Úleva přichází až u auta. Safespot... vrchol je jen půlka. Musíš se dostat dolů. Takže dobývání vrcholů asi není úplně to, co v tom hledám. Pro mě je cíl dostat se bezpečně dolů k autu, až pak to považuji za uzavřené.*“

Zajímavým vymezením je respondentův pohled na psychické rozpoložení během lezení. Na rozdíl od běžné představy horolezectví jako „zenového klidu“, respondent popisuje lezení jako stav „pozitivního stresu“ a absolutního soustředění, nikoliv meditace. Meditace (uvolnění) přichází až retrospektivně. „*Meditace je absolutní klid. A to já v horách rozhodně nemám. Lezení není klid. Lezení je stres — pozitivní, ale stres. Soustředění, riziko, přítomnost. Není tam nic klidného. Meditace je pro mě až moment, kdy sedím doma po túře, koukám na fotky, promítám si to v hlavě... To je nejbližší slovu meditace, kam se dostanu. V horách ne. Tam jsi v té hladině toho stresu, toho pozitivního, ale stres to je.*“

Závěrečným aspektem jeho filozofie je důraz na dlouhodobý progres a trpělivost. Respondent varuje před spěchem a tlakem na rychlé výsledky. Hory vnímá jako celoživotní školu, kde sbírání zkušeností dominuje. „*Nespěchej. Totálně nespěchej. Užívej si progres. Netlač limity každý týden. V horách tě spěch může stát všechno.*“

A hlavně — máme pocit, že do třicítky musíme všechno dokázat. Ale není to tak. Fakt ne. Hory nejsou o síle. Jsou o zkušenostech.“

Shrnutí

Analýza rozhovoru s Martinem doplňuje výzkum o perspektivu „technického alpinisty“. Zatímco u předchozích respondentů dominovala témata duchovna a úniku, u tohoto respondenta je ústředním motivem mistrovství, kontrola a profesionalizace záliby.

U Martina představuje vysokohorská turistika především školu reality a adaptace. Hory pro něj nejsou místem odpočinku, ale dynamickým prostředím neomezené variability, které vyžaduje neustálé zdokonalování a přizpůsobování se vnějším podmínkám. Jeho přístup je silně stoický: spiritualitu nenachází v tiché kontemplaci, ale v intenzitě přítomného okamžiku, kdy absolutní soustředění na pohyb vytěsňuje jakékoliv jiné myšlenky. Tento stav „pozitivního stresu“ je pro něj opakem meditace, kterou zažívá až při zpětné reflexi.

Ústředním motivem respondentova narativu je transformace vztahu k riziku. Z původního vyhledávání adrenalinu se vyvinul racionální systém fungování, kde strach není paralyzujícím faktorem, ale trénovatelným nástrojem soustředění. Jeho koncept „Fall is not an option“ a vytěsnění vizualizace neúspěchu ukazuje na vysokou míru mentální disciplíny. Hory tak v jeho případě fungují jako nástroj pro budování psychické odolnosti, která je přenositelná i do běžného a profesního života, kde mu umožňuje zachovat „chladnou hlavu“ v krizových situacích. Jeho cesta od hazardujícího začátečníka k rozvážnému alpinistovi ilustruje, že skutečným vítězstvím v horách není dosažení vrcholu, ale bezpečný návrat a pokora před silou přírody.

Významným zjištěním je respondentova redefinice úspěchu a štěstí. Odmítá povrchní dobývání vrcholů a komerční horolezectví, které považuje za utrpení bez technické hodnoty. Místo toho nachází uspokojení v technické čistotě, kontrole a bezpečném návratu. Jeho prožitek v horách není charakterizován euforií „bytí naživu“, ale hlubokou vděčností za jednoduchost bytí, kdy se život redukuje na jasné priority a ukazuje lidi bez společenských masek a ega.

Závěrem lze říci, že pro tohoto respondenta nejsou hory jen sportovištěm, ale životním standardem. Tento standard je definován respektem a pokorou, které nebyly vrozené, ale tvrdě vykoupené chybami a hraničními zážitky. Jeho filosofie „nespěchat a užívat si progres“ ukazuje na vyzrálý přístup, kde zkušenost má absolutní přednost před cílem.

5.6.4 Respondentka Kristýna

Kristýna (24 let) se vysokohorské turistice věnuje zhruba 3–4 roky. Sama sebe neoznačuje za „turistu od malička“ ani za horolezce, ale spíše za člověka, který v horách hledá radost a únik z každodennosti. Rozhovor probíhal v klidném domácím prostředí.

Specifikem jejího narativu je přiznaný boj se strachem z výšek, překonávání limitů, estetická a vztahová rovina hor, a její vymezení se proti výkonnostnímu trendu.

Vztah respondentky k horám nevznikl výchovou či rodinnou tradicí (rodina jezdila pouze lyžovat), ale spontánním rozhodnutím v dospělosti. Zlomovým bodem byl roadtrip do Dolomit a rakouských Alp, který jí pomohl vyřešit celoživotní dilema, zda preferuje moře, nebo hory. „*My jsme vždycky jezdili v zimě na hory lyžovat s rodiči, ale nikdy jsem po horách nechodila. Vylezla jsem do té doby tak akorát na Sněžku. Nemá to žádný hlubší příběh — bylo to opravdu spontánní rozhodnutí, a na základě dalšího spontánního rozhodnutí jsem si to tak oblíbila.*“ „*Tenkrát, když jsem viděla ty Dolomity, tak to pro mě bylo něco jako ‚wow‘...A to byl asi takový první záblesk toho, kdy jsem si řekla, že na základě tohoto výletu bych tehdy dokázala odpovědět, jestli mám radši hory, nebo moře.*“

Důležitou roli v rozvoji této záliby hrál i partnerský soulad. Zatímco s předchozím partnerem narážela na limity („*co není do pěti kilometrů, to nešel*“), současný vztah s partnerem jí umožňuje podnikat náročnější výpravy a sdílet nadšení pro dlouhé trasy.

Analýza výpovědí Kristýny odhalila čtyři klíčové tematické okruhy: Přesah hor, Odmítnutí soutěživosti a výkonnostního trendu, Překonávání strachu (Adrenalin vs. Fobie), Hory jako volnočasová aktivita.

Přesah hor

Primární motivací respondentky je vizuální a emocionální dopad horské krajiny, který v ní přetrvává velmi dlouhou dobu. „*Ale fakt asi ve mně vždycky nejvíc převládá ta přítomnost v přírodě. To je fakt asi pro mě to největší z toho, co si беру. Jako ten klid, co z toho cítím. A asi nic není víc pro mě v tomhle...každý pohled je jiný a úplně neskutečný. To se ve mně fakt hodně otisklo. Myslím, že na to budu myslet hodně dlouho.*“

Často popisuje pocity úžasu nad velikostí přírody, která v ní vyvolává pocit vlastní bezvýznamnosti. Tento pocit však nevnímá negativně, stejně jako předchozí respondenti, ale jako osvobozující uvědomění. „*Až člověk nevěří té velikosti a tomu, jak strašně malinký je proti těm horám. Ten pocit mě vždycky... hrozně dojal. Že jsem úplně nic proti té přírodě. To mě vždycky zasáhne, že příroda dokáže vytvořit něco tak obrovského a zároveň tak krásného. Vždycky si tam připadám strašně malinká. Ale ne negativně, spíš jako ‚wow‘. Tenkrát mi to fakt otevřelo oči. A od té doby... asi jo. Je to pro mě jiný pocit než kdekoli jinde.*“

Dalším motivem a přesahem, který Kristýnu do hor táhne je potřeba plnění si cílů. Dle jejích slov má v běžném životě často až pocit vyhoření, kdy si splní cíle a následně neví, kam dál. Chůze v horách jí pomáhá uvědomovat si, že „*cesta je cíl*“, Zároveň jí přináší i dobrý pocit po zdolání vrcholu a překonání sebe sama. „*Za mě by si každý měl občas vyšlápnout nějaký vrchol. Protože na jednu stranu mám hrozně ráda, když mám cíl...dostat se do té fáze, kdy si splníš nějaký cíl a pak najednou přijde taková ta bezradnost: ‚A co teď?‘. Jsem člověk, který se rád orientuje na cíle a rád si je plní. Ale zároveň si pak kolikrát řeknu, že to je klišé, ale ‚cesta je cíl‘. Zpětně se ohlédnu*

a říkám si: nešlo jen o to, že jsem dodělala bakaláře, ale o to, jakou cestu jsem k tomu prošla. A stejně je to v horách. A zpětně člověk vzpomíná hlavně na to, co se dělo cestou nahoru. Ne na to, že stál na vrcholu...mně ty pozitivní emoce přicházejí víc během cesty než až na vrcholu. Asi se to liší. Jdeš za nějakým cílem, ale pro mě je primárně důležitá ta cesta, překonávání sama sebe, ty chvíle, kdy už nemůžeš, ale jdeš dál a ty výhledy, které máš po cestě.“

Hory jí také mimo uvědomění si toho, že cesta je mnohdy mnohem důležitější než cíl, naučily i více věřit ve své fyzické schopnosti a odolnost. *„A pak vlastně fakt stoupáš prostě dvacet kilometrů a zvládneš to, ačkoliv je to náročný, tak to zvládneš. Takže asi to, že je možné víc si věřit tady v těch silách.“*

Podobně jako u ostatních respondentů, i zde hraje roli diskomfort (zima, fyzická bolest, únava). Kristýna popisuje, že ačkoliv má „nízký práh bolesti“ a v běžném životě si stěžuje, v horách se dokáže překonat a užívat si nepohodlí oproštěné od každodenních povinností. *„Jo, myslím si, že nekomfort je taky velká příležitost k tomu se soustředit přesně na to, že jsi... člověk se opravdu oprostí od takových těch běžných kravin, co řeší v tom našem pokročilém světě strašně. A opravdu vlastně řeší jenom kam půjde, co si dá k jídlu a kde se vyspí. Ale pro mě jsou ty úplně základní potřeby vždycky strašná příležitost pro to oprostít se od těch dalších milion potřeb, co v tom běžném městském nebo vesnickém životě máš...ten nekomfort člověku taky může dělat dobře a mě to asi taky dělá dobře.“*

Dle jejího názoru je to právě diskomfort a snížení úkolů na esenciální potřeby, které pomáhají lidem v horách cítit se volněji a více v klidu. *„Myslím si, že se tam fakt člověk, jak jsem teď říkala, cítí volněji. Ale to je asi taky takový klišé, ale asi to tak opravdu je, že když se fakt nemusíš za ničím honit a v běžném životě se pořád za ničím honíš, i když se snažíš si říct, že ne, tak jsi pořád pod nějakým tlakem. A myslím si, že v těch horách je prostor to chvilku vypustit. Že tam prostě máš jeden úkol, a to je jít. A třeba i dojít, ale to v běžném životě asi není tak jednoduchý nastavit.“*

Právě společné chození do hor a prožívání krizových momentů (např. náročný sestup v Norsku) a diskomfortu vnímá jako klíčový prvek pro upevnění vztahu s partnerem. *„Bylo to hodně nepříjemné, ale máme hrozně velký zážitek, říkali jsme si, že tohle bylo možná ten důvod, proč jsme sem šli. Člověk z toho adrenalinu má spoustu a má na co vzpomenout. A člověk si z toho odnáší ty nejsilnější emoce. ...V tu chvíli jsme nebyli ve stresu, naopak jsme si vzájemně pomáhali, podrželi se, povzbuzovali se. A tyhle extrémní věci často vyvolávají největší emoce.“*

Právě reflektování silných zážitků v horách spojených s partnerem ji dovedlo k myšlence upevnění a prohloubení jejich vztahu, na které mohou vzpomínat, a hlavně nalezení společného zájmu. *„Ale když se zpětně ohlédnu, tak jsme si s přítelem strašně užívali tu cestu. Zastavovali jsme se, hodně jsme si povídali. Našli jsme v tom něco, co nás docela spojuje. Že taky nás to asi naučilo nějakému novému způsobu trávení volného času.“*

Respondentka si také v horách uvědomuje, že to neupevňuje jen její vztah, ale potkává tam lidi stejného ražení, se kterými může komunikovat na podobné vlně. *„Zároveň třeba jsem si všimla toho, že tam jsou na sebe lidi dost milí, že takhle prostě šlapat, nahore někde nepotkáš moc lidí. S každým se tam můžeš dát do řeči, tak to nějak mi připomene asi, že jsou lidi vlastně pořád dobří a nejenom povrchní městský týpci.“*

Odmítnutí soutěživosti a výkonnostního trendu

Kristýna se silně vymezuje vůči trendu vnímání hor jako sportovního výkonu (měření času, běhání na vrcholy). Sama se definuje jako nesoutěživý typ, pro kterého je důležitější prožitek a svoboda volby tempa než zdolání rekordu. *„Já asi moc nemám ráda takový ty výkonnostní profily, i prostě přesně týpek tamhle vyběhne Rysy v Tatrách a kouká u toho na hodinky, za kolik času to uběhl. Každý asi máme jiný důvod, proč na ty hory lezeme, co nás tam táhne. Hrozná škoda, tahat tam tohle naše výkonnostní smýšlení, když to máš ve svém běžném životě. A pro mě osobně třeba chodím do těch hor proto, abych přesně trochu šla pryč od tohoto. Takže mi to přijde smutný, ale to je jenom můj pohled, že já věřím, že těm lidem, kteří to dělají, to přináší také spoustu věcí.“*

Na druhou stranu přiznává, že tito lidé, stejně jako ona, to mohou dělat právě z potřeby překonávání sami sebe, a nejen čistě pro získání pozornosti a obdivu. *„A prostě když člověk běhá a leze po horách, tak vlastně jako je „wow“ pro ostatní. Nevím, možná jako jestli přesně ukazují, že oni to dokážou. Jakože se taky překonávají možná sami sebe. Překonávají nějaký cíle, rychlost, toho, jak dlouho tam lezou vlastně. Možná i to je to, takový to jako poukázat na to, že jsou dobří. Což na jednu stranu i chápu, protože člověk je obdivovaný, když prostě vyleze nějakou vysokou horu. Já obdivuju každého, kdo se do toho pustí.“*

I když rozumí motivům těchto výkonnostních sportovců, ona sama v horách vyhledává právě klid a možnost volby vlastního tempa. Jak bylo zmiňováno výše, v horách vyhledá spíše estetickou rovinu nad výkonnostní. *„V tomhle asi nemám potřebu se předhánět, prostě v klidu. Pokud fakt nejde o to někde něco stihnout, tak mám ráda ten pocit, že je to vlastně úplně jedno. Že to prostě je tvůj čas a udělej si ho, jak chceš, máš na to celý den, tak si to přizpůsob tak, jak potřebuješ. A rozhodně se nepředháněj sám se sebou a už vůbec ne s ostatními...za mě zbytečná škoda honit se takhle v horách.“*

V horách má právě ráda pocit překonávání se a dokazování si toho, že dokáže víc, než si sama myslí, ale je podle ní důležité vědět, kde má své hranice a co si v horách může dovolit. Říká o sobě, že ani v běžném životě není soutěživá a z toho důvodu, nemusí vyhrávat ani nad horami.

„Asi je důležité se hecnout, ale nepřeceňovat svoje síly. Já nejsem velký horolezec, mám docela dobrou fyziku, ale zároveň poznám, na co nemám, a nepouštím se do něčeho, na co nemám...nepotřebuju výkon, nepotřebuju si něco dokázat. A celkově nejsem soutěživý člověk. Většinou dělám věci pro radost a pro čas strávený s druhými... Nejde mi o výhru, takže nemusím vyhrávat ani nad těmi vysokými horami — spíš tam chodím pro ten dobrý pocit.“

Překonávání strachu (Adrenalin vs. Fobie)

Specifickým rysem respondentčina příběhu je paradoxní kombinace vyhledávání adrenalinu a samotného strachu z výšek, který se u ní rozvinul v posledních letech. *„Já třeba fakt se strašně bojím výšek, což je taky paradox trochu...Fakt, když je něco vysoko, tak já mám v sobě úplně alarm totální...Ale zase na druhou stranu takhle v těch horách vlastně ty výšky, ač se jich bojím, ve mně vyvolávají fakt ten adrenalin a trochu mi to i dělá dobře. A mám ráda ten adrenalin prostě asi a baví mě jít tou úzkou cestičkou někde hrozně vysoko.“*

Právě strach, který v horách zažívá, ji ale pomáhá přistupovat k nim s opatrností a respektem. Uvědomuje si, že hory jsou nebezpečný terén, kde chvilky nepozornosti nebo hazardu můžou být fatální. *„Jo, mám z toho strach, nebo spíš velký respekt. A vím, že i když se dostanu na kraj nějaký hory, útesu, něčeho, tak se mi fakt kolikrát zamotá hlava. A v tu chvíli pro mě je to takový, že radši tam nejdu...Mísí se to s tím adrenalinem trochu. Vlastně nevím, kde přesně je ta hranice toho a kde toho...Mám z toho respekt a strach, protože vím, že bych mohla spadnout, znám se. Je to hrozně jednoduchý a strašně nebezpečný.“*

Hory pro ni představují prostor, kde vědomě překonává své fyzické i psychické limity, ale strach ji nikdy nezabránil k tomu, aby se do hor pro samotný zážitek a další benefity, které v nich zažívá, vracela. *„Asi možná je to fakt o těch prioritách, co jsi schopná tomu obětovat. Není to prostě tak, že jdeš schválně, aby ses postavila tomu, jak je to vysoký, ale prostě jdu do hor si užít těch milion dalších super aspektů, těch věcí, co mi to přináší. I přesto, že tam asi nějaká výška v těch vysokých horách bude. Takže za mě je to o tom, jestli to chceš nějak překonat, nebo ne.“*

Rozlišuje však mezi překonáváním se a hazardem, kam řadí extrémní aktivity nebo neopatrnost turistů, kterou kritizuje. *„Chodte do hor...s respektem...fakt opatrně. Nesmrtelní nejsme. A občas je pravda, že co slyším od svých kamarádů, tak mám kamarády bláznů, co fakt hodně balancují na hraně, kdy už opravdu to není sranda...Nevím, tohle nechápu, ten přístup k těmhle věcem.“*

Hory jako volnočasová aktivita

Jak už bylo zmiňováno, Kristýna vnímá chození do hor, jako výstup z každodennosti, který jí samotnou dostává do jiných „sfér“ v hlavě. Přiznává, že s pocity, které zažívá v horách, se neseťkává nikde jinde než právě tam. Tento stav bytí pro ni představuje zásadní rozdíl mezi vysokohorskou turistikou a běžnými volnočasovými aktivitami. *„Myslím si, že i tady to chození po horách je docela takový výstup z takový té každodennosti trochu, že když jdu na procházku, tak sice si odpočinu tou hlavou na chvíli, ale není to takový to, na co se člověk prostě může těšit měsíc, na co ho vlastně uvede trochu do nějakých jiných sfér v hlavě a obecně... neumím si představit, že bych měla pocity z obyčejný procházky nebo z obyčejného popoběhnutí někde, že bych měla takový euforický pocity jako třeba v těch horách. Takže se to rozhodně liší.“*

Respondentka vnímá výjimečnost této aktivity už jen na základě její nevšednosti, na kterou se může připravovat a těšit se na ní. Není to něco, co může mít hned a co je třeba nějaký čas plánovat. „Myslím, že je to výjimečný už jenom tím, že to není prostě třikrát do týdne, že? Že jako člověk si na to musí trochu připravit psychicky, fyzicky, najít si na to víc času, tak už jenom proto je to asi takový výjimečnější. Jak jsem právě říkala, že mám ráda ty cíle — třeba si vždycky přesně dám nějaký výlet za dva měsíce, nebo když se mi nějaký naskytne a těším se na to nějakou dobu.“

Shrnutí

Analýza rozhovoru představuje Kristýnu, jako specifický typ moderního vysokohorského turistu, u něhož vztah k horám nepramení z rodinné tradice či dlouhodobé sportovní praxe, ale vznikl spontánně v dospělosti na základě silného estetického prožitku. Její narativ je důkazem toho, že vysokohorská turistika nemusí být nutně vázána na výkonnostní cíle, ale může sloužit primárně jako nástroj psychohygieny, seberozvoje a upevňování partnerských vztahů.

Z analýzy vyplývá, že pro respondentku je centrálním motivem únik z každodennosti a prožitek kontrastu mezi běžným životem a pobytem v přírodě. Tento kontrast je umocněn akceptací diskomfortu a redukcí potřeb na existenční minimum (jídlo, spánek, chůze), což Kristýna vnímá jako osvobozující. Tento pocit úniku z běžného života dodává vysokohorské turistice v respondentčině životě mnohem větší význam a přesah než jakékoliv jiné volnočasové aktivity.

Ústředním tématem její výpovědi je překonávání vnitřních bariér. Kristýna vědomě vstupuje do prostředí, které v ní vyvolává úzkost (strach z výšek), protože odměna ve formě vizuální krásy a pocitu svobody převažuje nad strachem. Hory pro ni fungují jako únik z „výkonnostní společnosti“. Odmítá měřit čas a soutěžit. Důraz klade na proces („cesta je cíl“), čímž horám navrácí jejich původní, kontemplativní smysl.

Kristýna tak ve výzkumu reprezentuje kategorii turistů, kteří v horách nehledají sportovní trofeje, ale estetickou a spirituální hodnotu. Pocit vlastní „bezvýznamnosti“ v kontextu majestátní přírody pro ni není zdrojem úzkosti, ale naopak prostředkem k získání nadhledu nad problémy civilního světa.

5.6.5 Respondent Matěj

Respondent Matěj (24 let) představuje typ „dobrodruha-objevitele“. K horám nebyl veden rodinou, ale našel si k nim cestu sám v období dospívání skrze cestování. Jeho přístup se vyznačuje vysokou mírou spontaneity, vyhledáváním adrenalinu a ochotou vystupovat z komfortní zóny, i za cenu rizika plynoucího z nedostatečné přípravy. Matěj představuje perspektivu mladého člověka, který v horách hledá především únik z pohodlnosti městského života a školních povinností. Rozhovor probíhal prostřednictvím videohovorů, kvůli časovým možnostem.

Cesta k horám nezačala touhou po sportovním výkonu nebo duchovnu, ale skrze cestování s kamarády kolem šestnáctého roku života. Hory se staly přirozenou součástí

poznávání cizích zemí. „K tomu chození po horách jsem se dostal až tak nějak časem sám. A ten jako primární důvod, kdy jsem začal, tak bylo hlavně kvůli cestování. Když jsem začal cestovat asi v šestnácti...dost často to právě mířilo do hor, nebo spíš někam do přírody jako obecně a s tím spojený i ty hory.“

Postupem času se k poznávání přidal aspekt adrenalinu a výzev (např. vylézt na nejvyšší horu v okolí), což transformovalo jeho turistiku v náročnější podniky (Mont Blanc). „Pak už se to začalo trochu spojovat i s tím adrenalinem a tak, a nějaký jako výzvy kolem toho, že prostě jsme někam jeli a řekli si, že tam třeba vylezeme na nejvyšší horu. Dávalo mi to vždycky víc než třeba poznávání měst...ty hory prostě v rámci té přírody jako obecně byly vždycky hlavní cíl.“

Analýza identifikovala pět klíčových témat, která definují Matějův vztah k horám: Únik z „městské zhýčkanosti“ a klid v horách, Dobrodružství a riziko, Hory jako prostor pro prohloubení odolnosti, objevování a introspekce, Sociální vazby v horách, Hory jako volnočasová aktivita.

Únik z „městské zhýčkanosti“ a klid v horách

Největší motivací chození do hor je pro Matěje únik od hektického městského života a klid, který v horách nachází. Zmiňuje, že adrenalin spojený s horami je pro něj příjemným doplňkem, ale více než to si užívá celý proces, který je naplněný právě klidem, panorama přírody a setkávání se s dalšími turisty podobného smýšlení. V horách oceňuje neuspěchanost a nečekané situace, které se musí učit řešit. „Kvůli klidu prostě... to je úplně jiný pocit. Vždycky ty města jsou...je to hlava na hlavě. Moc mě to nezajímá. Ta panoramata, ta příroda mě prostě lákají. Ten adrenalin částečně taky je fajn. A potom hlavně asi ten klid...když prostě hikuješ někde a potkáš tam po cestě pár lidí, tak ty lidi většinou jsou takoví dost příjemní. Občas s někým popovídáš a máš tam víc zážitků, víc nečekaných situací, než v tom městě mi přijde, no. Prostě ty města jsou takový rušný místa a lidi furt spěchají a v té přírodě mi to přijde prostě fajn.“

Silným motivem je pro něj také vědomé opuštění pohodlí a svojí komfortní zóny. Matěj vnímá městský život (objednávání jídla, teplo domova) jako něco, co člověka „zhýčká“. „Rád vystoupím z nějaké své komfortní zóny, protože během školy, studia jsem byl dost často zavřený doma a jsem zhýčkaný tím vším, co kolem sebe mám. Že si můžu objednat jídlo a přivezou mi to skoro až do postele. A prostě potom v té přírodě je to něco jiného. Musí člověk trochu předpovídat, plánovat...v té přírodě jsi odkázaný sám na sebe, nebo maximálně na lidi, s kterými tam jdeš. Že je to hezký výstup z té komfortní zóny a z té městský pohodlnosti, kterou máme v dnešní době.“

Hory ho baví i díky spontánnosti naplněné nečekanými situacemi, kde má právě možnost prožít si dobrodružství a zažít adrenalin. Cítí se díky tomu více naživu, má více energie než v běžném životě a pociťuje touhu objevovat dál. „Taky jeden z těch aspektů, proč mě hory tak baví. Nikdy nevíš, co tě čeká a co zažiješ. Ten adrenalin ale plní svoji práci v těchto situacích, takže tam si to neuvědomuješ v tu chvíli... Máš víc energie a chceš objevovat, to se mi běžně při škole moc nestává.“

Hory pro něj představují prostor, kde je nutné se o sebe postarat a kde se setkává se situacemi, které nejsou vždy příjemné, což mu přináší zpětnou vděčnost za běžné věci. *„Když třeba někde klepeš zimu v horách, musíš řešit situace, neříkám, že je to vždycky příjemný...ale i v rámci těch věcí, když se pak vrátím, tak si těch věcí vážím nějakou dobu o dost víc než běžně.“*

Dobrodružství a riziko

Na rozdíl od technicky zaměřeného „Horolezce“, Matěj přistupuje k horám často intuitivně, až s určitou mírou lehkomyšlnosti. Otevřeně přiznává podcenění přípravy (zapomenuté vybavení na Mont Blancu, chybějící mačky v Tatrách). Tyto krizové momenty však nevnímá negativně, ale jako zdroj silných zážitků a možného ponaučení. *„Zapomněl jsem třeba sluneční brýle a opalovací krém, takže to bylo docela pak bolestivé. Hlavně při sestupu si myslím, že jsem chytil nějaký úpal a skoro jsem odpadl. Měl jsem štěstí, že to dopadlo dobře, ale asi den jsem potom skoro neviděl, protože jsem nemohl otevřít oči. Zase mě to naučilo aspoň trochu si nezapomínat ty věci.“*

I když přípravu dost často podceňuje a strach nepocituje, přiznává, že to jsou právě situace, které neočekával, že se stanou, při kterých překonává sám sebe. Popisuje, že pocit překonání sebe sama v horách je nepřenositelný. Na vzdávání se, nebo nedosažení vrcholu nepomýšlí. Navzdory své nepřipravenosti a lehkomyšlnosti, se kterou do hor chodí, popisuje, že mnohokrát měl štěstí a podmínky v horách mu přály. Myslí si, že pokud by podmínky nebyly příznivé, dokázal by svou výpravu na vrchol ukončit. *„Teprve po cestě, když jsme měli spoustu času v autě, tak jsem se začal číst o těch horských nemocech a tak. Tak to jsem si řekl, sakra, jsem se asi mohl trochu více připravit, že jo. Spoustu věcí jsme zjistili až v průběhu. A pak když už jsi tam na cestě, tak si řekneš, že to prostě dáš. Jel jsem s kamarádem, bylo to hodně stresující na začátku, ale já mu celou dobu říkal, že to bude v pohodě... Dost často to podceňuju, takže si myslím, že pak překonávám spíš sám sebe. A zatím se mi to nestalo, že by se mi to vymstilo. Je to pak boj trochu ve své vlastní hlavě a ten pocit, když pak zvítězíš pomyslně sám nad sebou je nepřenositelný.“*

Hory jako prostor pro prohloubení odolnosti, objevování a introspekce

Respondent vnímá, že zkušenosti z hor (zvládání krizí, uvědomění si smrtelnosti) se přenášejí do běžného života. Člověk se stává psychicky odolnějším a „nesesype se“ z malicherností. *„Když zrovna řešíš nějakou věc, tak si pak uvědomíš, že to je úplně malicherný, právě když něco takového zažiješ a uvědomíš si, že můžeš být rád, že jsi naživu.“*

I když si nebezpečí často v danou chvíli díky adrenalinu neuvědomuje, zpětně reflektuje tyto prožitky a čerpá z nich zkušenosti právě pro běžný život. Ani pro Matěje nejsou krizové situace důvodem, aby s chozením do hor přestal. *„Asi jsem se v horách naučil pár věcí a možná i zažil pár věcí, které se přenesly do reálného života. Uvědomíš si, že jsi malý a vlastně nikdo oproti přírodě a horám, a to mě baví. Uvědomíš si, jak moc jsme smrtelní. To mě hodně ovlivnilo i v běžném životě. Občas si neuvědomíš nebezpečí.“*

V krizových situacích se to zpočátku moc neuvědomuješ. Snažíš se situaci vyřešit, utéct nebo něco. Teprve zpětně si to uvědomíš. Ale nikdy mě to neodradilo, chodit dál. Je to prostě něco, co chci vidět, ty hory chci objevovat a tohle k tomu prostě patří a vlastně mě to na tom i baví...ten přesah je možná v tom, že hory učí být silnější a dobře reagovat v různých situacích... to jsou kvality, který se na horách naučíš a je fajn je mít i jinde.“

Zajímavým specifikem je, že Matěj primárně nevyhledává hory kvůli řešení životních dilemat (jako Filip), objevování nových míst a dobrodružství. Introspekce, klid a srovnání priorit přichází spíše mimoděk, jako vedlejší produkt samoty a prostředí. „*Já rád vyrazím na nějaké nová místa, rád objevuji...asi si tam nechodím řešit nějaká svoje životní dilemata, ale věřím, že pro spoustu lidí to tak může být. Já v těch horách hledám to dobrodružství, ale zároveň mě na tom baví i ten klid. Lidi, co nechodí na nějaký extrém a neradi se vystavují něčemu extrémnímu, ale přesto do těch hor chodí, tak nejspíš zažívají toho klidu mnohem víc, a hlavně času na to přemýšlení, to v krizových situacích na to nemáš prostor úplně. Já tam zatím pro ten klid primárně nejezdím, já jsem spíš za ty dobrodružství, ale ať už chceš nebo nechceš, tak ty hory ti přinášejí obojí. Záleží, jak moc se do toho ponoříš.“*

Zároveň uznává, že hory jsou dobrý prostředím, kde se právě různé myšlenky a uvědomění si důležitých aspektů v životě mají možnost otevírat. Tento fakt vnímá ale jako spontánní, který přichází s časem oproštěným od všedních povinností. „*Spíš si myslím, že když tam jdeš a v hlavě se ti objeví otázky, na který v běžném životě nemáš čas, v horách si možná uvědomíš, co je důležitý. Není to, že by ses tam nutila přemýšlet nad nesmrtelností brouka, ale spíš to přijde samo a otevře to něco, co je pro tebe důležitý v tu danou dobu. Takže spíš tě to tak jako nasměruje, co řešit a tak.“*

Sociální vazby v horách

Matěj chodí do hor s lidmi, kteří jsou podobného ražení jako on sám. Důvěra je pro něj jeden z důležitých aspektů ve výběru partnerů, se kterými vyráží. Další důležitou podmínkou je pro něj náročnost výpravy. Při obtížných výstupech vedle sebe potřebuje někoho, na koho se může spolehnout nejen fyzicky, ale hlavně psychicky. Vzájemná podpora a důvěra při krizových situacích pak dle jeho slov vztah mezi partáky upevňuje. „*Podle obtížnosti se odvíjí, koho vezmu s sebou. Myslím si, že kdyby se něco stalo, tak se na ně mohu spolehnout ve více směrech. Kdo tě podpoří a tak. Když vím, že po cestě mohou nastat kritické chvíle, tak chci vedle sebe někoho, kdo se jen tak nesesype, kdo tě podpoří a namotivuje k tomu, abys pokračoval. A když je na tom fyzicky dobře, tak víš, že se o něj můžeš opřít, že ti může pomoci vzít vybavení a tak. Ty vztahy se tam potom upevňují.“*

Podobně jako ostatní respondenti, i Matěj potvrzuje, že vztahy v horách mají jinou kvalitu než ty ve městě. Klíčovým faktorem je vzájemná závislost a sdílené nebezpečí. „*Určitě to prohlubuje z jiného úhlu, než když jdeš třeba na to pivko...podle mě je to způsobený tím, že tam neseš trošku jinou zodpovědnost za ty lidi i za sebe. Ale ty*

společný zážitky asi celkově více spojují lidi. Když spolu něco zažijete, kord něco nebezpečného, tak ten vztah máš jiný, než když chodíš s kamarády jen na pivo.“

Hory jako volnočasová aktivita

Matěj striktně rozlišuje mezi organizovaným sportem (např. florbal) a pobytem v horách. Ačkoliv obojí vnímá jako fyzickou aktivitu, jejich mentální dopad je pro něj diametrálně rozdílný. Sport slouží k „vypnutí hlavy“ a soustředění se na okamžitý výkon, zatímco hory otevírají prostor pro myšlenkové procesy. *„U sportu vypneš, soustředíš se na hru. Hory jsou naopak tím, že máš čas na přemýšlení. Jsou to diametrálně rozdílné věci. V horách máš odměnu v podobě výhledů, u sportu zase výhry.“*

Matěj, stejně jako ostatní respondenti, přisuzuje horám vyšší hodnotu právě pro jejich nedostupnost a nepravidelnost. Na rozdíl od rutinních koníčků, které lze provozovat několikrát týdně, jsou hory pro něj hory vzácné. Tato vzácnost umocňuje intenzitu prožitku. *„Ale největší rozdíl vnímám mezi tou volnočasovou aktivitou, kterou můžeš dělat několikrát do týdne a tím, že prostě na ty hory se tak často nedostaneš, je to vzácný. Že se na to těšíš a nějakým způsobem tě to naplňuje a vážíš si toho...když takhle vyjedeš párkrát do roka někam, tak mi přijde, že z toho máš větší zážitek, než kdybys tam byla furt.“*

Významným motivem je respondentův vztah k času a svobodě. Uvědomuje si dočasnost své aktuální situace (student bez závazků) a vyjadřuje obavy z budoucího omezení životního stylu. Práce v horách pro něj představuje ideální protipól k městskému životu, který expresivně označuje jako „hnutí“. Variabilita horského prostředí pro něj funguje jako pomyslný lék proti stereotypu. *„Vím, že se to časem omezí, ale pak záleží, jaký životní styl si najdeš. Když se to podaří nějak skloubit, je to skvělý... A jestli mě to potom v budoucnu bude štvát, myslím, že asi bude, no. Já jsem teď byl přes prázdniny dvakrát za sebou ve Švýcarsku. V horách jsem pracoval a občas si říkám, že bych se tam hrozně rád vrátil místo toho, abych tu „hnil“. To je prostě nádherný. Jak je to pestrý, každý den vypadá jinak. Víš, že se ti to neokouká, každý den, každou hodinu je to jiné. A to mě na tom baví, takže kdyby to pak v budoucnu šlo nějak vymyslet, byl bych rád.“*

Shrnutí

Analýza rozhovoru s Matějem odkrývá perspektivu místy až lehkomyšlného dobrodruha, pro kterého hory nejsou ani tak místem pro spirituální přesah nebo výkonnostní překonávání se, jako spíše prostorem pro intenzivní únik ze stereotypu a naplnění touhy po objevování. Matějův vztah k horám ilustruje přístup k horám založený na touze po objevování a intenzitě prožitku. Je definován silným kontrastem mezi bezpečným, ale nudným městským prostředím a nejistým, ale oživujícím prostředím hor.

Ústředním motivem jeho narativu je vědomé opouštění komfortní zóny. Respondent vyhledává diskomfort a riziko nikoliv pro ně samotné, ale jako prostředek k tomu, aby se cítil více naživu a unikl pocitu stagnace. Tento pocit není vyvolán jen estetickou krásou,

ale především nutností spoléhat sám na sebe nebo partáka v situacích, které neodpouštějí chyby.

Jeho přístup k horám je intuitivní, místy až lehkomyšlný. Nebezpečí v horách si nepřipouští a učí se až skrze přímou konfrontaci s chybami a neočekávanými situacemi, což paradoxně posiluje jeho psychickou odolnost přenositelnou do běžného života. Tato spontánnost a neopatrnost je nejspíše výsledkem Matějova nízkého věku a pořádnou dávkou štěstí, které ho v horách při krizových situacích potkalo. Žádná situace ho ještě nevyškolila do té míry, aby se k pohybu v horách choval zodpovědněji.

Významnou roli v jeho pojetí hraje princip vzácnosti a objevování. Hory pro něj mají vyšší hodnotu než běžný sport právě proto, že jsou vzácné, a ne běžně dostupné. Matějova motivace je primárně vizuální a explorativní. Díky výpravám do hor tak naplňuje svoji touhu vidět nová místa a zažít pestrost, která mu v každodenní rutině chybí.

Závěrem lze říci, že pro Matěje fungují hory jako dynamické hřiště, ve kterém může projevit své dobrodružné já, které se v běžném městském životě nemá šanci projevit. Přestože Matěj odmítá primárně spirituální motivaci, jeho závěry jsou existenciální. Pohyb v horách a setkání s rizikem mu pomáhá definovat skutečné hodnoty a uvědomit si vlastní smrtelnost. Právě tyto zkušenosti nabyté v horách pomáhají formovat jeho osobnost. Prostředí hor pro něj tak může být přínosné právě v učení se pokory a respektu k životu jako takovému. Jeho příběh je také příběhem o hledání životní svobody a obavě z její ztráty v budoucnu, přičemž hory zůstávají symbolem ideálního, nestatického života.

5.6.6 Respondent Josef

Josef (60+ let) představuje typ zralého vysokohorského turistu. Jeho přístup je definován přechodem od stresujícího povolání k horám jako formě psychohygieny. Rozhovor probíhal v klidném prostředí u Josefa doma.

Ačkoliv má za sebou výstupy na ikonické vrcholy (Matterhorn, Mont Blanc), nepovažuje se za horolezce, ale striktně za „vysokohorského turistu“. Jeho narativ je klidný, pragmatický, s důrazem na udržení kondice a radost z bytí. S vyšším věkem u něj také roste pocit zodpovědnosti nejen sám za sebe, ale také za svou rodinu. Právě tyto pocity posilují jeho potřebu sebezáchovy, která nepramení nejen z jeho přirozených instinktů, ale právě ze starosti o své blízké. *„Já se za horolezce nepovažuji, opravdu preferuji tu vysokohorskou turistiku už i z hlediska, jak se říká, pudu sebezáchovy. Lezli jsme pro mě těžké hory a když si to člověk takhle zpětně promítne, když už potom máte rodinu, hlavně potom už ty vnoučata... v té dané chvíli si člověk přeje, aby byl někde na pevné zemi.“*

Na rozdíl od mladších respondentů, Josef se k intenzivnímu chození po horách dostal až v pozdějším věku, i když ho hory lákaly celý život, v pracovním životě spíše preferoval chození po českých horách s rodinou a jiné sporty. Klíčovým impulsem k rozvíjení této touhy byl odchod ze služby u policie a potřeba kompenzovat pracovní vyčerpání.

„K tomuhle relativně pozdě... naplno tak nějak kolem té padesátky až. Vlastně já jsem sloužil u policie, v padesáti jsem odcházel a měl jsem víc času a víc možností. Protože já nechci tu práci nějak přeceňovat, ale hlavně ke konci to pro mě bylo celé náročné... už bych spíš řekl, že jsem trpěl tím syndromem vyhoření...“

Analýza odhalila tři stěžejních témata, která formují respondentův vztah k horám: Motivace a přesah hor, Adrenalin a hranice rizika, Sociální vazby a odpovědnost v horách

Motivace a přesah hor

Respondent přejímá filozofii George Malloryho a Reinholda Messnera. Na otázku „Proč chodí do hor“ odpovídá existenciálně: „Protože jsou“. Hory pro něj představují objektivní realitu, která nevyžaduje další zdůvodnění. *„Člověk chodí na hory, protože jsou.“*

Tento výrok respondent nejen cituje, ale zjevně jej internalizuje jako vlastní životní postoj. Hory zde nejsou chápány jako objekt, který je třeba dobýt, pokořit nebo instrumentalizovat, ale jako prostor, který má smysl sám o sobě. Respondent se tímto vymezuje vůči výkonovému a soutěživému pojetí hor, typickému například pro komerční výstupy na Mount Everest či honbu za „nejvyššími“ vrcholy.

Prvotní motivací pro chození respondenta do hor je jejich estetika, setkávání se s lidmi a udržování kondice. K tomu, aby ale tyto cíle svého působení v horách naplnil je dle jeho slov potřeba chodit daleko a vysoko. *„Ale jako ta krása hor je určitě úžasná. A navíc dokud mi to tělo dovolí, dokud můžu, v té fyzické kondici, tak se snažím chodit, jak se říká, tak relativně co nejdál a co nejvýš. Protože tam nepotkáte moc lidí. A když tam někoho potkáte, tak je to člověk stejného ražení jako vy. A třeba se spolu spojíte... To chození po těch horách, ta vysokohorská turistika, to si užíváte prostě. Já sám říkám, že tam nejsou žádná taková ta hluchá místa... preferuji tu vysokohorskou turistiku. Ta je nesrovnatelně krásnější... A když večer člověk se někde ubytuje v penzionu nebo na horské chatě... když tam sestoupí a dá si to pivo, tak to je to nejkrásnější.“*

Jednou z hlavních motivací, proč respondent do hor jezdí je dokazování si, že na to stále, vzhledem k jeho věku, má. Zvládnutí nějakého vrcholu, či překonání sebe sama mu dodává pocit uspokojení. *„Člověk není nejmladší – já už tomu říkám v nadsázce stařecká ješitnost. Člověk si pořád musí dokazovat, že něco dokáže... Potěší vás, když dokážete něco, co dokážou lidi generaci po vás... A když člověk v tom tempu stačí, tak z toho má člověk pocit uspokojení. Jak se říká – dokazovat si, že něco dokážeme.“*

Právě překonávání sebe sama a výstup z komfortní zóny považuje respondent za hodnotné aspekty, které hory mohou člověku předat. Připomíná ale, že člověk by měl vědět, kde jsou jeho hranice. *„Musíte svým způsobem překonat i sám sebe. Proto já mám rád tu vysokohorskou turistiku s tím puncem takového úsilí. Vystoupit ze svojí komfortní zóny. A teprve potom to má svoji hodnotu. Samozřejmě nesmí to přejít do nějakého extrémního rizika, kdy já to místo sice překonám, ale budu zpocený strachy, to už taky*

není ono. Najít ten balanc mezi tím. Ten adrenalin musí být takový, že jste v euforii: jo, já jsem to dal, bylo to pěkný, ale ne že se tam člověk vyloženě bojí.“

Hory ho naučily, že zkusit se má vše a že hlavní nepřítel člověka je jeho vlastní hlava. Dle slov respondenta jde hlava vycvičit k překonávání věcí, které si myslíme, že nemůžeme zvládnout. *„Základ je to zkusit. Protože pak to člověk zkusí a ono se zadaří. A to si myslím, že to sebevědomí hodně posílí. Většina je o hlavě. Ve strachu, co člověk dokáže udělat. A to je prostě o hlavě. Když ta hlava to předem odpíská, tak tělo už ty impulzy nedostane, tak to prostě dělat nebude... Jeden můj známý říká: „Kde je vůle, tam je cesta.“ Takže jenom prostě se nebát těch výzev, dávat si výzvy. Ne nerealistické, ale dávat si výzvy a těch výzev se nebát...“*

Hory jsou pro něj místem, kde si může dávat výzvy a tuto dovednost a disciplinovanost trénovat. Tato dovednost mu zvedá sebevědomí, posiluje ho a promítá si ji i do běžného života. Předešlé zkušenosti mu právě dodávají kuráž k tomu, aby zkoušel nové věci a dále se posouval. *„Když to vrátím k horám – v situacích kdy musíte něco překousnout a není úniku. A když to překousnete, tak jak se říká: „Co tě nezabije, to tě posílí.“ Když jsem to v minulosti dokázal, tak to dokážu i teď. A to je ten bonus a posílení u člověka. Když se o nic nepokusím, nic nedokážu. To mě nikam neposune. Nebudu předem zavrhnout věci, zkusit vše...myslím, že lidské tělo je neskutečný zdroj. Dokáže mnoho, spíš ta hlava je překážka... Ale to člověka posílí, když nemáte možnost volby, tak prostě musíte.“*

Respondent přiznává, že díky času a událostem, které v horách zažívá je nabitý energií a prožívá pocit naplnění a naprosté přítomnosti. Dle jeho slov se dostává do jiného světa a zapomene na ten civilní. Na každodenní starosti v horách zapomíná a po návratu už všedním problémům nepřikládá takovou váhu. *„Já, když přijedu z hor, jsem nabitý energií. Když se vrátíte v uvozovkách do civilizace, tak jsou věci, které vás nerozhodí. Protože jste se uspokojili někde na horách, že děláte něco, co vás maximálně uspokojí a zrelaxuje. Takže i v běžném životě ta laťka odolnosti je někde jinde. To je takový smysl naplnění... člověk zapřáhne tělo nejen fyzicky, ale i mentálně. Zapomenete na ten běžný civilní život. Protože si užíváte maximálně toho okamžiku, že tam jste... Nebudu se tam zabývat každodenními starostmi, tam se od toho odpárete. A když se vrátíte, tak ty starosti, pokud nejsou úplně fatální, už vám ani nepřijdou tak zásadní.“*

Filosofie respondenta a s ní pojící se motivace k návratu do hor je silně ovlivněna vědomím konečnosti. Hory ho učí neodkládat plány na později, protože dle jeho slov bude člověk litovat jen toho, co neudělal. *„Vždycky budeme litovat toho, co jsme neudělali, víc než toho, co jsme udělali. Takže já už nechci plánovat... ale když člověk dostane nápad, tak se snažit to realizovat co nejdřív... Jak se říká, užívat si každý okamžik. Nepromarnit to. Já neříkám, že život tady se promarní — tady se dá dělat spousta krásných věcí. Ale člověk dělá to, co mu tělo dovolí. A když si ještě můžu dovolit chodit po vysokých kopcích, tak tam chodit budu.“*

Hlavním faktorem, který odlišuje pro respondenta vysokohorskou turistiku od jiných volnočasových aktivit, je její svátečnost. Přiznává, že díky tomu, že do hor už jede s cílem výstupu, pomáhá mu to v udržení sebe sama v pohybu a v podpoře své kondice.

V běžném životě se někdy musí až přemlouvat k vykonání nějaké sportovní aktivity. Prostředí hor k tomu ale z jeho pohledu přímo vybízí. „*Liší se v tom, že jsou pro mě vzácnější... třeba tady když se chci svézt na kole, tak to není taková scéna. Když se chci proběhnout, tak se tady půjdu proběhnout. Ale ty hory nejsou tak časté. Proto je to pro mě svátečnější... a hlavně – udržovat tu kondičku. To můžete udržovat i tady, ale řekl bych, že v takových místech se to udržuje líp. Tady, když chci vyběhnout do lesa, tak se dvakrát musím přemlouvat, protože se mi nechce. Tam už za tím účelem jedete...*“

Adrenalin a hranice rizika

Josef přiznává, že i když adrenalin není hlavním důvodem, proč do hor jezdí, má ho rád. Dle jeho slov je zásadní pro překonání krizových a nebezpečných situací. I když ho vnímá pozitivně, dodává, že každý by měl vědět, kde jsou jeho hranice. Pokora a jistota v horách jsou pro něj zásadní. „*Musím říct, že ten adrenalin, to je vynikající hormon... Není to sice úplně to hlavní, ale když už nějaký výstup nebo túru, tak hledám, aby tam byla i nějaká dobrodružnější místa. Aby to nebylo jen takové šlapání po stezkách.... Ale musí tam mít člověk jistotu. Nesmí být nejistý. Když mám pochybnosti, řeknu si: “Tohle ne,” a vyhnu se tomu. Musí člověk mít jistotu, že to dá. Každý tu hranici má jinde, no.*“

Adrenalin by se podle něj měl rovnat pocitu euforie, když nebezpečné úseky překonáte. Tento typ adrenalinu popisuje na základě svého výstupu na Matterhorn. Přiznává ale, že zde si sáhl na hranici svých možností a podruhé by už na horu nešel. „*Když jsme přecházeli ten hřeben Matterhornu. To už jen kvůli tomu bych tam podruhé nešel. Protože tam jste zaplavený adrenalinem takovým způsobem, že kdyby mě na ten hřeben někdo postavil dnes, tak řeknu ne... Ale je fakt, že to byl silný adrenalin. Člověk byl v euforii. Když jsme na ten Matterhorn vylezli, to byla záplava endorfinů. To bylo pěkné.*“

Překonání svého vlastního ega a touhy dostat se za každou cenu na vrchol demonstruje na příkladech úmrtí na Everestu. Zdůrazňuje fakt, že vrchol je jen půlka cesty a síly po cestě dolů chybí. Upozorňuje, že sestup je náročnější než výstup, a proto by měli lidé, kteří chodí do hor, znát svoje hranice, aby cestu dolů zvládli. „*Ta touha dostat se na vrchol to je taky až nezdravá, protože většina obětí na Everestu byla z té touhy dostat se na vrchol. Tam málo lidí zemřelo tím, že by někde spadli nebo se zřítily. Většinou umírali buď podchlazením, nebo z toho nedostatku kyslíku... Byli na tom hodně špatně, ale už za každou cenu se na ten vrchol chtěli dostat. Jak se vždy říká: nahoru je to jen půlka cesty. Ty cesty zpátky jsou vždycky horší. Ať už jsou to vysoké hory, velehory, Everest, anebo i Alpy. Když už jdete těžkou cestou nahoru, přece jenom ty síly chybí.*“

Zásadním momentem respondentova příběhu je vážná nehoda na Ortleru (pád kamení, zlomená noha, záchrana vrtulníkem), kde byl se svým partákem. Právě on, i přes zlomený obratel, dokázal dojít na chatu a přivolat pomoc. Respondent si z této události pamatuje jen útržky. Reflektuje ji s nadhledem. „*Pak jsem viděl jenom tmu... Ono se tam urval kus skály... a jak se zřítíl z toho, tak mě to vzalo přes nohy... Ale zase ten adrenalin... jako nic nebolelo. A já jsem potom si všiml, když jsem se probral, že jsem měl zkrvavený*

palec. Já jsem neměl nehet na palci... utrhnout nehet na palci je dost bolestivý. No ale vůbec nic necítíte. Člověk říká ze srandy, svezl jsem se vrtulníkem a nevím o tom.“

I přes tuto zkušenost se do hor nadále vrací. Dle jeho slov je třeba ve vysokých horách počítat s nebezpečím. Riziko samotné ho ale neodrazuje, aby se vracel a užíval si všech benefitů, které mu hory přinášejí. *„V těch velkých kopcích se ty skály trhají. Dost často. V těch kolmých stěnách občas spadne šutr. A když je člověk v blbý čas na blbém místě, tak to je smůla, a to padá furt. Ty kameny se lámou. Člověk s tím počítá, není to důvod, proč bych nejezdil.“*

Sociální vazby a odpovědnost v horách

Respondent je zvyklý chodit do hor sám, i když přiznává, že je dobré mít do hor partáka. Chosení do hor sám ale vyžaduje specifické nastavení mysli a absolutní jistotu v terénu. *„Když chodíte sám... tak se na vás koukají, že jste šílenec. Ale musí to mít člověk v hlavě nastavené a vědět, co si troufne.“*

Zároveň vyhledává společnost lidí „stejného ražení“, které potkává ve vyšších nadmořských výškách a může se s nimi spojit a navzájem si pomáhat při náročných výstupech i sestupech. Respondent zmiňuje několik příběhů, kdy se tak stalo a vždy je reflektuje velmi pozitivně. Celkově velmi vyzdvihuje horskou komunitu, která mu přijde přátelská a otevřená. *„Tam nepotkáte moc lidí. A když tam někoho potkáte, tak je to člověk stejného ražení jako vy... Sešli jsme se tam s dvěma Maďarami, a ten jeden vytáhl flašku Finlandie. A tak to tam nechal kolovat... Jak jsem říkal, na ty hory jít daleko a vysoko... a potkáte tam už lidi podobného ražení. To mám taky rád. A říkají „ahoj“. Je to hezká komunita, ta horská.“*

Při výběru partáka popisuje, že záleží na obtížnosti túry. Nejlepší je podle něho, když s člověkem, s kterým do hor jdete, máte podobnou kondici a zkušenosti. Lepší člověk by vás mohl dostat do situací, které jsou pro vás samotné nevládnutelné a s horším byste se nemohl dostat na své maximum možností. Do hor bere často i svou rodinu (děti), ale dodává, že by je nikdy nevzal do terénu, který je nebezpečný a nevyzpytatelný.

„Když půjdu na nějakou lehčí túru, tak je asi jedno, kdo půjde...když jdete s někým, kdo je na tom moc dobře, taky to není úplně ono. A když je někdo na tom hůř, tak taky ne. Ideální je, když se to potká. Ale jsou věci, na které bych s nikým z rodiny nešel...kde už je nějaké technické lezení a hrozí, že když člověk zakopne, spadne... tam bych nikoho z rodiny nebral.“

I když si uvědomuje nebezpečí hor a nechce mu vystavit příslušníky rodiny, popisuje příběh, kdy podcenil situaci a dostal všechny členy výpravy do krizové situace. Tato zkušenost pro něj byla ponaučující a následně z ní měl výčitky svědomí. Uvědomuje si odpovědnost za ostatní členy túry a tato událost se pro něj tak stala výstrahou pro budoucí plánování společných výprav. *„A tehdy jsem to podcenil. Bylo moc teplo. Ledovcové túry se chodí brzy ráno, dokud je to zmrzlé. Když to roztaje, je to nepříjemné. Byl hodně teplý den — červenec. Cesta dolů byla ve změkklém, rozbředlém sněhu. Místo držícího firnu tam byla břečka. A to jsem měl strach kvůli trhlinám, když je sníh rozbředlý, jsou schované.“*

Jdete, uděláte dva tři kroky a zahučíte do sněhu po kolena. No, švagr byl vyplašený a já se nedivím. Takže já jsem měl takové svědomí... říkal jsem si: Co blbneš? Ne, že bych je ohrozil na životě, to ne. Měl jsem lano, byli jsme navázaní. Kdyby někdo spadl do trhliny, tak se zastaví. Ale i tak člověk je odpovědný.“

Shrnutí

Analýza rozhovoru Josefa obohacuje výzkum o perspektivu zralého vysokohorského turistu. Jeho příběh je důkazem, že intenzivní vztah k vysokohorské turistice nemusí vznikat v mládí, ale může se stát klíčovým pilířem života až v pozdějším věku, kdy funguje jako efektivní nástroj psychohygieny a prevence syndromu vyhoření po náročné kariéře.

Ústřední tématem jeho narativu je vyváženost mezi touhou a zodpovědností. Josef reprezentuje přístup, kde se láska k horám snoubí s vysokým pudem sebezáchovy, který je posílen vědomím závazků vůči rodině. Jeho striktní sebeidentifikace jako „vysokohorský turista“ není projevem nedostatku dovedností, ale vědomou volbou hranic rizika.

Významným motorem jeho aktivit je koncept, který s nadsázkou nazývá „stařecká ješitnost“. Potřeba dokázat si, že i ve vyšším věku stačí mladším generacím a udržuje si fyzickou vitalitu. Hory mu poskytují prostor pro překonávání sebe sama, což mu dodává sebevědomí i do běžného života. Specifikem je i jeho vnímání komfortu. Ačkoliv má rád pohodlí, v horách mu nevádí spát v autě nebo ve stísněných podmínkách na chatě, protože to považuje za součást romantiky a nutného vystoupení z komfortní zóny, které člověka posiluje.

Hory v něm posilují potřebu užívat si každého dne a neodkládat své plány do budoucna. Uvědomuje si konečnost svého působení, a proto se ho snaží užívat do plna. Sváteční čas v horách, kdy opouští běžný civilní svět a dostává se do zcela jiného prostředí, ho nabíjí energií, zbavuje ho pocitu každodennosti a dává mu tak jinou perspektivu na všední starosti.

Závěrem lze říci, že pro Josefa představují hory prostor pro vnímání krásy hor, setkávání se s lidmi z horské komunity, udržování vitality a radosti z pohybu, který nevyžaduje složité filozofické zdůvodnění. Jeho přístup je zbaven soutěživosti. Po zkušenosti s život ohrožujícím úrazem respondent neriskuje zbytečně, ale odmítá se hor vzdát. Riziko přijímá jako součást prostředí, které však lze minimalizovat zkušenostmi a pokorou. Cílem se stává samotný proces, estetický zážitek a bezpečný návrat, což z něj činí příklad vyrovnaného a udržitelného vztahu k horám. Jeho příběh je důkazem, že vysokohorská turistika je celoživotní aktivitou, která může dávat smysl a cíle i v pozdějších fázích života.

5.7 Diskuze

1. Hory jako únik z moderního světa a existenciální hledání smyslu

Většina respondentů ve svých výpovědích zmiňuje, že jednou z hlavních motivací pro pohyb v horách je únik z dnešního moderního světa. I když každý z nich tento odchod popisuje z jiného úhlu pohledu, ať už jde o pocit zahlcení chaotickým světem, snahu o nápravu „městské zhýčkanosti“ nebo obranu před vyhořením, v zásadě se v této potřebě shodují.

Tento fenomén vnitřního prázdna, který respondenti pociťují v civilním životě, popsal Viktor Emil Frankl jako „existenční vakuum“. Podle Frankla jde o pocit bezesmyslnosti a prázdnoty, který se v moderní společnosti šíří v důsledku ztráty pevných bodů (Frankl, 1994, s. 7).

Frankl vysvětluje vznik tohoto fenoménu následovně: „*Na rozdíl od zvířete neříkají člověku žádné instinkty, co musí, a člověku dneška už neříkají žádné tradice, co je jeho povinností, a často se zdá, že už neví, co vlastně chce. A tím více je divý po tom, buď jen chtít to, co dělají jiní, nebo dělat jen to, co jiní chtějí.*“ (Frankl, 1994, s. 7-8).

Právě tento tlak na konformismus a ztráta individuálního smyslu v každodennosti vedou respondenty k hledání prostoru, kde jsou nároky na člověka opět srozumitelné a v souladu s esenciální lidskou přirozeností. Marek Vácha v této souvislosti doplňuje, že lidstvo v historii dokázalo vzdorovat hladu, zimě i predátorům, ale v dnešní době selhává v konfrontaci s blahobytem. Tento nadbytek materiálních statků a touhy po slasti paradoxně prohlubuje existenční vakuum, před kterým respondenti utíkají do asketičtějšího prostředí hor (Vácha, 2014, s. 9).

Frankl v horolezectví vidí paralelu k duchu dnešní doby, avšak v opačném směru. Zatímco moderní člověk se cítí přetěžován, ve skutečnosti na sebe v duchovní rovině podle něj klade stále menší nároky. V horách je však jedinec nucen k sebezapření a výkonu, což mu paradoxně vrací pocit smysluplnosti (Frankl, 2014, s. 12). To potvrzuje výpověď respondentky Elišky, která si sice v průběhu náročného výstupu hledá důvod svého konání, ale po zdolání a uklidnění cítí, že „*všechno zapadne a dává smysl*“.

Stejný princip prázdnoty dnešní společnosti definuje Paul Tillich, který tento stav vnitřního vyprázdnění analyzuje jako úzkost z prázdnoty a nesmyslnosti. Tillich upozorňuje, že moderní civilizace prochází procesem „pustnutí duchovních obsahů“, kdy systémy hodnot ztrácejí schopnost vyjádřit lidskou situaci a odpovídat na existenciální otázky člověka (Tillich, 2004, s. 33-37).

Podle Tillicha (2004, s. 25) je tato úzkost z nesmyslnosti nejzřetelnějším projevem ohrožení našeho duchovního bytí. Únik do hor, jak jej popisují respondenti, tak může být v Tillichově perspektivě aktem odvahy být. V horách tedy respondenti nerealizují pouze sportovní výkon, ale skrze překonávání objektivních nebezpečí provádějí akt ontického sebezpotvrzení, potvrzují svou vlastní existenci navzdory hrozbě jejího zániku či nesmyslnosti.

Tillich zdůrazňuje, že odvaha být je aktem, jímž na sebe jedinec bere úzkost před nebytím:

„Ovaha je sebepotvrzení bytí navzdory skutečnosti nebytí. Je to akt individuálního Já, jímž na sebe toto Já bere úzkost před nebytím tak, že přitakává sobě samému...“ (Tillich, 2004, s. 103).

V horách tedy respondenti nenacházejí jen klid a fyzickou aktivitu, ale především zdroj síly k překonání existenciálního pochybování, které je v moderním světě všudypřítomné. Hory pro ně představují být prázdným prostorem a stávají se místem, kde je „smysl zachráněn“ díky tomu, že na něm člověk aktivně participuje svou odvahou, tedy potvrzením sebe sama navzdory, sebezapřením a výkonem.

Mihaly Csikszentmihalyi zdůrazňuje, že pokud už lidem v dnešní světě společenské hodnoty a instituce neposkytují podporu k překonání úzkosti a vnitřní prázdnoty, musí člověk převzít kontrolu nad vlastním prožíváním a stát se méně závislým na sociálním uznání a vnějších tlacích. Autotelické prožívání, tedy schopnost nalézat smysl a uspokojení v samotné činnosti, předpokládá disciplínu, vytrvalost a zásadní proměnu hodnot, zejména přehodnocení toho, co je skutečně důležité (Csikszentmihalyi, 2015, s. 27-28).

Ve výpovědích respondentů lze identifikovat moment „osvobození“ od běžných sociálních rolí, očekávání a tlaků výkonové společnosti. Pobyt v horách tak představuje možnost přehodnocení priorit a návrat k jednodušším formám bytí, kde se důležitost přesouvá od vnějšího uznání k autentickému prožitku. Klíčovou přeměnu hodnot v průběhu VHT zmiňuje respondent Filip. Pro Filipa nastal takový moment uvědomění při přecházení pohoří v Albánii, kde potkal mladého pastevce, který žil velmi skromným životem, a přitom se mu zdál šťastnější než většina lidí, které potkává v běžném životě. Právě toto setkání mu nastavilo zrcadlo v tom, co on běžně v každodenním životě považuje za jeho zdroje štěstí a naplnění.

Teoretické východisko nezávislosti na uznání vnějšího světa se u respondentů promítá v rovinách odmítání komerčního výkonnostního trendu ve vysokých horách. Respondenti se shodují v tom, že potřeba chodit do vysokých hor jen kvůli překonání vrcholu, uznání a “zářezu”, se naprosto vymyká tomu, co oni sami v horách vyhledávají. Vysokohorská turistika je pro ně aktivitou, ve které se zaměřují hlavně sami na sebe, na překonávání svých limitů a vlastní prožívání. V tomto smyslu se vysokohorská turistika jeví jako autotelická aktivita, její smysl není vně, ale v samotném procesu. Což potvrzuje i výpověď respondenta Josefa, který motivaci k návštěvě horského prostředí shrnuje do jedné věty: “Člověk chodí na hory, protože jsou.”.

Pocit úlevy, který respondenti zažívají při opuštění městského prostředí, nachází také oporu ve studii Kim et al. (2015, s. 15-17), která definuje únik z každodenního života (escape from everyday life) jako jeden z nejsilnějších motivačních faktorů pro pobyt v přírodě. Autoři prokazují, že tento únik má přímý pozitivní vliv na subjektivní pocit pohody (Subjective Well-Being). U respondentů se tato teoretická korelace projevuje jako proces “vypnutí” a psychického osvěžení, který Kim et al.

označují jako rejuvenation (obnovu sil). Což ilustruje výpověď Elišky, která zmiňuje, že odchod do hor pro ni samotnou znamená „pauzu od života“ (zpomalení, urovnání myšlenek). V horách se tak dokáže oprostít od problémů z běžného života, ke kterým se po návratu vrací. V kontextu výpovědí respondentů horské prostředí nepředstavuje jen dočasné odloučení od civilizace, ale funkční strategii pro obnovu mentálních kapacit a pocitů svobody, které jsou v urbanizovaném prostředí chronicky vyčerpávány.

Na potřebu respondentů uniknout z moderního světa lze nahlížet i skrze radikální ontologickou perspektivu. Petr Vaškovic (2023) ve své analýze Lévinasova raného díla ukazuje, že eskapismus, v sociologickém slovníku definován jako útěk nebo únik z nepřívětivé reality jedince (Petrusek, 2017), může být reakcí nikoli pouze na konkrétní sociální tlaky, ale na samotnou „brutalitu bytí“. Lévinas tento stav popisuje jako existenciální nevolnost z faktu, že jsme ke své existenci a ke světu „přikováni“, aniž bychom toto pouto mohli přerušit. Nejde tedy o únik před konkrétním problémem, ale o reakci na samotnou skutečnost bytí. (Vaškovic, 2023, s. 24-26).

“To, co nedokážeme snést, je fakt toho, že vůbec něco jest a že jsme k tomuto „něčemu“ doslova přikováni. Necítíme tedy neklid z žádného konkrétního – morálního či snad jinak společensky podmíněného – důvodu, naším prohřeškem je skutečnost, že vůbec máme tělo, že vůbec existujeme.” (Vaškovic, 2023, s. 25).

Z tohoto pohledu lze vysokohorskou turistiku interpretovat jako prostor, v němž se respondenti alespoň dočasně vyvazují z každodenní zkušenosti onoho Lévinasova „pobývání v systému“, které vyvolává existenciální únavu. Je to prostor, kde lze toto břemeno anonymity a přikovanosti k civilizačním strukturám alespoň dočasně odložit.

Současně lze ve výpovědích respondentů identifikovat prvky, které připomínají Schopenhauerovu koncepci askize, který zpřetrhání s předmětným světem, s objekty i lidskými bytostmi, vnímá jako jediné řešení na pocit nevolnosti ze samotného bytí (Vaškovic, 2023, s. 39). Odchod do hor často zahrnuje vědomé omezení vazeb na předmětný svět, tedy odpojení od technologií, signálu či civilizačních vymožeností. Tento dobrovolný odstup od podnětů může být interpretován jako forma moderní askize. Nejde však o absolutní rezignaci na svět, jak ji popisuje Schopenhauer, ale spíše o dočasné přerámování vztahu k němu.

Jak uvádí Vaškovic (2023, s. 39-41), Lévinasův koncept úniku se v jeho zralém díle transformuje z touhy opustit bytí v potřebu odvrátit zrak od nehostinnosti světa a upřít jej na druhou lidskou bytost. I zde lze nalézt paralelu s výpověďmi respondentů. Ti opakovaně zdůrazňují hlubokou důvěru, vzájemnou odpovědnost a intenzivní vztah k partákovi, s nímž do hor vyrážejí. Pouto vznikající ve vysokohorském prostředí je popisováno jako silnější a autentičtější než mnohé vztahy každodenního života. Horská zkušenost tak nevede pouze k izolaci, ale paradoxně i k prohloubení vztahovosti.

Na základě těchto interpretací se ukazuje, že VHT spojuje potřebu respondentů uniknout z každodennosti jak v rámci Schopenhauerovy askize, tak v posílení vztahu s druhými v rámci Lévinasova řešení pocitu bezsmyslnosti v dnešním světě.

Z výpovědí respondentů i z jejich propojení s teoretickými koncepty se ukazuje, že vysokohorská turistika není pouhým únikem z moderního světa, ale spíše aktivním hledáním jiného způsobu bytí. Útěk zde nepředstavuje slabost ani rezignaci, nýbrž vědomé vystoupení z prostředí, které je pro jedince zahlcující a smyslově přesycené. Hory se stávají místem redukce podnětů, rolí, každodenních povinností a očekávání od okolí. Právě tato redukce otevírá prostor pro intenzivnější prožívání vlastní existence, což následně vede ke zvýšení subjektivní pohody, přeměně hodnot a svobodnějšího, autentického prožívání v aktivitě, která má smysl sama o sobě.

2. Návrat k přirozenosti člověka (diskomfort jako očista, zjednodušení života)

Dalším výrazným motivem, který se objevuje napříč rozhovory, je vědomé vyhledávání fyzického nepohodlí a redukce potřeb na minimum, což respondenti vnímají jako návrat k přirozenějšímu stavu bytí. Respondentka Eliška například hovoří o „smrštění potřeb“ na základní úroveň, zatímco Matěj vnímá diskomfort jako lék na „městskou zhýčkanost“.

V souladu s Jean Liedloffovou (2007, s. 39-44) lze kategorii návratu k přirozenosti vnímat jako pokus o obnovu lidského kontinua, které definuje jako posloupnost zážitků, které odpovídají vrozeným očekáváním našeho druhu. Tato očekávání zahrnují fyzickou aktivitu, pobyt v přírodním prostředí a sociální sounáležitost. Autorka argumentuje, že moderní člověk trpí pocitem vykořenění, protože jeho intelektuálně řízený život neodpovídá vrozeným evolučním očekáváním. Liedloffová zmiňuje, že lidský organismus byl formován v prostředí, kde byla nutná vysoká míra odolnosti. Pokud je člověk vystaven náročným podmínkám na hranici svých sil, dochází k úlevě. Civilizovaný model života, který je příliš bezpečný a pohodlný, tuto vrozenou schopnost vyhledávat a zdolávat překážky maří. Respondenti, kteří v horách vyhledávají náročné podmínky a fyzický diskomfort, tím nevědomě naplňují potřebu své přirozené odolnosti, která byla po miliony let formována v bezprostředním kontaktu s přírodou. Hory se tak mohou stávat prostředím, kde člověk skrze návrat k instinktivnímu jednání znovu nachází ztracenou stabilitu a pocit, že jeho existence je ve své podstatě správná.

Tyto biologicky dané potřeby člověka ve svých úvahách přiznává i Frankl, který popsal tento fenomén jako stávání se „pouhými opicemi“. Dle něho v dnešní době již nemusíme běhat, či lézt do výšek, ale po vzoru našich praotců, pro které tyto činnosti byly nutné v rámci přežití, je také máme potřebu, díky našemu biologickému základu, opakovat. Člověk tak podle Frankla vědomě a úmyslně modifikuje svoji přirozenost tím, že od sebe z vlastní vůle něco vyžaduje a něčeho se zříká, ať už jde o vyhledávání krizových situací v blahobytu dnešního světa či zříkání se moderních vymožeností a komfortu v touze vytvořit „ostrůvky askeze“. (Frankl, 2014, s. 22-25).

Michael Easter popisuje (2023, s. 9-18), že pro člověka je neustálé pohodlí naprosto nová zkušenost. Lidé žijí v moderní společnosti plné technologií usnadňujících život teprve zlomek naší existence. Easter tvrdí, že lidská podstata dosahuje svého nejvyššího potenciálu v situacích, kde zažívají nepohodlí, které dříve museli podstupovat naši předci.

Díky tomuto nepohodlí se pak jedinec může vyvarovat nejen zdravotním problémům ale hlavně pocitu bezsmyslnosti.

Dobrovolné vystavení se diskomfortu ve vysokohorském prostředí lze v perspektivě Paula Tillichu (2004, s. 35) chápat jako situaci, v níž člověk ztrácí část běžných opor, které v každodenním životě tlumí existenciální úzkost. V horách mizí komfort, kontrola i iluze bezpečí a jedinec je konfrontován se svou konečností a zranitelností. V tomto kontextu může být praktikována Tillichova (2004, s. 25) „Odvaha být“, tedy sebepotvrzení navzdory možnosti nebytí.

K tomuto sebepotvrzení ale pravděpodobně nedochází jako k vědomému záměru respondentů, kteří neodcházejí do hor s cílem realizovat tento akt, ani vysloveně neusilují o konfrontaci s nebytím jako takovým. Hory pro ně představují spíše pauzu od moderního života a jeho nároků a možnost žít přirozeněji bez moderních vymožeností. Vzhledem k diskomfortu a ztrátě běžných jistot v průběhu vysokohorské turistiky se ale přirozeně vytváří prostor, ve kterém může docházet k hlubšímu potvrzení vlastní existence. Sebeupotvrzení pro respondenty ale není přímým cílem, je spíše důsledkem prožitých zkušeností v prostředí hor, z níž respondenti následně čerpají pocit smysluplnosti a vnitřní síly. Například respondentka Kristýna popisuje zkušenost nekomfortu jako příležitost k soustředění se na to, že je a oproštění se od „milionu potřeb města“. Tuto skutečnost potvrzuje i Eliška, která si myslí, že když se vystavuje nekomfortním situacím, tak ze sebe odevzdá vše a je nejvíc sama sebou.

Respondenti ve výpovědích přesně sice nedefinují potřebu hledání seberealizace, ale dle celkových pocitů a přesahů, které zmiňují, k ní dochází nevědomě. Což se shoduje s tvrzením Frankla (1994), který připomíná, že seberealizace nelze dosáhnout přímým úsilím o rozvoj vlastního „já“. Člověk se může seberealizovat pouze v tom rozsahu, v němž naplňuje smysl venku ve světě skrze to, co Frankl nazývá „sebetranscendencí“.

Rozumí tím základní fakt, že:

„...být člověkem odkazuje na něco za ním samým, což už není jím samým – na něco nebo na někoho: na smysl, který má být naplněn, nebo na bytí bližního, s nímž se setkává.“ (Frankl, 1994, s. 11).

Tato sebetranscendence, tedy přesah k něčemu vyššímu, je pro lidskou přirozenost esenciální potřebou. Respondenti tak v horách nenalézají jen klid nebo pohybovou aktivitu, ale především příležitost k převzetí odpovědnosti, což následně vede k seberealizaci. Podle Frankla je totiž svoboda člověka neoddělitelná od jeho odpovědnosti za naplnění smyslu, což v horách, na rozdíl od anonymního města, zažívají s absolutní naléhavostí (Frankl, 1994).

V rámci této kategorie lze na prožitky respondentů nahlížet i jako na Jaspersovo osvojení utrpení. Jaspers (2016, s. 60-63) tvrdí, že utrpení, v kontextu hor fyzická námaha, momenty nebezpečí a diskomfort, je mezní situací, které se nelze vyhnout, ale je možné k němu zaujmout aktivní postoj. Respondenti uvádějí, že si zážitek musí často „vydržet“, aby měl pro ně hodnotu, provádějí tak akt, při kterém se utrpení stává cestou k „probuzení existence“. Fyzická námaha, bolest a diskomfort v horách tak nejsou

vnímány jako negativní faktory, ale jako prostředek k odvržení společenských masek a k dosažení vnitřní pravdivosti. Respondent Josef v tomto kontextu popisuje, že výstup z komfortní zóny vyžaduje překonání sebe sama a vynaložení dostatečného úsilí, až pak to pro něj samotného má hodnotu. Stejně tak Eliška popisuje, že hodnota zážitku se odvíjí od úsilí, které do dané aktivity vkládá, když si musí něco “vydržet”. Tyto zážitky si pamatuje o to více. Dle jejího názoru si lidé pamatují více prožitky, které byly nekomfortní.

Csikszentmihalyi (2015, s. 13-14) popisuje, že činnosti vedoucí k prožitku *flow* často zahrnují situace, kdy jsme nuceni se vzepnout k hranicím svých možností z důvodu vědomého rozhodnutí dosáhnout něčeho, co nám dává smysl. Tato zkušenost nemusí být příjemná v jejím průběhu, ale do budoucna přispívá tento optimální prožitek k pocitu participace na našem obsahu života. Ve vysokohorském prostředí se tedy tento prožitek *flow* projevuje právě v situacích, kde je třeba postavit se nějaké nekomfortní situaci, kterou když překonáme svým vlastním úsilím, vede k rozvoji naší sebeúčinnosti.

Pojem sebeúčinnosti definuje Bandura (1977, s. 193-199) jako přesvědčení jedince dosáhnout stanoveného cíle skrze vlastní schopnosti. Sebeúčinnost v horách je důležitým aspektem hlavně z toho důvodu, že nezahrnuje jen všeobecné sebevědomí, ale hlavně kognitivní zhodnocení kompetence jedince, zda danou situaci nebo náročný výstup dokáže překonat.

Pozitiva diskomfortu, spojená se zjednodušením života a redukcí potřeb na naprosté minimum, tvoří jeden z klíčových motivů výpovědí respondentů. Tento proces lze interpretovat skrze Maslowovu pyramidu potřeb, na kterou v rozhovoru explicitně odkazuje respondentka Eliška. V horách tak dochází k paradoxnímu jevu, ačkoliv je pozornost jedince primárně upřena na nejnižší, deficitní potřeby, tedy zajištění tepla, bezpečí a potravy. Právě toto radikální zjednodušení existence otevírá cestu k nejvyšší příčce pyramidy, k seberealizaci. Maslow (2014, s. 105-106) popisuje, že v člověku dochází neustále ke konfliktu potřeby bezpečí a růstu. Pokud je nasycena bazální potřeba bezpečí, v horách to může být například víra ve vlastní schopnosti, zvládnutí předešlé zkušenosti či dostatečné vybavení a zásoby, jedinec nachází odvahu k růstu a překonání vlastních limitů.

Tento koncept „diskomfortu pro komfort“ nachází oporu v dnešní pozitivní psychologii, která definuje opuštění komfortní zóny jako potřebnou pro budování resilience (Page, 2020).

Odstranění civilizačního šumu a soustředění se na bazální úroveň bytí umožňuje respondentům zažít stav naprosté přítomnosti a autenticity. Jak uvádí teorie pozitivní psychologie, právě opuštění komfortní zóny a konfrontace s vlastními limity jsou nezbytnými předpoklady pro růst osobnosti. Redukce potřeb v horách tedy neslouží k degradaci člověka na biologickou úroveň, ale naopak funguje jako očištný proces, díky kterému může jedinec dosáhnout vrcholu pyramidy, tedy pocitu smysluplnosti a seberealizace, který je v přesycené moderní společnosti často blokován nadbytkem nepodstatných podnětů (Page, 2020).

Dnešní pozitivní psychologie zdůrazňuje, že pobyt v takzvané „zóně učení“ (Learning Zone), do které se dostáváme, když vystoupíme ze své komfortní zóny, přímo posiluje resilienci neboli psychickou odolnost jedince. Pokud je člověk dlouhodobě izolován v přílišném bezpečí a pohodlí, ztrácí schopnost adaptace na nepředvídatelné životní události. Respondenti tak skrze hory vědomě trénují svou schopnost zvládat stres, což vede k nárůstu sebeúčinnosti (self-efficacy), tedy hlubokého přesvědčení o vlastní schopnosti zvládnout i budoucí krize. Tento proces odpovídá „zóně rozvoje“, kde se fyzická zátěž a psychické nepohodlí transformují v nástroj osobního růstu a vnitřní stability, kterou v umělém a vysoce komfortním městském prostředí nelze získat (Page, 2020). Posílení odolnosti v běžném životě po návratu z hor popisuje i respondent Josef, který právě díky pocitům maximálního uspokojení svých potřeb a zvládnutí nekomfortu a krizových situací, pociťuje pozitivní vliv na jeho odolnost, která se pak promítá v nadhledu a řešení životních problémů.

Zjednodušení potřeb v horách a dobrovolně podstupovaný diskomfort nejsou respondenty vnímány jako negativní faktory, ale naopak jako zdroj hlubokého naplnění, ke kterému u respondentů nedochází účelně, ale spíše jako důsledek překonávání nepohodlí a krizových situací. Nutnost postarat se o své základní potřeby v náročných podmínkách vytváří u respondentů trvalejší pocit kompetence a smysluplnosti, který následně zvyšuje jejich sebeúčinnost a celkovou odolnost v každodenním životě. Vysokohorská turistika je aktivita, při které respondenti přirozeně zažívají situace, ve kterých se ne vždy cítí příjemně. Respondenti se ale k těmto situacím staví jako k výzvám, které je nutí přijít do konfrontace sami se sebou a se surovou realitou hor, což jim po návratu do civilního života pomáhá k větší pokoře a nadhledu.

3. Riziko a adrenalin (nebezpečí v horách)

Respondenti se v průběhu rozhovorů často zmiňovali o vnímaném riziku a nebezpečí v horách. Nevyzpytatelnost horského prostředí se ale snaží aspoň částečně eliminovat pomocí pokory, respektu a připravenosti. Respondent Martin vnímá strach jako emoci, na kterou si lze zvyknout a trénovat ji právě skrze různé zkušenosti. Adrenalin je něco, co ho v horách přitahuje, ale právě díky zkušenostem ví, co si může dovolit. Zároveň je podle něj důležité nepřipouštět si své selhání. Stejný postoj zaujímá i respondent Josef, který vnímá adrenalin jako pozitivní hormon, který mu pomáhá překonat krizové momenty a zbavit ho bolesti. Zároveň ale zdůrazňuje, že člověk si v horách musí být jistý a znát své hranice. Podle něho jsou hory místem, kde jedinec musí počítat s nebezpečím a s rizikem, které je s horským prostředím spojené.

S těmito výpověďmi lze propojit s konceptem *flow* od Csikszentmihalyie (2015, s. 77-78), který popisuje, že se tento prožitek vyznačuje tím, když má jedinec pocit kontroly ve svém jednání a rozvíjí dostatečné dovednosti k tomu redukovat možnost chyby v co nejvyšší míře. Toto tvrzení ilustruje právě na příkladu horolezců, kteří rozeznávají riziko objektivní a subjektivní. Objektivní riziko představuje přírodní události, změna počasí, padající kamení či utrnutí skalní stěny. Člověk s těmito událostmi může počítat, ale nikdy se na ně nemůže dostatečně připravit či je předvídat.

Zatímco subjektivní riziko zahrnuje nedostatek zkušeností a dovedností jedince. Celá podstata převzetí kontroly jedince v prostředí hor pak podle něj spočívá v co nejvyšší míře vyhybaní se objektivnímu nebezpečí a úplnou eliminaci subjektivního rizika skrze svou disciplínu a připravenost. Lidi pak podle autora těší především pocit toho, že mohou dosáhnout kontroly v případě nebezpečí.

Výzkum Ewerta et al. (2013, s. 107-108) popisuje, že vědomé vyhledávání rizika nelze redukovat pouze na touhu po nebezpečí. Jeden z hlavních motivů pro odchod do hor zahrnuje takzvanou “sensation seeking”, tedy potřebu intenzivních, silných zážitků spojených s výzvou, novými situacemi, a právě kontrolovaného rizika. Tyto zážitky následně vyžadují soustředění, překonání vlastních limitů a aktivní práci se strachem. Je to právě samotné riziko, spojené s těmito situacemi, které jedinci umožňuje prožít vysokou míru přítomnosti, soustředění a emoční intenzity.

Robert Macfarlane ve své knize popisuje, že lidé riskují odjakživa, v minulosti to téměř vždy bylo ale pod vidinou nějakého dalšího cíle. V dnešní době lidé riskují právě pro samotný risk a pocit kontroly, který je s ním spojený. Lidé zjistili, že riziko v horách s sebou nese i odměnu ve formě fyzické rozjařenosti a radosti, kterou dnes připisujeme činnosti adrenalinu. Je to právě tento hormon, vyvolaný emocí strachu, který udržuje uvnitř člověka neustálé rozrušení. Popisuje, že člověk se v horách cítí více naživu, čím blíže je záhubě (Macfarlane, 2018, s. 69-70).

“Také jsme mluvili o tom, kolik potěšení nám ten strach později přinesl. A jako to dělávají horolezci vždy, mluvili jsme o tom, jak je divné riskovat život kvůli hoře, ale jak zásadní je ten risk a s ním spojený strach pro celý prožitek.” (Macfarlane, 2018, s. 69).

Ve většinové společnosti dnešní doby lidé postrádají strach z náhlé konečnosti života, proto vyhledávají rizikové situace a adrenalinové sporty. Díky těmto zážitkům si tak lze uměle navodit příjemnou hrůzu a hrozivou radost, když jedinec zažije momenty, které mu připomenou vlastní smrtelnost. Je to právě náznak pohromy v kombinaci s vědomím, že tato pomyslná pohroma nejspíše nepřijde, což jedinci umožňuje prožít tyto emoce (Macfarlane, 2018, s. 71-73). Riziko a s ním spojený adrenalin je právě jednou z motivací, které respondenty táhne do hor, avšak pokora a respekt k majestátnosti přírody, které vznikly na základě představy o možném nebezpečí nebo zakušením rizika samotného, jsou klíčovými hodnotami, které udržují respondenty v pomyslném bezpečí v nehostinném prostředí hor. Respondentka Kristýna popisuje, že se i přes svůj strach ráda prochází úzkými cestami ve vysokohorském prostředí, právě díky adrenalinu, což v ní probouzí pocit “vznešenosti”, který popisuje Macfarlane (2018). Když se ovšem dostane do míst, která jsou pro ni limitující, nemá problém z místa odejít právě díky svým hranicím a respektu.

Vztah ke strachu respondentů lze vysvětlit skrze Tillichovu teorii transformace úzkosti ve strach. Tillich tvrdí, že úzkost, uvědomování si vlastní konečnosti, je neurčitá, ale člověk se ji snaží transformovat v konkrétní objekty strachu, aby jim mohl odvážně čelit. Respondenti tak v horách nestojí proti neznámé prázdnotě (úzkosti), ale proti konkrétní skále, počasí či dalším rizikům. Tillich dodává, že jsme si jaksi vědomi toho, že úzkost v nás nevzbuzují objekty strachu, ale právě samotná lidská situace. Tím, že tito

lidé jednají „navzdory“ ohrožení nebytí, provádějí akt odvahy, který Tillich definuje jako sebepotvrzení bytí v situaci nebezpečí (Tillich, 2004, s. 25-29).

“Člověk jakožto člověk si v každé civilizaci úzkostně uvědomuje hrozbu nebytí a potřebuje odvahu, aby sám sobě přitakal sám sobě jí navzdory.” (Tillich, 2004, s. 32). *“Odvaha je sebepotvrzení “navzdory” totiž navzdory tomu co má tendenci bránit Já v jeho přitakání sobě samému.”* (Tillich, 2004, s. 25).

Což vypovídá například respondentka Kristýna, která zmiňuje, že i přes svůj obrovský strach z výšek se do hor pořád vrací. Přiznává, že i když jí výšky nedělají dobře, pociťuje právě hormon adrenalinu, který jí pomáhá strach z nich překonávat. Uvědomuje si nebezpečnost horského prostředí a to, že k uklouznutí nebo pádu může dojít velmi snadno. Lze tedy říci, že Kristýna praktikuje Tillichův akt odvahy, tedy překonání sebe sama navzdory možného nebytí.

Frankl (2014, s. 11-12) trefně dodává, že jeho samotného přivedl k horolezectví právě strach z něj. Hovoří o takzvané “síle vzdorujícího ducha”, kterou popisuje jako boj sám se sebou, se svými obavami a slabostí a pokořením jej. Eustres, tedy stres udržující zdraví, označuje jako “koření života”. Napětí je podle něj důležitou složkou k rozvoji frustrační tolerance, kterou v dnešní době mnoho lidí postrádá. Stejnou potřebu pro zažívání pozitivního stresu a rozvoje frustrační tolerance popisuje právě i respondent Martin, kterého také láká to, čeho se obyčejně lidé obávají. Prožitky, které mu v horách přinášejí pozitivní stres, mu pak dle jeho slov zvedají práh sebezáchovy, poskytují mu větší klid a víru ve své schopnosti, které následně čerpá i ve svém běžném životě.

Jaspers (2016, s. 10) v souladu s výpověďmi respondentů poukazuje na to, že v běžném životě člověk často setrvává v takzvané „zapomnětlivosti“, kdy o konečnosti a rizicích pouze teoreticky ví, ale skutečně je neprožívá. Moderní svět nabízí bezpečí, které může vést k neautentickému způsobu existence. Hory však respondenty staví do situací, které můžeme s nadsázkou přirovnat k Jaspersovým mezním situacím, které nelze změnit ani jim uniknout a které vyžadují vnitřní otřes jedince. V momentě, kdy respondent narazí na hranice svých fyzických sil nebo čelí objektivnímu nebezpečí, přestává být anonymní součástí davu. Právě tento „náraz“ na mezní situaci je podle Jasperse (2016, s. 11) nezbytným prostředkem k dosažení autenticity, která dle výpovědi respondentům v běžných situacích chybí. Toto lze interpretovat na základě výpovědi respondentů Elišky a Martina, kteří se shodují na tom, že v horách, a hlavně v krizových situacích, mizí ego i masky člověka a můžou tak více poznat jak sami sebe, tak i partáky, s kterými do hor vyráží.

Z analýzy výpovědí respondentů vyplývá, že nebezpečné prostředí hor pro ně neznamená pouze touhu po dobrodružství a adrenalinu, ale i možnost dosažení kontroly nad vlastním počínáním a rozvinutí vlastních schopností riziko eliminovat. Riziko pro respondenty funguje spíše jako faktor, který vyžaduje respekt, hranice, pokoru a převzetí odpovědnosti. Ačkoliv touha po prožití adrenalinových situací může být jednou z motivací, u zkušenějších respondentů se riziko proměňuje z touhy po “senzaci” v potřebu zvládnout tyto situace vlastní kompetencí. Nebezpečí v horách je respondenty

vnímáno jako neoddělitelná součást vysokohorské turistiky a oni sami se rozhodují se do hor i přes toto riziko vydat právě díky dalším benefitům, které pro ně hory přinášejí. Lze tedy říci, že riziko a adrenalin v kontextu vysokohorské turistiky nejsou primárním cílem, ale prostředkem k rozvoji větší frustrační tolerance, důvěry ve své vlastní schopnosti a dosažení větší autenticity.

4. Spiritualita a přesah hor (plnost prožitku)

Tato kategorie se zaměřuje na spirituální a existenciální rozměr vysokohorské turistiky, který se výrazně objevoval ve výpovědích respondentů. Cílem není interpretovat jejich zkušenosti z náboženské perspektivy, ale porozumět tomu, jak hory fungují jako prostor osobního přesahu, autenticity a transformace identity. V následující části proto konfrontuji jejich prožitky s filozofickými a psychologickými koncepty, které umožňují hlouběji uchopit význam, jenž vysokohorskému prostředí přisuzují.

Robert Macfarlane (2018, s. 23-24) zdůrazňuje, že spiritualitu a subjektivní přesah, které respondenti v horách prožívají, nelze oddělit od lidské obrazotvornosti. Uvádí, že to, co nazýváme horou, je v podstatě „*součinností fyzického tvaru světa s lidskou obrazotvorností*“ (Tamtéž, s. 24). „*Hory myslí*“, jak je autor nazývá, jsou produkty lidského vnímání, jsou to místa, kterým lidé přisuzují kvality přesahu na základě vlastní zkušenosti a kulturní paměti, ačkoliv hory samy o sobě těmito vlastnostmi nedisponují. Spiritualita v horách tedy není vnějším, objektivním jevem, ale aktivním vnitřním procesem. Respondenti do krajiny projektují své pocity a myšlenky, čímž ji transformují v prostor osobního smyslu a transcendence.

Respondenti tak nejsou v horách motivováni pouze fyzickou aktivitou, ale jsou přitahováni představou hory jako něčeho absolutního. Tento absolutní rozměr dokáže člověka zcela pohltit a nabídnout mu pocit sounáležitosti s něčím, co jej přesahuje. To koresponduje s výpověďmi respondentů, kteří své prožitky v horách popisují jako momenty radikálního uvědomění si vlastní nicotnosti tváří v tvář majestátu přírody. Respondentka Eliška popisuje hory jako sobě blízké hlavně z toho důvodu, jak malá se cítí v porovnání s nimi, což ji následně pomáhá dávat věci do perspektivy. Filip si na základě vnímání své „nicoty“ uvědomuje banalitu svých problémů a majestátnost hor přímá s pokorou, což podle něho následně vede k většímu vnitřnímu klidu.

Macfarlane (2018, s. 24) však zároveň upozorňuje, že materiální realita hor se často fatálně liší od ideální „hory myslí“. Právě na tento střet mezi lidskou představivostí a brutální, lhostejnou realitou přírody respondenti ve svých vyprávěních často odkazují. Tato konfrontace s neovlivnitelnými živly je vrací z říše představ zpět k pokoře a zdůrazňuje nezbytnost opatrnosti, respektu a připravenosti jedince.

Studie Ewerta at al. (2013, s. 101-104) popisuje, že intenzivní prožitky silně souvisí se sebevyjádřením a budováním identity. Účast a pokoření náročných přírodních podmínek umožňuje jedincům prožívat vlastní kompetenci, autonomii a autenticitu, což následně posiluje jejich sebeobraz. Tento přesah autoři interpretují jako proces seberealizace a hodnotového ukotvení, kdy jedinec v extrémním prostředí objevuje své

skryté duchovní i mentální rezervy. Aktivitu, které umožňují tento vnitřní proces, se pak často stávají součástí toho, kým člověk je, a nejen pouze to, co dělá. Tuto zkušenost popisují i respondenti. Například respondent Martin popisuje, že VHT určuje to, jak žije a je to pro něj životní styl. Eliška vnímá hory jako prostor, kde se může dostat k jádru své osobnosti a Filip přímo vypovídá, že hory jsou pro něj součástí jeho samotného.

Význam hor pro spiritualitu a osobní přesah se projevuje zejména v procesu, který můžeme nazvat hledání autenticity. V přírodním prostředí dochází k oslabení sociálních rolí a k odložení pomyslných masek, které jedinec nosí v běžném společenském životě. Tento proces odstraňování sociálního já umožňuje respondentům přímou konfrontaci se sebou samými a se základními přírodními zákonitostmi (Jirásek, s. 151). Hory se tak stávají prostorem pro pravdivé bytí, kde hodnota člověka není odvozena od jeho společenského statusu, ale od jeho schopnosti obstát v bezprostředním kontaktu s krajinou, což respondenti nevnímají jen na sobě samých, ale i na partácích, se kterými do hor vyrazí. Toto odložení masek a ukázání opravdového já vnímají respondenti jako klíčovou hodnotu, kterou v horách nalézají.

Právě díky těmto skutečnostem může vysokohorské prostředí fungovat jako katalyzátor Jaspersova (2016, s. 15-16) procitnutí k autentické existenci. Mezní situace, kterým jsou respondenti vystaveni, ať už jde o konfrontaci s vlastní konečností v krizových situacích nebo o prožitek absolutního vyčerpání, nejsou vnímány jako negativní bariéry, nýbrž jako nezbytné prostředky k dosažení autenticity. Jaspers tvrdí (2016, s. 60-63), že teprve v momentě, kdy se člověk přestane utrpení vyhýbat a přijme ho jako součást své situace, stává se doopravdy sám sebou. Respondenti v horách přijímají odpovědnost za své rozhodnutí v situaci, která je skutečná a neoddiskutovatelná. Tento přesah k pravdivému bytí je tím, co respondenti popisují jako pocit, že jsou v horách konečně sami sebou, zbaveni nánosů civilizační přetvářky.

S tímto konceptem lze propojit i teorii o optimálním prožívání Mihalyho Csikszentmihalyi (2015, s. 80-83), který popisuje, že ve stavu naprostého pohlčení aktivitou dochází k zániku ega. Respondent přestává vnímat sám sebe jako oddělenou entitu a ztrácí představu, kterou o sobě má, právě díky tomu, že se plně soustředí na danou aktivitu. Díky tomu se tak jedinec stává součástí většího systému, který ho přesahuje, než v jakém se předtím nacházel jeho individuální já a splývá s konáním samotným. Psychologie se zde tedy setkává s pomyslným duchovním přesahem, ztráta sebestředného vědomí umožňuje pocítit sounáležitost s celkem, který člověka přesahuje. Autor popisuje, že ve chvíli, kdy jedinec není posedlí sám sebou, má ve skutečnosti mnohem větší šanci k tomu rozšiřovat svoji představu o sobě. Tato ztráta vědomí během aktivity může následně, po skončení činnosti, vést k přesahu sebe sama právě v tom smyslu, že si jedinec uvědomí a aktualizuje představu vlastního já, která je odlišná, než byla před samotným prožitkem. Tento fakt doslova popisují i respondenti, kteří si v horách uvědomují nicotu jak sebe sama, tak i svého počínání v životě. Toto zjištění ale nevnímají negativně, naopak. Například Eliška popisuje tento pocit jako její "nihilismus" a uvědomění si, že má svobodnou vůli, a právě díky tomuto pocitu se vrací sama k sobě. Filip popisuje, že hory ho vždy naprosto pohltnou a jsou pro něj součástí jeho samotného, a i když si v nich připadá opravdu jen jako "smítko", nevnímá tento pocit jako něco, co by ho nutilo

dokazovat si vůči horám opak, jen to pokorně přijme. To, že v horách mizí ego a společenské masky, popisuje ve svých výpovědích i respondent Martin, který v tomto kontextu popisuje, že v horách ego nehraje žádnou roli a v kontextu důvěry mezi partáky, se kterými do hor vyráží, zdůrazňuje, že vzájemná odpovědnost za život druhého a celkový vztah mezi nimi musí být oproštěn od ega a společenských masek. Respondent Josef popisuje, že VHT je pro něj smysl naplnění, kdy člověk zapráhne tělo jak fyzicky, tak i psychicky. Při chození v horách zapomíná na běžný, civilní život a užívá si maximálně přítomného okamžiku. Od každodenních starostí se v horách dle jeho slov odpáře a když se vrátí, už mu nepřijdou tolik zásadní.

Potlačení vlastního ega sice paradoxně posiluje pocit vnitřní transformace a potvrzení vlastní identity, ale podle Csikszentmihalyiho (2015, s. 56-60) dochází při prožitku *flow* k procesu jak diferenciaci (směřování k jedinečnosti), tak i integraci (dosažení jednoty s druhými, nebo s něčím co nás přesahuje). Díky propojení těchto psychologických procesů se lidské „já“ stává komplexnějším. Respondenti tento stav reflektují skrze údiv nad vlastními schopnostmi v náročných situacích a zároveň na uvědomění nicotnosti člověka v horách. Tyto psychologické procesy v prostředí hor nabývají i silně sociální rozměr. Csikszentmihalyi (Tamtéž, s. 57) na příkladu horolezců ilustruje, že společné vystavení se extrémnímu stresu a sebekázi vytváří mezi účastníky hluboké pouto, které označuje za extatické. To dokazují výpovědi respondentů, kteří popisují pouto s partákem v horách za mnohem silnější a odolnější než s lidmi z běžného života. Lidé tak v horách nemusí nalézat pouze potvrzení své individuální zdatnosti, ale i specifický druh jednoty s přesahující krajinou a ostatními, který je v běžném světě obtížně dosažitelný.

Tato fakta můžeme propojit i s tvrzeními Jirásky, který popisuje důležitost pocitů úplného vyčerpání a sáhnutí si na hranici svých možností, kdy se člověk zbavuje nánosů civilizace a jeho ega, což otevírá prostor k naplnění něčím novým. Toto sebepřekonání pak podle autora slouží jako brána k transcendenci (Jirásek, 2019, s. 168-169). Také dodává, že vypjaté a rizikové situace v přírodě vyžadují opravdovost, morální vyspělost a fyzickou i psychickou odolnost. Když je jedinec vystaven těmto podmínkám, dochází k odložení masek a k odhalení fysis, tedy přirozené podstaty člověka (Tamtéž, s. 151), což se shoduje s výpověďmi respondentů.

Přesah v horách, který respondenti v rozhovorech často popisují, se projevuje následnou vnitřní spokojeností po návratu z hor. To lze vysvětlit i skrze koncept subjektivní kvality života, jak jej definuje Hošek (2013, s. 1-3). Autor zdůrazňuje, že kvalita života není determinována pouze materiálními faktory, ale především subjektivním prožíváním a emocionálními stimuly. Pohybová aktivita je pak podle Hoška jedna z klíčových zdrojů pro osobní pohodu. Jedinec by se tak podle Hoška neměl soustředit pouze na fyzickou rovinu výkonu, ale i na tu psychickou. Wellness (aktivní proces zlepšování kvality života, který zahrnuje duševní, tělesnou i sociální stránku) nastává tehdy, když se propojí námaha s radostí a duševní vyrovnaností. Podle autora se pak přírodní prostředí stává ideálním pro zvyšování subjektivní pohody, jelikož se jedinec navrácí k přírodnímu archetypu, který je hluboce zakořeněn v jeho psychice. Pohyb v přírodě přispívá k psychické pohodě podle autora i v případech objektivního nepohodlí. Respondenti ve výpovědích často uvádějí, že samotná fyzická aktivita pro ně není

primárním cílem. Klíčovým prvkem je právě horské prostředí, kde nacházejí klid, krásu přírody, ale i výzvy.

Tento význam vysokohorské turistiky pro celkovou kvalitu života respondentů také potvrzuje studie Kim et al. (2015, s. 15-17), která prokazuje příčinnou souvislost mezi motivací k pobytu v přírodě a subjektivním pocitem pohody. Autoři uvádějí, že klíčovým benefitem není samotná fyzická aktivita, ale proces *rejuvenation*, tedy obnova mentálních sil skrze únik z každodennosti. Pro respondenty, kteří vyznávají hodnoty autenticity a vnitřní svobody, představují hory prostředí, které tyto hodnoty zrcadlí a upevňují. Jak Kim et al. dokládají, tento prožitek má přímý vliv na jejich dlouhodobou životní spokojenost, což vysvětluje, proč respondenti vysokohorskou turistiku vnímají jako nepostradatelnou součást své identity, a nikoliv pouze jako volnočasovou aktivitu.

V rámci těchto tvrzení je klíčové i další zjištění autorů Kim et al. (2015, s. 15-17), že vliv pobytu v přírodě na lidské štěstí je výrazně moderován osobními hodnotami jedince. Pokud respondent vyznává hodnoty jako svoboda, vnitřní klid či autenticita, prožitek v horách u něj vede k mnohem hlubšímu nárůstu pocitu smysluplnosti. Toto zjištění koresponduje s výpověďmi respondentů, pro které prostředí hor není jen místem pro fyzickou aktivitu, ale prostorem pro naplnění jejich hlubokých vnitřních potřeb, i když toto naplnění může přicházet nezávisle na tom, zda potřeby respondentů byly předtím, než do hor odešli, zvědoměné či, ne. Propojení mezi fyzickým výkonem a pocitem transcendence tak potvrzuje tezi autorů, že hory umožňují dosáhnout stavu duševní rovnováhy a identity, která přesahuje běžnou každodenní zkušenost a ukotvuje jedince v jeho vlastním hodnotovém systému.

U Filipa, který horám přisuzuje roli „víry a Bible“, dochází k naplnění Tillichovy myšlenky o absolutní víře a mystické zkušenosti. Filip nepotřebuje tradiční náboženské symboly, protože hory mu zprostředkovávají přímou účast na „moci bytí“. Tillich píše, že taková víra je „přijetím toho, že jsme přijati“ silou bytí samého, i když tradiční náboženské symboly selhávají. Jak uvádí Eliška, na příkladě „pozitivního nihilismu“, tento prožitek dává lidem novou perspektivu a zbavuje je malicherných problémů, což Tillich definuje jako vítězství nad úzkostí skrze sjednocení s tím, co nás přesahuje (Tillich, 2004, s. 113-116).

Specifickým rysem výpovědí respondentů je také proměna vnímání času, která se zásadně liší od diktátu městského času. V horách respondenti opouštějí lineární vnímání času měřeného hodinami a vstupují do času určovaného biorytmy. Příroda (horské prostředí) umožňuje únik z chronického časového stresu moderní společnosti. Respondenti popisují pocit, že den v horách využili „naplno“, což lze psychologicky interpretovat skrze Csikszentmihalyiho (2015, s. 84) *flow*, kdy ve stavu hlubokého pohlcení aktivitou čas subjektivně plyne jinak. Jak popisuje respondent Filip, v běžném životě má často pocit, že mu život „utíká mezi prsty“, v horách je pro něj ale každá minuta prožitá skrze tělo a všechny smysly. To je něco, co Csikszentmihalyi (Tamtéž, s. 54-56) popisuje jako intenzivní zkušenost, kde všechny části vědomí fungují soudržně a soustředí se na jeden stanovený cíl.

Významným rysem výpovědí je hierarchizace aktivit, v níž respondenti vysokohorskou turistiku staví do nadřazené pozice vůči ostatním formám volného času. Zatímco běžné aktivity, jako je například běh či návštěva posilovny, vnímají spíše jako nástroje rekreace, udržení kondice a rychlého uvolnění v rámci všedního dne, hory pro ně představují odlišný prostor. Tato nadřazenost je dána kombinací několika faktorů: od dlouhodobého plánování a intenzivního těšení se, které buduje psychologickou hodnotu zážitku ještě před jeho začátkem, až po samotnou hloubku prožitku v místě. Hory jsou respondenty vnímány jako „jiný svět“, který se díky své intenzitě a odloučenosti od civilizace pro ně stává až sváteční záležitostí. Nejde tedy o pouhé vyplnění volného času, ale o výstup z každodennosti, do jiného světa, který svou povahou transformuje obyčejný pohyb v přírodě v událost, jež tvoří hodnotové jádro jejich života do takové míry, že si respondenti bez vysokohorské turistiky neumí svůj budoucí život představit. Tento fakt skvěle potvrzuje vyjádření Filipa, že by se nechtěl dožít chvíle, kdy ho chození po horách omrzí.

Vnímání vysokohorské turistiky jako sváteční záležitosti lze hlouběji interpretovat skrze fenomenologii náboženství Rudolfa Otta (1998, s. 20-25). Otto popisuje prožitek numinózní jako moment oslavné úcty a uchvácenosti, který se zásadně vyděluje z běžné každodennosti. Respondenti v horách zažívají stav, který autor označuje jako pocit stvořenosti, tedy pocit vlastní nicotnosti a absolutní závislosti tváří v tvář něčemu nesmírně obrovskému a reálnému. Jak už bylo několikrát řečeno, toto specifické vnitřní ladění transformuje hory z pouhého místa pro fyzickou aktivitu v prostor, v nadsázce řečeno, „posvátná“. Svátečnost zde není dána kalendářem, ale intenzitou prožitku, kdy se respondent skrze fyzický diskomfort a konfrontaci s majestátem hor dotýká toho, co jej přesahuje. Tento pocit reálnosti působí hlouběji než běžné vjemy a činí z pobytu v horách událost, která dává životu v civilizaci chybějící hluboký smysl.

Hlubší pochopení svátečnosti, o které mluví respondenti, nabízí Josef Pieper. Ten argumentuje, že skutečný volný čas není pouhou přestávkou v pracovním procesu, ale duchovním stavem a vnitřním laděním, které vyžaduje schopnost mlčet a slavit (Pieper, 2004, s. 87-88). V pojetí respondentů se vysokohorská turistika stává prostorem pro tento pravý volný čas, který má svůj kořen v oslavě bytí. Pieper (Tamtéž, s. 100-105) zaujímá kritický pohled na moderní společnost, která jedince často redukuje na pouhou součást produkčního mechanismu. V jeho pojetí se moderní svět stal „totálním světem práce“, v němž je hodnota člověka měřena pouze jeho užitečností a výkonem. Respondenti se proti této redukci podvědomě brání právě únikem do hor. Zatímco v civilizaci je jejich lidská důstojnost často zúžena na sociální role a pracovní funkce, v horách se jim skrze dobrovolně podstupovaný diskomfort a krizové situace vrací v její surové, autentické podobě.

Schopnost obstát v náročných podmínkách hor, vyrovnat se s hladem, zimou či strachem se tak pro respondenty může stát aktem připomenutí si vlastní důstojnosti. Tím, že si dokazují svou schopnost přežít a jednat v prostředí, které je lhostejné k jejich společenskému statusu, vystupují z role „funkčního kolečka“ a stávají se opět svěbytnými lidskými bytostmi. Tento proces úzce souvisí s Pieperovým pojetím svátku. Svátek totiž podle něj není pasivním odpočinkem, ale momentem, kdy se člověk vyvazuje

z diktátu užitečnosti (Pieper, 1992, s. 15-18). Překonávání překážek v horách tak může pro respondenty představovat paradoxní cestu, kdy skrze fyzické strádání a popření civilizačního komfortu dosahují spirituálního osvobození a potvrzení své lidské hodnoty, která je nezávislá na měřítkách moderního světa práce. V kombinaci s Ottovým (1998, s. 23-25) pojmem oslavné úcty a uchvácenosti tak hory představují prostor, kde se člověk může nevědomky vracet k původnímu smyslu svátku a stává se pro něj sváteční záležitostí ve všech směrech.

Spiritualita a přesah, který respondenti v horách prožívají, jsou tedy spojené s hlubokým individuálním prožitkem vlastní existence. Hory se v jejich zkušenosti stávají prostorem, kde mizí společenské masky a kde je člověk konfrontován s vlastní konečností i schopností obstát, což jim následně slouží jako návrat k vlastní důstojnosti, která je v moderním světě dehonestována sociálními nároky a tlakem na výkon. Nalezení vlastní autenticity ve spojení s něčím, co respondenty přesahuje, se tak vysokohorská turistika v jejich životě neukazuje jako volnočasová aktivita vedle jiných, ale jako hodnotové jádro jejich identity, kde má tato aktivita smysl sama o sobě.

Závěr

Cílem předkládané diplomové práce bylo na základě narativních rozhovorů s vybranými respondenty prozkoumat a interpretovat jejich osobní prožívání vysokohorské turistiky, s důrazem na to, jak tuto aktivitu popisují a jaký význam jí ve svých životech přisuzují.

V teoretické části jsem nejprve vymezila vysokohorskou turistiku z hlediska její historie a vývoje, přičemž jsem se zaměřila na její holistické pojetí. Dále jsem analyzovala teoretická východiska volného času a aktivit prožívaných v přírodě. Poté jsem rozebírala motivy moderního člověka k této aktivitě, od úniku z moderního světa přes biologické aspekty až po vědomé vyhledávání rizika. Pozornost byla věnována také psychologickým přínosům, zejména vlivu diskomfortu na rozvoj osobnosti a konceptům sebetranscendence a vrcholných zážitků v mezních situacích.

Výzkumná část práce byla realizována formou kvalitativního šetření prostřednictvím narativních rozhovorů se šesti respondenty. Cílem bylo analyzovat jejich osobní zkušenosti a porozumět vnitřním motorům, které je do nehostinného prostředí hor lákají a opakovaně vrací. Získaná data byla v diskuzi konfrontována s dalšími teoretickými koncepty, což umožnilo hlubší vhled do subjektivního prožívání této disciplíny.

Na základě analýzy narativních rozhovorů a jejich konfrontace s teoretickými koncepty lze konstatovat, že vysokohorská turistika pro aktivní respondenty nepředstavuje pouze rekreační sport, ale komplexní holistickou disciplínu, která má smysl sama o sobě a tvoří hodnotové jádro jejich identity. Výzkum ukázal, že primárním impulsem k odchodu do hor, mimo estetických hodnot horského prostředí, je často potřeba „úniku“ z moderního přehlceného světa. Hory pro respondenty nejsou místem definitivního útěku, ale prostorem pro kultivaci vnitřní síly nezbytné pro návrat do civilního života. Respondenti nevnímají hory jako pouhý prostor pro fyzický výkon, ale jako útočiště před civilizačním zahlcením, kde se nároky na člověka stávají opět srozumitelnými. Nutnost postarat se o své základní potřeby v náročných podmínkách a překonání diskomfortu vytváří u respondentů trvalejší pocit kompetence a smysluplnosti, který následně zvyšuje jejich sebeúčinnost a celkovou odolnost v každodenním životě. Riziko respondenty není vnímáno jako samoučelný cíl či pouhá snaha o adrenalinové zážitky. Z vyprávění vyplynulo, že respondenti vnímají riziko jako neoddelitelnou část vysokohorské turistiky, která u nich kultivuje respekt, pokoru a osobní odpovědnost. Interakce s tímto rizikem se pro zkušenější účastníky transformuje v potřebu prokázat vlastní kompetenci, což se následně stává katalyzátorem pro rozvoj frustrační tolerance, posílení důvěry ve vlastní schopnosti a dosažení hlubší osobní autenticity. Pro respondenty je vysokohorská turistika spojena s hlubokým prožitkem spirituality a přesahu, reflektujícím individuální existenci. Horské prostředí se stává prostorem, kde mizí společenské masky a kde jsou konfrontováni s vlastní konečností a nicotností tváří v tvář majestátu hor. Nalezení autenticity skrze sebepřekonání a spojení s něčím přesahujícím vede k transcendentním osvobozujícím zážitkům ve vysokohorském prostředí.

Závěrem lze říci, že vysokohorská turistika je pro zkoumané jedince aktivitou, skrz kterou prožívají svůj volný čas ve smyslu “scholé”. Hory se pro respondenty stávají prostorem pro kontemplaci a oslavu bytí. V tomto pojetí přestává být pohyb ve výškách pouhou sportovní činností a mění se v cestu k vnitřní svobodě, která respondentům dovoluje vymanit se z diktátu užitečnosti a znovu nalézt svou lidskou přirozenost a důstojnost.

S ohledem na zvolenou kvalitativní metodologii a relativně omezený počet respondentů je nezbytné konstatovat, že zjištění prezentovaná v této diplomové práci nelze generalizovat na celou populaci vysokohorských turistů. Přesto však tato studie poskytuje hluboký vhled do osobních příběhů a významu vysokohorské turistiky pro vybrané jedince, kteří se této aktivitě intenzivně věnují. Tím se otevírá podnětný prostor pro budoucí výzkum, který by se mohl zaměřit například na komparaci motivačních faktorů napříč různými věkovými skupinami, nebo na detailnější analýzu spirituálních a existenciálních prožitků v kontextu extrémních horolezeckých výkonů.

Seznam použitých zdrojů

- BANDURA, Albert. Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 1977, roč. 84, č. 2, s. 191–215 [cit. 2026-02-11]. Dostupné z: <https://educational-innovation.sydney.edu.au/news/pdfs/Bandura%201977.pdf>.
- BOŠTÍKOVÁ, Soňa. *Vysokohorská turistika*. Praha: Grada, 2004.
- BRODSKÁ, Martina. Vystoupení z komfortní zóny: Cesta k osobnímu růstu a životnímu naplnění. *Seznam Médium* [online]. 2023, 24. května [cit. 2026-02-11]. Dostupné z: <https://medium.seznam.cz/clanek/martina-brodska-vystoupeni-z-komfortni-zony-cesta-k-osobnimu-rustu-a-zivotnimu-naplneni-10830>
- BUSS, David M. *Evolutionary psychology: the new science of the mind*. 7. vydání. New York: Routledge, 2025.
- CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Flow: O štěstí a smyslu života*. Praha: Portál, 2015.
- EASTER, Michael. *Za hranice komfortu*. Brno: Lukáš a syn, 2023.
- EWERT, Alan, Gilbertson KEN, Yulun LUO a Alison VOIGHT. Beyond “Because It’s There”: Motivations for Pursuing Adventure Recreational Activities. *Journal of Leisure Research*. 2013, roč. 45, č. 1, s. 91–111 [cit. 2026-02-11]. Dostupné z: <https://doi.org/10.18666/jlr-2013-v45-i1-2944>
- FRANKL, Viktor Emil. *Prožitek hor a zkušenost smyslu*. Brno: Cesta, 2014.
- FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: Vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta, 1994.
- FRUMKIN, Howard. Beyond toxicity: Human health and the natural environment. *American Journal of Preventive Medicine*. 2001, roč. 21, č. 3, s. 234–240.
- HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. 2. vyd. Praha: Portál, 2011.
- HLUŠIČKA, Martin. *Překonávání strachu v parkouru*. Praha: Česká obec sokolská, 2019. Metodické listy: samostatná příloha časopisu Sokol.
- HOŠEK, Václav. Wellness, well-being a pohybová aktivita. *Acta Salus Vitae*. 2013, roč. 1, č. 1 [cit. 2026-02-11]. Dostupné z: <https://odborne.casopisy.palestra.cz/index.php/actalusvitae/article/view/11>
- JASPERS, Karl. *Mezní situace*. Praha: OIKOYMENH, 2016.
- JIRÁSEK, Ivo. *Zážitková pedagogika: teorie holistické výchovy (v přírodě a volném čase)*. Praha: Portál, 2019.
- KAPLÁNEK, Michal (ed.). *Čas volnosti – čas výchovy: pedagogické úvahy o volném čase*. Praha: Portál, 2012.
- KAPLÁNEK, Michal a kol. *Volný čas a jeho význam ve výchově*. Praha: Portál, 2017.

- KIM, HakJun, Seongseop LEE, Muzaffer UYSAL, Juran KIM a Kwangsoo AHN. Nature-Based Tourism: Motivation and Subjective Well-Being. *Journal of Travel & Tourism Marketing*. 2015, roč. 32, č. S1, s. S76–S96 [cit. 2026-02-11]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/10548408.2014.996768>
- KLUB ČESKÝCH TURISTŮ. *Vysokohorská turistika*. 2026 [cit. 2026-02-11]. Dostupné z: <https://kct.cz/turistika/vysokohorska-turistika/>
- KNOTOVÁ, Dana. *Pedagogické dimenze volného času*. Brno: Paido, 2011
- LIEDLOFF, Jean. *Koncept kontinua: hledání ztraceného štěstí pro nás i naše děti*. Praha: DharmaGaia, 2007.
- MACFARLANE, Robert. *Hory v mysli: Historie jedné fascinace*. Praha: Mladá fronta, 2018.
- MALÁ, Lenka. Komfortní zóna. *Coaching University ČR* [online]. 2022, 2. května [cit. 2026-02-11]. Dostupné z: <https://coachinguniversity.cz/komfortni-zona/>
- MASLOW, Abraham Harold. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014.
- MOTHEJZÍKOVÁ, Radka. *Pěší turistika krok za krokem*. Praha: Česká asociace sport pro všechny, 2018. Metodická příloha časopisu Pohyb je život, č. 82. ISSN 1212-0669.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1997.
- OTTO, Rudolf. *Posvátno: Iracionalita v ideji božství a její vztah k racionalitě*. Praha: Vyšehrad, 1998.
- PAGE, Olivia. *How to Leave Your Comfort Zone and Enter Your 'Growth Zone'*. *PositivePsychology.com* [online]. 2020, 4. listopadu [cit. 2026-02-11]. Dostupné z: <https://positivepsychology.com/comfort-zone/>
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014.
- PETRUSEK, Miloslav. Eskapismus. In: NEŠPOR, Zdeněk R. (ed.). *Sociologická encyklopedie* [online]. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2017 [cit. 2026-02-11]. Dostupné z: <https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Eskapismus>
- PIEPER, Josef. *Volný čas a kult*. Trnava: Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave; Minor, 2017.
- PIEPER, Josef. *Volný čas, vzdělání, moudrost*. Přeložil Ivan OZARČUK. Praha: Křesťanská akademie, 1992.
- ŘIHÁČEK, T., ČERMÁK, I., HYTYCH, R. et al. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013.
- SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Psyché. Praha: Grada Publishing, 2012.
- ŠVARÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 2. vyd. Praha: Portál, 2014.

- TILLICH, Paul. *Odvaha být*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2004.
- ULRICH, Roger S. View through a window may influence recovery from surgery. *Science*. 1984, roč. 224, č. 4647, s. 420–421
- VAŠKOVIC, Petr. O filosofickém eskapismu. *Filosofický časopis*. 2023, roč. 71, č. 1, s. 21–41 [cit. 2026-02-11]. Dostupné z: <https://doi.org/10.46854/fc.2023.1r.21>
- VÁCHA, Marek. Předmluva. In: FRANKL, Viktor Emil. *Prožitek hor a zkušenost smyslu*. Brno: Cesta, 2014, s. 7–9.
- WILSON, Edward O. *Biophilia*. Cambridge: Harvard University Press, 1984.
- YALOM, Irvin D. *Existenciální psychoterapie*. Vydání druhé. Přeložil Ivo MÜLLER. Praha: Portál, 2020.

Seznam zkratek

VHT – Vysokohorská turistika

Seznam příloh

Příloha první: ukázka přepisu rozhovoru s respondentem Josefem

Přílohy

Příloha 1

V – výzkumník

J – Josef

V: Tak už to nahrává. A souhlasíte teda s nahráváním?

J: Ano.

J: To není z mojí hlavy, ale já nevím, jestli znáte jednoho z prvních dobyvatelů, co se pokoušeli o Everest. V roce 22 to byl George Mallory. On tam teda zůstal jako nezvěstný, našli ho asi po 80 letech. On byl vlastně takový průkopník, dalo by se říct vysokohorský turistiky. A když se ho ptali tehdy, už na začátku 20. století, proč na ty hory chodí, tak on jim odpověděl: „Protože jsou.“ A toto vlastně propagovali... takhle v podobném smyslu se vyjádřil i Messner, který je považovaný za největšího horolezce všech dob. Já se za horolezce nepovažuji, opravdu preferuji tu vysokohorskou turistiku už i z hlediska, jak se říká, pudu sebezáchovy. Lezli jsme pro mě těžké hory a když si to člověk takhle zpětně promítne, když už potom máte rodinu, hlavně potom už ty vnoučata... stalo se mi párkrát, nebylo to často, ale občas se člověk ocitne v takových horších situacích. A mě paradoxně... ne že bych myslel na manželku, to nebylo tak kritické, ale říkal jsem si: „Máš doma vnoučata, máš doma rodinu,“ a v té dané chvíli si člověk přeje, aby byl někde na pevné zemi. Ale jak se říká, pak, když už jste zase v klidu, v tom bezpečí, tak to láká taky. Ale teď opravdu jako takové ty vysokohorské túry, kde je nějaké lezení, ale relativně lehké lezení, co člověk zvládne bez navázání, bez jištění, co si tak nějak přeलेze. A otázka jištění — každý to má postavené jinak. Jsou lezci, kteří vylezou bez jištění a druhý by na to ani nepomyslel bez. Ale jako ta krása hor je určitě úžasná. A navíc dokud mi to tělo dovolí, dokud můžu, v té fyzické kondici, tak se snažím chodit, jak se říká, tak relativně co nejdál a co nejvýš. Protože tam nepotkáte moc lidí. A když tam někoho potkáte, tak je to člověk stejného ražení jako vy. A třeba se spolu spojíte. Mně se stalo... loni to bylo, to bylo tady v Alpách, jak je pohoří Wilder Kaiser. To je pro mě takové asi nejoblíbenější, protože je nejdostupnější, je to vlastně 4 hodiny po dálnici. A byl jsem tam taky prostě v kopcích, a potkáte se tam s dvěma “partáky”. No, takže... ono je to v těch vysokých kopcích relativně orientačně náročné, takže když chodíte sám, není to úplně ono, takže když jsem mluvil s nějakými neznámými a řekl jsem jim, že jsem byl někde sám, tak se na vás koukají, že jste šílenec. Ale musí to mít člověk v hlavě nastavené a vědět, co si troufne. Je fakt, že když jste sám, tak to může být fatální, když si tam vyvrtnete kotník. Když jste schopen, tak si člověk zavolá pomoc. A když se vrátím tady k tomu Wilder Kaiseru — prostě potkal jsem se tam s dvěma, kteří tu cestu znali, tak se člověk rád připojí. Je to mnohem snazší, když ví, kudy jde, protože zabloudit v těch vysokých kopcích, kde těch značených

cest moc není, je potom obtížné. Takže jsme společně vyšli na ten vršek. Ale proč to říkám — protože oni tam sedli, to byli Němci, a on vytáhl takovou tu německou klobásu. Tak jsme tam takhle prostě společně posvačili. Zvlášť když je počasí... Já bych třeba i teď někdy vyrazil na hory, ale když je limitující počasí, tak ta krása není taková. Zvlášť když není vidět, je zima... Člověk už je takový choulostivější, takže čekám na krásný slunečný den. Úžasný... no, ale v těch vysokých kopcích už je to takové nevyzpytatelné. Je tam sníh, no... Ale jak říkám, mě oslovuje ta vysokohorská turistika. Třeba Jan Trávníček — on má několik osmitisícovek, on je ze Stříbra vlastně. A to se mi líbilo — že on přesto, že vylezl v těch vysokých kopcích, má nějaké ty osmitisícovky, tak o sobě neustále prohlašuje, a podle mě i správně, že je vysokohorský turista. Já horolezectví považuji už opravdu za nějaké extrémní výkony v těžkých stěnách, kde jsou na sebe navázaní a kde je to opravdu o technickém výkonu. Osmitisícovky, když se nelezou těžké cesty, ale ty normální, tak ve většině případů je to v uvozovkách tak trochu vysokohorská turistika. Zvlášť když ty hlavní, ty normální cesty na osmitisícovky jsou vyfixované od šerpů lany. Takže... jak prohlásil jeden, co byl na Everestu — že je to svým způsobem taková ferrata. Což je. Já nechci nikoho podceňovat, ale musím říct, že osmitisícovku, nebo Everest, by asi zdolal každý, kdo má kondičku a trochu sportuje. Myslím si, že ten Everest... nebyl jsem tam teda, ale jak se o tom člověk seznamuje — ten je obtížný tou výškou, tím kyslíkem. Ze všech lidí, co vylezli na Everest, 2 % lidí to vylezlo bez kyslíku. Jinak chodí s kyslíkem. Je to svým způsobem taky vysokohorská turistika, ale každý to má postavené jinak.

V: Chtěl byste vylézt na Everest?

J: Ne. Byl jsem v Nepálu, šli jsme trek kolem Annapurny...A měl jsem i myšlenky — ještě jsem se jich úplně nezbavil — jít ten trek do základního tábora Everestu, vidět to. Asi by mě nelákalo jít na vrchol, když vidíte ty expedice není to nic záživného. Když tam jsou řádově třeba šest týdnů, dva měsíce ve stanech, pendlují mezi těmi expedičními tábory a čekají na počasí... to je spíš o morálce než o výkonnosti. Samozřejmě o výkonnosti taky, ale hlavně o té morálce. Ta touha dostat se na vrchol to je taky až nezdravé, protože většina obětí na Everestu byla z té touhy dostat se na vrchol. Tam málo lidí zemřelo tím, že by někde spadli nebo se zřítily. Většinou umírali buď podchlazením, nebo z toho nedostatku kyslíku. Byli, já nevím, 150 metrů pod vrškem, byli na tom hodně špatně, ale už za každou cenu se na ten vrchol chtěli dostat. Jak se vždy říká — nahoru je to jen půlka cesty. Ty cesty zpátky jsou vždycky horší. Ať už jsou to vysoké hory, velehory, Everest, anebo i Alpy. Když už jdete těžkou cestou nahoru, přece jenom ty síly chybí. A když potom se jde z prudkého kopce, tak ty nohy už to tak nedrží. Takže člověk musí dávat velký pozor. Teď už teda oni říkají, že všechny ty výpravy, ty treky, že tam na to musí být povinně průvodce. Ale taky to bylo, my jsme tam šli a tam je ten okruh — to je trek stanovený, má okruh, a jsou tam takové ty jejich checkpointy. A tam si vyžádáte všechny ty dokumenty a oni vám tam

dávají razítka a potvrzení, že jste tím checkpointem prošli. Musíte tu trasu dodržet. Oni si to taky takhle hlídají — i kvůli tomu, že když tam ti lidi neprojdou, tak je hlásí třeba jako pohřešované, když se někde ztratí. Ale je to prostě o té, jak se říká, nedotčené přírodě. Takové ty komerční věci... jako, můžu jít v pěkném prostředí, ale proč půjdu v davu lidí? Ten Everest už je trošku komerční. Dělají ty fotky — už tam pod vrškem stojí fronty lidí. No jo, ale jenom proto, že láká, že je to “nej”. Jako tady v Evropě, že Mont Blanc je “nej”. Ale Mont Blanc je relativně lehký kopec. Je tam jedno obtížnější místo, ale jinak je to poměrně lehký kopec. Ale je to nejvyšší hora Evropy — prostě to láká. Je spousta krásných kopců, které nejsou tak preferované... Takže já teď vlastně... jsem na ten Wilder Kaiser... jak jsem si řekl — ono je to pohoří, nejvyšší kopec má asi 2300 a není to zase tak obtížné. Dá se to takovým relativně turistickým způsobem dát. Tak jsem si řekl, že ty hřebeny, ty jejich vršky, když mi to zdraví a kondice dovolí, že bych je slezl všechny. Já už jich mám přes půlku — to jsou dvoutisícovky, poměrně pěkné výstupy. Na ten nejvyšší vrchol vede ferrata, když je to těžké, tak je to zajištěné třeba i těmi železy, takže to nejsou nějaké lezecké stěny. Mně ty lezecké cesty tak nikdy úplně nelákaly. Já jsem teda ty vícedélky nikdy nelezl, protože když polezete, já nevím, 200–300 metrovou stěnu, tak tam strávíte celý den. Člověk se neprojde a nepokochá přírodou. Tam se soustředí na výkon, stráví celý den prakticky na jedné stěně. Ale chodit po těch horách... když tam strávím celý den, tak obsáhnu nějaké penzum těch kilometrů, projdu si to a dívám se. No. Proto mě tohle technické lezení... úplně nelákalo. Jezdili jsme třeba do Českého ráje na pískovcové věže. Je to pěkné taky, ale je to těžké. Pro mě to bylo docela těžké. Je to hodně technické, je to náročný materiál, náročné na čas. My jsme jezdili... když ve dvou lezete tu věž — jeden leze, třeba 20 minut, vy ho jistíte, pak lezete vy, on vás zase jistí. Takže pro mě je to “ztrátové”. To chození po těch horách, ta vysokohorská turistika to si užíváte prostě. Já sám říkám, že tam nejsou žádná taková ta hluchá místa.

V: Vstáváte ráno s východem a jdete zpátky?

J: No... já to preferuju tak — když jedu sám, jedu autem a zajedu co nejbliž k tomu výchozímu místu. Ono to většinou bývá nějaké parkoviště. Takže první noc přespávám v autě. To je jeden z důvodů, proč mám velké auto — abych v autě přespal. Takže přespím v autě a brzy ráno člověk vyrazí. Vráťte se a na druhou noc si objedná nějaké bydlení, aby člověk zregeneroval. Většinou jezdím takhle na dva, tři dny. Ten třetí den si tam udělám nějakou vycházku a jedu takhle domů. Nevadí mi to, vyhovuje mi to.

V: Takže jezdíte i takhle sám?

J: Jezdím sám. Není to tak časté, ale teď jezdím sám, protože naposledy jsme byli se synem taky na tom Wilder Kaiseru. A jemu se to taky líbí, ale on je pracovně dost vytížený, takže na tu kondici nemá čas. A šli jsme tam na kopec a prostě jsme to pod

vrškem otočili, protože to měla být docela dlouhá cesta. No ale taky — přesпали jsme v autě. A to je to nejkrásnější — že potom člověk přijde zpátky a ještě někde, jak jsou ty horské chaty, tam si dáte pivo. To je pěkné. No jo, je to pěkné... ta vysokohorská turistika. No, a to lezení taky. My jsme ještě s kamarádem lezli... v roce 2015 jsme byli na Matterhornu. To je taková ikonická hora. Domluvili jsme se. Pro mě to byla asi taková hrana. Je to lezecké de facto. Musí tam být lana — jsou tam na nějakých těžkých místech fixní lana, nebo jsou tam žebříky. Ale jinak tam chodíte po takových exponovaných místech, kde se jistit nedá. Je to zasněžené. Je to krásné, ale asi bych podruhé už do toho nešel. Takže čtyřtisícovky jsou pěkné, ale všechno to bývá dlouhé. Musíte se někde zajistit, buď nějaký nocleh co nejblíže tomu vrcholu. Protože za jeden den většinou se ty čtyřtisícovky dát nedají — je to dlouhé. A ledové, sněhové... to taky není úplně. Ono celý den šlapat... a zejména když se ty ledovce roztají, tak ty pocity nejsou dvakrát příjemné, když tam chodíte mezi těmi velikými trhlinami. Proto říkám — vrátím se zase, preferuji tu vysokohorskou turistiku. Ta je nesrovnatelně krásnější. Já jsem si kolikrát vzpomněl, když jsme se někde plahočili v ledu: “proč se neprojit po nějaké louce, po nějaké pěšince...” I když i tam jsou lezecká kamenná místa, ale lezete to s naprostou jistotou. Nemáte strach. Samozřejmě musíte být opatrný, ale ne ten strach, že: “Ježišmarja, teď mi ujede noha, teď mi ujede ruka...” Na tom sněhu — to je nepříjemné prostě. Jednou vám může ujet noha... ale když už je to celé prudší, tak se může utrhnout celá ta sněhová plotna. Byli jsme na ledových túrách, ale nikdy jsem to nějak nepreferoval. Ono je to zmrzlé a potom když jdete někam — myslím, že to byl Venediger v Rakousku — tam jsme... to byl mokrá sněh, bylo docela teplo. A tam je ta bivačová chata — taková špeluňka, kde jsou dvě až čtyři postele. No a tam jsme přišli, nohy úplně promočené, protože jsme brodili sněhem. A to bylo za covidu, pamatuju si. Sešli jsme se tam s dvěma Maďarami, a ten jeden vytáhl flašku Finlandie. A tak to tam nechal kolovat. Za covidu jsme si tam kolovali. Ale tam se netopí. Ráno vstanete — zima. Tak lezete do těch zmrzlých bot. To není nic příjemného. Ale jak se říká — není zbylí. Ale to člověka posílí, když nemáte možnost volby, tak prostě musíte.

V: A chodíte do těch hor i kvůli tomu nekomfortu?

J: No, svým způsobem taky. Mně to vůbec nevadí. Já se vyspím kdekoli — manželka ne, ta má svoje požadavky. Ale třeba spát na horských chatách, já to považuju svým způsobem za romantiku. Máte tam dvacet lidí, nerozlišuje se chlapi-ženský, prostě si tam někdo ustele. Je tam samozřejmě nafuněno. My jsme byli na Grand Paradisu v Itálii. A tam byla no taková chaloupka. Spalo se na půdě, taková kopulovitá střecha, a tam jste se nepostavila. Spalo tam přes 20 lidí. A ráno to vylézání... jste zavrtaní ve spacáku, většinou zima. Ráno vylézt, rychle se obléct a vyrazit, aby se člověk rozhýbal. A tohle to mi nevadí ani pod širákem. Spali jsme na Matterhornu — když jsme šli dolů, spali jsme pod širákem na louce. Bylo to v srpnu, měli jsme štěstí, počasí pěkné. Takže to potom... člověk si to užije. Já jsem si to natáčel — když jsme

přecházeli ten hřeben Matterhornu. To už jen kvůli tomu bych tam podruhé nešel. Protože tam jste zaplavený adrenalinem takovým způsobem, že kdyby mě na ten hřeben někdo postavil dnes, tak řeknu: ne. To je takový hřebínek, a na každou stranu máte vlastně sráz Matterhornu kilometr. My jsme šli z italské strany, to je těžší výstup. Musíte přejít celý ten hřeben na švýcarskou stranu a tam jsme sestupovali. No a ten hřebínek... tak mi to nedalo, já měl od ségry půjčenou kameru. Tak jsem řekl: “Když spadnu, spadnu i s kamerou.” A natočil jsem si to. Pak jsem to ukazoval manželce a ta říkala: “Nedávej mi to, nechci to vidět.” Ale je fakt, že to byl silný adrenalin. Člověk byl v euforii. Když jsme na ten Matterhorn vylezli, to byla záplava endorfinů. To bylo pěkné.

V: A v těch horách — užíváte si ten adrenalin, nebo je to spíš tak, že je to součást toho, ale nechodíte tam přímo kvůli tomu?

J: No právě... není to sice úplně to hlavní, ale když už nějaký výstup nebo túru, tak hledám, aby tam byla i nějaká dobrodružnější místa. Aby to nebylo jen takové šlapání po stezkách. Když je tam první, druhý lezecký stupeň, dá se to přelézt bez jištění. Ale musí tam mít člověk jistotu. Nesmí být nejistý. Když mám pochybnosti, řeknu si: “Tohle ne,” a vyhnu se tomu. Musí člověk mít jistotu, že to dá. Každý tu hranici má jinde, no.

V: Takže víte, kde máte hranici?

J: No, měl by to vědět každý. Když je člověk na laně, tak si může dovolit víc. Tam si člověk může dovolit riskovat — když se neudrží, spadne a zůstane viset na laně. Ale když nemáte s sebou jištění, musíte chodit po místech, kde máte stoprocentní jistotu, že to dáte. A že to dáte s rezervou — ne že se tam budete držet z posledních sil a nebudete vědět, jestli ještě budete mít sílu na další krok. Takže tohle je prostě pěkné... akorát manželka tam nepojede. Já si nedělám iluze. Na druhou stranu jí vřdycky lákám — říkám jí: “Projdeš se tady po údolí.” Ale mně se líbí jakékoliv kopce... když byl vnuk malý, koupili jsme krosnu a prošli jsme s ním celou Šumavu. Byli jsme i na Javoru, všechny ty kopce na Šumavě. Vnukovi je teď 11, to už je nějaký rok zpátky... ale bral jsem to tehdy i jako dobrý trénink. Jemu byl rok, dva, krosnu jsem měl na zádech — a ta Šumava je taky krásná. Ale jak říkám — člověk chodí na hory, protože jsou. Je to pěkné. Nezavrhnu jiné způsoby turistiky. Já obecně rád cestuju. Preferuju přírodu, ale když se dostanu někam do města, taky dobrý. Ale ty hory mě táhnou. Tak jezdím. Jezdím i s dcerou, s Adélou, ale ta preferuje ferraty. To je taky dobrý pohyb. Jezdíme na ferraty... ale tyhle túry ji úplně neberou, protože ráno vyrazíte a je to na celý den. Ferraty jsou akčnější, takže tam jezdíme spolu. Ale ferraty jsou taky pěkný pohyb v horách — není to tak pomalé jako lezení, protože tam máte natažené lano. Takže se pohybujete relativně rychle, měníte místa a můžete se kochat.

V: No... jak jste říkal, že jezdíte sám — to si musíte vystačit jen se sebou? Jste na to zvyklý? A vzal byste si někoho s sebou? Kohokoliv, nebo si vybíráte někoho spolehlivého?

J: Záleží na tom, na co se chystám. Když půjdu na nějakou lehčí túru, tak je asi jedno, kdo půjde. Nechci nikoho podceňovat ani přeceňovat — ale když jdete s někým, kdo je na tom moc dobře, taky to není úplně ono. A když je někdo na tom hůř, tak taky ne. Ideální je, když se to potká. Ale jsou věci, na které bych s nikým z rodiny nešel. No... byli jsme třeba na Matterhornu. S dcerou Adélou jsme byli na Mont Blancu. A ten Mont Blanc není nic extrémního — je to sněhové, dlouhé, ale relativně bezpečné, relativně snadné. Ale potom — kde už je nějaké technické lezení a hrozí, že když člověk zakopne, spadne... tam bych nikoho z rodiny nebral.

J: Byl jsem předloni... jak se jmenuje ten kopec... je to v Německu, dost známý, fotogenický. Nahoře je kříž — dřevěný kříž, kde Panna Marie drží Ježíše Krista. Obrovský kříž. Je to pěkné, ale pod ten vršek je to relativně lezecké. Beru „lezecké“ tak, že už musíte používat ruce. Není to kolmá stěna, ale je to poměrně příkré, dá se tam dát noha, dá se tam dát ruka, ale nedá se to odjistit. A kdyby tam někdo zakopl, tak letí hodně. Na tohle bych žádného příbuzného nebral. Na rozdíl od ferrat — tam, když se dodrží bezpečnostní zásady, nemělo by se nic stát. Jsou úrazy, ale to je většinou, když někdo pochybí. Když člověk dodrží zásady, je pořád jistěný, pořád připnutý. I kdyby nezvládl krok, tak zůstane viset ve ferratovém úvazku. Když si tam někdo nehraje na hrdinu, že se nezajistí...

V: A strach? Cítíte někdy v horách strach? Jak s tím pracujete?

J: Víte co... já vždycky říkám — když se leze na horu, tak se nedívat dolů. Když jsme lezli... nikdy nekoukat, co člověk má za a pod sebou. To bylo na Matterhornu klasické. Tam jsme lezli a pod vámi útesy...tam jsem měl pocit: „Musím.“ Protože není cesty zpátky v tu chvíli. Musím překousnout tuhle pasáž a nesmím se dívat, co mám pod sebou. Pro mě je ten adrenalin tak silný, že člověka zaplaví. Strach jsem mýval. Třeba na pískovcových skalách — ač jsem byl jistěný, ale když hrozí pád třeba před prvním jištěním, to může být pět metrů. A já měl strach, že když spadnu třeba z dvou metrů a bouchnu se o výčnělek... Tam ten adrenalin u mě úplně nefungoval. Ale v těch velkých kopcích — tam mě to „bere“. Nepamatuju si... no, měl jsem strach, když jsme chodili ledovcové túry. Předloni jsme byli... to bych asi neměl říkat, že jsem to porušil... ale vytáhl jsem nahoru sestru. Druhá nejvyšší hora Rakouska. Je to u tyrolských Alp, blízko italských hranic. Byl jsem tam kdysi s kamarádem, líbilo se mi to a nebylo to těžké. Tak jsem vzal sestru a švagra — oni jsou akční. Áďa tam byla taky. A tehdy jsem to podcenil. Bylo moc teplo. Ledovcové túry se chodí brzy ráno, dokud je to zmrzlé. Když to roztaje, je to nepříjemné. A já jsem to podcenil. Dostali jsme se na vršek ve dvě hodiny odpoledne. A to byl hodně teplý den — červenec. Cesta dolů byla ve změkklém, rozbředlém sněhu. Místo držícího firnu tam

byla břecha. A to jsem měl strach kvůli trhlinám — když je sníh rozbředlý, jsou schované. Jdete, uděláte dva tři kroky a zahučíte do sněhu po kolena. No, Švagr byl vyplašený, a já se nedivím. Takže já jsem měl takové svědomí... říkal jsem si: “Co blbneš?” Ne že bych je ohrozil na životě, to ne. Měl jsem lano, byli jsme navázaní. Kdyby někdo spadl do trhliny, tak se zastaví. Ale i tak — člověk je odpovědný. Věděl jsem, že jsme měli vyrazit dřív. No, ale došli jsme dolů. A ten švagr — jinak úplně v pohodě, ale v těchto věcech on je takový bojácnější. To se dalo čekat. Když jsme přišli dolů, tak říkal: “Už v životě!” A já se tomu nedivím. Já jsem si to tehdy vyčítal. A říkal jsem si — už bych to neudělal. Kdyby mě někdo požádal, jestli tam může jít, tak bych řekl: “Ne, neberu tě tam.”

V: A pamatujete si, jak jste se k horám dostal?

J: K tomuhle relativně pozdě. to už bylo nějak po čtyřiceti. Ty hory... samozřejmě, líbily se mi vždycky, ale nebyla příležitost, protože vlastně rodina, malý děti. Vždycky jsme to spojovali tak s nějakými výlety, ale neměl jsem možnost. Potom, když děti byly odrostlejší, tak jsme začali s kamarádem lézt. Takový buď ty umělé stěny, nebo prostě ty skalky tady v okolí. A to šlo víc s tím, že potom jsme přešli tady k těm horám, ale právě ten začátek nebyl tolik až o té turistice. Chodili jsme na ty ferraty a pak jsme chodili... První byl asi Grossglockner, to je nejvyšší hora Rakouska. My jsme tam nešli tou normální cestou, ale šli jsme těžší cestu, tam jsou docela obtížná místa. To byla asi jedna z takových prvních velkých hor, nebo z prvních velkých kopců. Prostě jezdili jsme do těch Alp a to je nejdostupnější... mimo Alpy tady vlastně nic není. Když jsme byli v Nepálu, tak tam to byla turistika, tam jsme žádný výstup nedělali. Takže to víceméně bylo potom, co jsem se — jak se říká — osamostatnil. No to bylo i... vlastně já jsem sloužil u policie, v padesáti jsem odcházel a měl jsem víc času a víc možností. Protože já nechci tu práci nějak přeceňovat, ale hlavně ke konci to pro mě bylo celé náročné. Já už bych, sice nejsem na ty psychologické terminologie, ale už bych spíš řekl, že jsem trpěl tím syndromem vyhoření.

Takže když jsem skončil, tak jsem vlastně měl víc času na tenhle koníček. Takže to spíš — dalo by se říct — naplno tak nějak kolem té padesátky až, jo. Předtím jako samozřejmě... já jsem se vždycky věnoval nějakým pohybům, vlastně na kole jsem závodil, v běhu. Měl jsem tam nějaký pokusy s triatlonem, ale já jsem absolutní neplavec. Já vždycky říkám: když jsem vylezl z vody, já jsem neměl s kým závodit. Takže ten pohyb tam byl. A pak právě na hory, když chcete tak chce to mít parťáka. Tak jsme se taky dali dohromady. On začal jezdit ještě s jedním, tak oni na to měli prostředky, jezdili po světě na hory, a já na to už jsem neměl čas. Takže jsem s nimi občas zajel — oni jeli třeba na Sicílii, do Ameriky jezdili. Vlastně se říká rentiér — on podnikal a pak si nakoupil byty, takže nic pro něj. Ten druhý dělá advokáta, takže má takové volnější zaměstnání, že co zmešká tuto, to zase dožene. Jednak čas a jednak to není levná záležitost. Tak jsem občas takhle s nimi chodil, a pak už jsem si, když

oni byli vytížení, začal vyrážet občas sám a docela se mi to zalíbilo. Samozřejmě že sám nemůžete chodit na cesty ve dvou prostě, no. Ale tak jsem si udělal svoji laťku a začal jsem prostě chodit po túrách — ať už je to relativně lehká túra, anebo i něco těžšího. Vždycky se člověk samozřejmě seznámí s tou obtížností, ono potom do něčeho se pustit ještě sám... A to prostě chce parťáka, abyste si — jak se říká — vyhověli. Ale taky není problém se vrátit, když nesedne počasí. Ono zase není žádná krása, aby se člověk někde plahočil ve studeném větru a v dešti. Hory si člověk taky moc neužije, to už má spíš zájem, aby to otočil. V roce 2017 jsme spadli na Ortleru právě s tím kamarádem a já jsem měl zlomenou nohu — teda ošklivě — a on měl prasklý obratel. A byli jsme v místě, kde by nás asi nikdo nenašel, protože jsme se možná zbloudili už jsme řekli, že jdeme zpátky, ale před námi byl vysoký hřeben, kam to nešlo přelézt. A on ještě říkal, že se zkusí na ten hřeben vylézt a podívat se, jestli tam je nějaký průchod. Já jsem říkal, že už tam nejdu, to nemá cenu. A to asi bylo pro mě dost zásadní, protože mě to asi zachránilo hřbet, protože já jsem byl pod ním.

A tam jsem si stoupl na takový skalní výčnělek a ono to... no bylo to takový lezecký, ale dalo se to prostě vyrazit na ten hřeben. No a já akorát si potom pamatuju, jak on jakoby výkřik, no. Pak jsem viděl jenom tmu — já jsem neviděl nic. Ono se tam urval kus skály, jak jsme usoudili i s ním, a jak se zřítil z toho, tak mě to vzalo přes nohy. Shodilo mi to taky z toho výčnělku, no. A probrali jsme se zahrabaní v šutrech, jak v těch akčních filmech. Já si pamatuju, že jsem se akorát zeptal, jestli žije. Já jsem nic necítil vůbec, prostě, jo. A pak jsem si uvědomil, že jsem měl nohu vlastně úplně do pravého úhlu. Tady jsem to měl rozlámáný. A on — pak na rentgenu mu zjistili, že má prasklý obratel, ale to bylo štěstí, že byl schopen pohybu. My jsme byli asi hodinu od Horské chaty, tak on se tam doplahočil a zavolať vrtulník. To bylo asi v pátek. Tak nás převezli každého do jiné nemocnice. Takže tam mě operovali. To bylo v pátek a v neděli se to doneslo domů. Protože on pak nějak volal, protože neměl kontakt ani od nás na nikoho, tak přes dceru se dostal na Áďu, na moji dceru. Takže doma se to dozvěděli v neděli. A jeho potom v pondělí pouštěli, tak jsme spolu už komunikovali a já jsem řekl: hele, pro něj přijel táta s autem a s dcerou, takže já pojedu s vámi. Protože jsem řekl: tady nebudu. A jako... tam jim to celkem bylo jedno. Já jsem potom tomu doktorovi říkal, že jestli bych mohl v pondělí odjet. A on se akorát ptal, do jaké nemocnice, tak jsem říkal: do Plzně. Tak mi tam v pondělí ráno přivezli vozík, k tomu papíry. No a celý den jsem nikoho neviděl. A v šest hodin večer tam pro mě přijeli — a já jsem byl oblečen jenom v té nemocniční košili, protože na mně všechno rozřezali. A říkám: zaplať pánbůh, že... ono tam do těch míst asi by se nikdo nedostal. Začali nás hledat — my jsme byli na takové horské chatě, tam jsme měli věci. No ale tam nás začali hledat až tak v devět večer. Nějak alarmovali policii. No a ta policie zjistila jeho... no já jsem byl ten první — já jsem byl ten po operaci. Já jsem byl v laufu, takže jsem nevěděl, co se děje. Ale zase ten adrenalin... jako nic nebolelo. A já jsem potom si všiml, když jsem se probral, že jsem měl zkrvavený

palec. Já jsem neměl nehet na palci — a to je jako... utrhnout nehet na palci je dost bolestivý. No ale vůbec nic necítíte.

V: Takže jste pak čekal na ten vrtulník vlastně jako sám?

J: No já jsem byl... já jsem byl prostě nevědomý. Já si pamatuju akorát potom... On ten vrtulník letěl dvakrát, protože poprvé se vrátil, že mě neviděli, protože tam bylo prostě obrovské údolí a kameny. Takže mě nenašli. Takže se vrátili, naložili jeho — to byl malý vrtulník, kde bychom se dva nevešli. Takže ho naložili, letěl. Po druhý to místo našli, tak už zase odvezli jeho. A pak přiletěli pro mě. Já si potom pamatuju, že ke mně slanil... že se mi představuje, že je doktor. A pak už zase nic nevím. Takže člověk říká ze srandy, svezl jsem se vrtulníkem a nevím o tom.

V: A i přes tuhle zkušenost prostě do těch hor jezdíte dál?

J: Jo, ale už vám říkám, v těch velkých kopcích se ty skály trhají. Dost často. V těch kolmých stěnách občas spadne šutr. A když je člověk v blbý čas na blbém místě, tak to je smůla, a to padá furt. Ty kameny se lámou. Člověk s tím počítá, není to důvod proč bych nejezdil. A pak jsme spali na Watzmannu, na té východní stěně. Ta je taky už taková lezecká. My jsme samozřejmě v té stěně — obrovská ta stěna — takže jsme tam zabloudili, nevěděli jsme jak dál. Tak jsme se vraceli, ale to už bylo někdy ve čtyři odpoledne a dolů jsme se nestačili dostat za světla. Když se setmělo, tak jsme se tam de facto lany přivazovali ke stěně. A takhle jsme tam přečkali noc. Pod tou stěnou je to Königssee jezero a z druhé strany je tam ten Kallstein a my jsme přes to jezero viděli ty světla toho Kallsteinu. Já jsem řekl: co bych za to teď dal být v nějakých světýlkách. Takže jsme tam přečkali převážaný noc a ráno, když se rozednělo, tak jsme byli pár desítek metrů od úpatí stěny — kdybychom znali tu cestu, tak bychom to ještě večer sešli — a tam už byla pěšina. Naštěstí, že bylo teplo, že to bylo v létě, že člověk nevymrzl. Já zimu úplně nemusím. Každý říká: chodíš po horách, jsi otužilý. Já se za žádného otužilce nepovažuju. Když se spalo v těch horských chatách na těch bivacích, tak ráno většinou bývá pod nulou — tak jako potom vyškrabat se z vyhřátého spacáku a vylézt do toho mrazu — no tak to jsou ty okamžiky, ale není to úplně komfort. A pak když se člověk rozjede zase, tak už to jde. Musí. Člověk musí. Toho říkám — na těch horách je to dobré, jak se říká, ano, člověk musí. Pokud to nechce zabalit a jít zpátky, tak se říká, není cesty zpátky. A ty těžké výstupy — tak ono nahoru vylezete spíš než potom stejnou cestou sestupovat. Nahoru bych řekl, že je to snazší než potom nějakým těžkým místem sestupovat, protože musíte koukat dolů. No ale nahoru nohy si pohlídáte, takže to myslím, že posílí prostě.

V: A je něco, co vás hory naučily?

J: No, já bych řekl — to, co nemám rád — je to, když lidi něco předem odsuzují. Domluví se na nějaké akci a někdo začne říkat: „na to já nejdu, to já neudělám, to já nedám,“ a mě to vždycky rozčiluje. Základ je to zkusit. Protože pak to člověk zkusí a ono se zadaří. A to si myslím, že to sebevědomí hodně posílí. A pak ti tví parťáci ti ještě někdy poděkují: „no vidíš to, já bych se sám do toho nepustil.“ Já bych se taky do spousty věcí nepustil, nebýt třeba kluků, co jsme s nimi lezli. Jo, no. Tak proto říkám: nic předem neodpisovat. Zkusit to. Lidské tělo dokáže mnoho, ale... hlava. To je... já si myslím, že spousta lidí si to neuvědomuje. Většina je o hlavě. Ve strachu, co člověk dokáže udělat. A to je prostě o hlavě. Když ta hlava to předem odpíská, tak tělo už ty impulzy nedostane, tak to prostě dělat nebude.

Když to trochu zlehčím — vylez na strom, někdo řekne: „já tam nevylezu.“ On řekne: „ale proč bys to nevylezl, když to nezkusil? Zkus to a když to nejde, nejde.“ Já říkám: všechno zkusit, ne jenom takhle na to kouknout a předem to odpálit, že to nejde. Jeden můj známý — ten taky leze — říká: „kde je vůle, tam je cesta.“ Takže jenom prostě se nebát těch výzev, dávat si výzvy. Ne nerealistické, ale dávat si výzvy a těch výzev se nebát. Já už to mám prostě zaseknutý tak, že i na těch horách, když už tu cestu jdu, tak dokážu i přes extrémy říct: když už jsem tady, tak se tam nějak vyškrabu. Samozřejmě někdy to nejde, ale dokážu to překousnout. Někdo si nastaví v hlavě cíl a já to nerad měním.

V: Myslíte, že vás to posiluje i v běžném životě?

J: Možná si to člověk neuvědomuje, ale já si myslím, že určitě jo. Když to vezmu takhle v životě — já to mám tak, že když mám něco udělat, a den předtím si to nastavím v hlavě, tak řeknu: zítra to musím udělat. Nebaví mě to, nechce se mi, ale den předem si to dám do hlavy, že to musím udělat — tak ráno vstanete a zvládnete to. Někdy náhlé výzvy, to člověk dokáže ještě odporovat, ale když si to dám do hlavy den předem a musím, tak se na to připravíte, i tělo se připraví. Je to jako budík — když si řeknu, že budu vstávat třeba v pět a nařídím si buzení, tak se vždycky vzbudím před. Ten budík už ani nečekám. Já nejsem žádný psycholog, ale myslím, že lidské tělo je neskutečný zdroj. Dokáže mnoho — spíš ta hlava. Každý má práh bolesti jiný. Někteří vydrží neskutečně hodně, někdo míň. Když vás bolí koleno nebo začne bolet zub, tak jedno přebije druhé. Na koleno zapomenete. Jeden horolezec, co jsem ho potkal, měl tričko a na zádech napsáno: „Bolest je mýtus.“ Asi je to trochu přehnané, ale někdo vydrží hodně. Když se bolesti nedá vyhnout, tak si myslím, že to člověka hodně posílí.

Když to vrátím k horám — v situacích musíte něco překousnout a není úniku. A když to překousnete, tak jak se říká: „co tě nezabije, to tě posílí.“ Já si říkám: když jsem to v minulosti dokázal, tak to dokážu i teď. A to je ten bonus a posílení u člověka. Když

se o nic nepokusím, nic nedokážu. To mě nikam neposune. Nebudu předem zavrhnout věci, zkusit vše.

V: Když lezete na tu horu, nebo na ty hory — překonáváte spíš ty hory, nebo sám sebe?

J: No, to je dobrá otázka. Asi se na to nedá úplně jednoznačně odpovědět, protože když ta cesta není nějak extrémní... Tak si řeknu: ano, já překonávám ty hory. Ale když je to něco těžkého, tak bych řekl, že je to obojí. Musíte svým způsobem překonat i sám sebe. Proto já mám rád tu vysokohorskou turistiku s tím puncem takového úsilí — vystoupit ze svojí komfortní zóny. Ne, že to bude prostě nějaký špacír. To jo, je to dobrý, ale takový to střídání... Musí tam být něco, co vás — jak se říká — občas donutí vystoupit z komfortní zóny a zmáčknot se. A teprve potom to má svoji hodnotu. Samozřejmě nesmí to přejít do nějakého extrémního rizika, kdy já to místo sice překonám, ale budu zpocený strachy — to už taky není ono. Najít ten balanc mezi tím. Ten adrenalin musí být takový, že jste v euforii: „jo, já jsem to dal, bylo to pěkný,“ ale ne že se tam člověk vyloženě bojí.

V: Takže když se vás lidi zeptají, proč vlastně lezete na ty hory, když jsou tam občas nebezpečné věci, tak říkáte, protože hory jsou?

J: Protože hory jsou. A já si musím říct — ten adrenalin, to je... vynikající hormon. Já, když přijedu z hor, jsem nabitý energií. Když se vrátíte v uvozovkách do civilizace, tak jsou věci, které vás nerozhodí. Protože jste se uspokojili někde na horách, že děláte něco, co vás maximálně uspokojí a zrelaxuje. Takže i v běžném životě ta laťka odolnosti je někde jinde. A hlavně i ten adrenalin nám chybí v dnešním životě. Nejenom tam — ale různý adrenalinový sporty. Toho je spoustu. To já už spíš taky říkám — člověk není nejmladší — já už tomu říkám v nadsázce „stařecká ješitnost“. Člověk si pořád musí dokazovat, že něco dokáže. Takže si říkám — potěší vás, když dokážete něco, co dokážou lidi generaci po vás, nebo mladí prostě. A když člověk v tom tempu stačí, tak z toho má člověk pocit uspokojení.

V: Cítíte se víc naživu, když chodíte po horách?

J: No jako... to určitě. To je takový smysl naplnění — že člověk zapřáhne tělo, nejen fyzicky, ale i mentálně. Zapomenete... Já neříkám, že tady je to špatný svět — v žádném případě — ale jste v jiném. A zapomenete prostě na ten běžný civilní život. Protože si užíváte maximálně toho okamžiku, že tam jste. Když potom přijedu zpátky, já nejsem nějak znechucený, neříkám, že se mi tady nelíbí — to ne. Ale je to fajn. Je to relaxační. Člověk nelituje nákladů, nelituje času. Já jsem schopný tam jet pomalu na otočku. Pojedu čtyři hodiny tam, tam strávím den, a jsem schopný sednout a jet čtyři hodiny zpátky. A nelituju toho. Mně za to stojí.

V: A mají pro vás ty hory nějaký přesah? Že si tam uvědomujete nějaké věci?

J: Spíš, jak se říká, užívat si každý okamžik. Nepromarnit to. Já neříkám, že život tady se promarní — tady se dá dělat spousta krásných věcí. Ale člověk dělá to, co mu tělo dovolí. A když si ještě můžu dovolit chodit po vysokých kopcích, tak tam chodit budu. Když mě to bude dělat problémy — zdravotní nebo jakékoliv jiné — a nebude mě to uspokojovat, tak to dělat nebudu. Takže tam je pro mě je to maximální uspokojení. Neříkám, že si člověk nevzpomene na rodinu — samozřejmě že jo. Ale nechci říkat, že se úplně oddělím. Ale nebudu se tam zabývat každodenníma starostmi — tam se od toho odpárete. A když se vrátíte, tak ty starosti — pokud nejsou úplně fatální — už vám ani nepřijdou tak zásadní. Jak se říká — dokazovat si, že něco dokážeme.

V: Liší se pro vás nějak hory od klasických koníčků nebo volnočasových aktivit, co tady máte? Dal byste to na stejnou úroveň?

J: Liší se v tom, že jsou pro mě vzácnější. Já třeba tady — když se chci svézt na kole, tak to není taková scéna. Když se chci proběhnout, tak se tady půjdu proběhnout. Ale ty hory nejsou tak časté. Proto je to pro mě svátečnější. Chci si najít nějakou túru, která bude schůdná i přes to zimní období... Tak jo, je to pro mě sváteční. Není to pro mě tak všední jako jiné pohybové aktivity, protože se tam dostanu — já nevím — třikrát, čtyřikrát, pětkrát v roce prostě do těch Alp vyrazím, jo. Ale prostě mě to nahradí i třeba ta Šumava. Já jsem loni jel vlakem do Zelené Lhoty, tam jsem to vzal přes Prenet, Pancíř, přes Mústek, Pancíř do Rudy — no a z Rudy zase vlakem zpátky. A jako... taky je člověk spokojený. Šumava je moc pěkná. Ty Alpy... tam jde o to, aby si člověk užil toho adrenalinu, tam ty možnosti jsou. Ale obecně — příroda, pěkná příroda a klidná příroda. Je spousta míst, která nejsou turisticky lukrativní a nejsou tam lidi. Takže jako... nemusím stát ve frontě na Sněžku, když si můžu najít jakýkoliv jiný kopec. Je to pěkný taky.

V: Takže jdete i trošku za tím klidem?

J: Jak jsem říkal — na ty hory jít daleko a vysoko... a potkáte tam už lidi podobného ražení. To mám taky rád. A říkají „ahoj“. Je to hezká komunita, ta horská.

V: Ještě něco byste chtěl zmínit, a nezmínili jsme to?

J: No já si myslím, že jste mě vypovídala dost. Říkám — užívat si každý den a dělat věci... Vždycky budeme litovat toho, co jsme neudělali, víc než toho, co jsme udělali. Takže já už nechci plánovat, co budu dělat za rok, za dva roky, za tři roky... ale když člověk dostane nápad, tak se snažit to realizovat co nejdřív. Já mám tady už vždycky — když mi někde na internetu nebo náhodně vyskočí článek o nějakých horských oblastech... teď jsem si taky vytáhl: v Dolomitech, ve Val di Fiemme nějaký údolí, tam je *Pferscherhorn* nebo jak se to jmenuje — a už vám tam píšou, jaké jsou tam krásné cesty. Tak já mám takový sešit, tam si to vždycky poznamenám. Mám tam

poznamenaný různé kopce, kde jsem viděl fotky. Někdo to nemá rád, ale mě fascinují ty kříže na těch horách. To jsou umělecká díla. Takže když vylezu na holý kopec, vylezu... ale když už se blížím k vrcholu a vidím nahoře, jak trčí ten kříž — ten cíl — tak to se mi líbí. A hlavně — udržovat tu kondičku. To můžete udržovat i tady, ale řekl bych, že v takových místech se to udržuje líp. Tady, když chci vyběhnout do lesa, tak se dvakrát musím přemlouvat, protože se mi nechce. Tam už za tím účelem jedete, takže si říkám: tak neproložím dneska den přece. No a je to ten cíl. Já tam s nějakým cílem jedu, tady si to naplánuju, tady vím, kam jedu... A když večer člověk se někde ubytuje v penzionu nebo na horské chatě... když tam sestoupí a dá si to pivo, tak to je to nejkrásnější. Takže říkám — hýbat se, dokud to jde. A až to nepůjde, tak to nepůjde.

V: Tak jo, děkuju moc.

J: Taky děkuju.

KOVÁČSOVÁ, Karolína. *Vysokohorská turistika: volnočasová aktivita nebo něco víc?* Diplomová práce. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta, 2026.

Klíčová slova a abstrakt

Klíčová slova: vysokohorská turistika, volný čas, seberealizace, transcendence, osobní rozvoj, odolnost, diskomfort, hledání smyslu

Předkládaná diplomová práce se zabývá vysokohorskou turistikou v kontextu pedagogiky volného času, přičemž překračuje její vnímání jako pouhé volnočasové aktivity a zkoumá její hlubší význam pro jednotlivce. Hlavním cílem práce je poskytnout detailní vhled do osobních příběhů vybraných respondentů, kteří se této aktivně věnují, a analyzovat, jak ve svých vyprávěních popisují cestu a význam této činnosti, co jim přináší a jaký je jejich vztah k ní. Metodologicky práce vychází z kvalitativního výzkumu, přičemž primární data jsou získána prostřednictvím narativních rozhovorů. Záměrem je odhalit subjektivní zkušenosti, motivace a hodnoty, které respondenti s vysokohorskou turistikou spojují, a identifikovat její potenciál pro seberealizaci, osobnostní růst a hledání smyslu. Práce tak přispívá k rozšíření poznání v oblasti pedagogiky volného času a poukazuje na formativní rozměr vysokohorské turistiky.

Key Words and Abstract

Key words: mountain tourism, leisure time, self-realization, transcendence, personal development, resilience, discomfort, search for meaning

This diploma thesis focuses on high-altitude tourism within the context of leisure time pedagogy, moving beyond its perception as merely a leisure activity to explore its deeper significance for individuals. The main objective of the thesis is to provide a detailed insight into the personal narratives of selected respondents who actively engage in high-altitude tourism, and to analyze how they describe the journey and meaning of this activity, what it brings them, and their relationship to it. Methodologically, the work is based on qualitative research, with primary data obtained through narrative interviews. The aim is to uncover the subjective experiences, motivations, and values that respondents associate with high-altitude tourism, and to identify its potential for self-realization, personal growth, and the search for meaning. The thesis contributes to expanding knowledge in the field of leisure time pedagogy and highlights the formative dimension of high-altitude tourism.