

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

DOBRODRUŽSTVÍ A ROZVOJ OSOBNOSTI V LITERÁRNÍCH DOKUMENTECH

Bakalářská práce

Autor: Pavlína Raková, rekreologie - pedagogika volného času

Vedoucí práce: Mgr. Luděk Šebek

Olomouc 2011

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Pavlína Raková

Název bakalářské práce: Dobrodružství a rozvoj osobnosti v literárních dokumentech

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Luděk Šebek

Rok obhajoby bakalářské práce: 2011

Abstrakt:

Tato bakalářská práce se zabývá jevy, které mohou ohrozit život člověka, strategiemi, které ho mohou zachránit a podmínkami, které vše ovlivňují. Důležitou součástí práce je část o prožívání krizových (hraničních) situací a část o vyrovnávání se se smrtí. Samozřejmostí je vysvětlení pojmu horolezectví a poukázání na jeho rizikovost. Jako typ výzkumu byl zvolen kvalitativní, s důrazem na obsahovou analýzu převážně neodborné literatury (autobiografie, životopisy, novinové články, obrázkové fotoknihy).

Klíčová slova: horolezectví, krizové situace, smrt, kvalitativní výzkum, obsahová analýza

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical Identification

Author's first name and surname: Pavlína Raková

Title of the bachelor thesis: Adventure and development of personality in literary documents

Department: Department of Recreology

Supervisor: Mgr. Luděk Šebek

The year of presentation: 2011

Abstract:

This Bachelor Thesis examines different phenomena that might pose a threat to human life as well as strategies that, on the contrary, can lead to its protection. Various existing conditions shaping these phenomena are also studied. An important part of the Thesis consists of sections on the experiences of crisis (extreme) situations and coping mechanisms in the event of death. As one would expect, an explanation of the term 'mountaineering' along with a note on its perilous nature is included. In terms of methodology, a qualitative research with an emphasis on the content analysis of non-scholarly literature (such as autobiographies, life stories, newspaper articles, photo-books) was chosen.

Keywords: mountaineering, crisis situation, edgework, death, qualitative research, content analysis

I agree this thesis to be lent within library service.

Prohlášení autora

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Luďka Šebka, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne

.....

Poděkování

Děkuji Mgr. Luďkovi Šebkovi za odbornou pomoc a rady, velmi podnětné a inspirující konzultace při vedení bakalářské práce a všem mým blízkým osobám, které mě celou dobu při studiu podporovali.

OBSAH

OBSAH.....	5
1 ÚVOD.....	6
2 CÍLE	8
3 METODIKA.....	9
3.1 Teoretická východiska.....	9
3.2 Praktický postup	10
4 VÝSLEDKOVÁ ČÁST.....	13
4.1 Vysvětlení pojmu horolezectví.....	13
4.2 Jev.....	14
4.2.1 Jev fyzický.....	16
4.2.2 Jev psychický.....	21
4.2.3 Jev sociální	27
4.2.4 Jev vnější (podmínky)	29
4.3 Strategie.....	31
4.4 Prožívání úplného vyčerpání	37
4.5 Vyrovnávání se smrtí.....	39
5 DISKUZE A ÚVAHY.....	43
6 OTEVŘENÉ TEORETICKÉ ZÁVĚRY	48
7 SOUHRN.....	49
8 SUMMARY	50
9 REFERENČNÍ SEZNAM	51
10 SEZNAM ANALYZOVANÝCH DOKUMENTŮ	53
11 SEZNAM OBRÁZKŮ	55
12 PŘÍLOHY	56

1 ÚVOD

Pocházím z Broumova, kraje pískovcových stěn a skal, opuštěných přírodních zákoutí, horolezců a turistů. Od dětství navštěvuji s mými rodiči cestovatelské přednášky a promítání diapositivů, nyní už prezentací z cest po celém světě. Jsme kraj celkem zapomenutých lidí, se špatnou dostupností silnic a civilizace celkově, ale žijeme velmi blízko přírodě. Mezi událost roku tohoto kraje patří bezpochyby Mezinárodní horolezecký filmový festival v Teplicích nad Metují, založený Miroslavem Šmídem, který každoročně navštěvuji. Tento poslední týden v měsíci srpnu je zasvěcen cestování, horolezectví, svobodě a volnomyšlenkářství, schází se tam lidé všech věkových skupin se společnou touhou po dobrodružství a láskou k přírodě.

Světově uznávaný Miroslav Šmíd byl rodákem z nedaleké Police nad Metují. V horolezeckém prostředí byl známý pod přezdívkou Lanč a patřil ve vrcholném období svého života ke světové špičce lezců, zdolávajících nejvyšší světové vrcholy. Cestoval, fotografoval a hlavně miloval hory. Osudovým se mu stal výstup na El Capitano v Yosemitech v roce 1993. Nám po něm zůstal festival, spousta vzpomínek, pár knih a jeho vyprávění zachycená ve filmech.

Pro mě to byl motiv k vybrání si tématu bakalářské práce Dobrodružství a rozvoj osobnosti v literárních a filmových dokumentech. Po neúspěšné snaze získat filmy ze všech ročníků Mezinárodního horolezeckého filmového festivalu v Teplicích nad Metují, jsem se po dohodě s vedoucím práce rozhodla rozsah zúžit jen na literární zdroje. I přesto je toto téma dosti široké a můžeme si pod tímto názvem představit cokoli. Z tohoto důvodu jsem zúžila čerpání zdrojů k finálnímu zaměření.

Otázka smyslu horolezectví začíná být poměrně otřelou. Proč tam lezci lezou? Kde se bere touha zdolávat vrcholy? Odpověď je jednoduchá: jak řekl Edmund Hillary, první člověk na Everestu, – protože tam jsou. Nechtěla jsem se zajímat o to, jaké pocity prožívají horolezci při dobytí vrcholu, to se ptají novináři každého úspěšného lezce. Mě naopak zajímala odvrácená tvář horolezectví – ne výhra, ale prohra, pocit vyčerpání, pád až na dno a konfrontace se smrtí. Příčiny vzniku krizí a to, jak se s nimi jedinci vypořádají, co u toho prožívají a co je motivuje, aby nejrůznější hrůzy přežili. Motivaci k napsání této práce jsem našla ve filmu z loňského festivalu, ve kterém účastníci expedice při zlézání Everestu mýjeli zmrzlého člověka, který ukazuje cestu na vrchol hory. Je tam jako rozcestník, okolo něhož musíte projít při cestě na vrchol jedním z úbočí. Člověka začnou napadat myšlenky, co kolemjdoucí prožívají, jak na ně působí tato přímá konfrontace se smrtí, co v

přítomnosti mrtvého těla říkají a jestli vůbec něco. Mezní charakter podobných situací mě vedl ke studiu vydaných knih o horolezectví a hledání pasáží, které se mého tématu týkají. Ty tvoří základ mojí práce.

Proč horolezectví jako zdroj myšlenek? Je velmi úzce spojené s přírodou, téměř žádný sport není tak intenzivně založen na přírodních vlivech (změna počasí, nadmořská výška, ...), uměle vytvořené věci se snaží horolezci eliminovat (lezení alpským stylem), zůstávají jen nutnosti potřebné k přežití. Prvek rizika přináší výjimečný prožitek, který člověka mění. Často člověk dosáhne meze svých možností, což mu umožní kvalitnější život při návratu do společnosti a donutí ho zamyslet se nad smyslem života a podstatou lidského konání.

Protože nejsem zkušený horolezec, může někdo namítnout, že bych se tomuto tématu neměla věnovat. Naopak právě proto jsem si ho i vybrala, moje limitovaná znalost, či nezkušenost mi v této práci pomohla udržet si objektivní odstup, který potřebuji k prožití líčených situací bez svého zkreslení, či upravení podle vlastní zkušenosti. Lákalo mě dozvědět se o vnímání situací a prostředí v extrémních nadmořských výškách, o světě neuvěřitelného lidského úsilí, vůle a přemáhání, úžasných příběhů pravého lidství a filozofii lidí, kteří se rozhodnout opustit svůj všední svět a trávit měsíce mimo civilizaci, bez rodiny, známých, základní hygieny, oblíbených jídel i pohodlí dnešní doby.

2 CÍLE

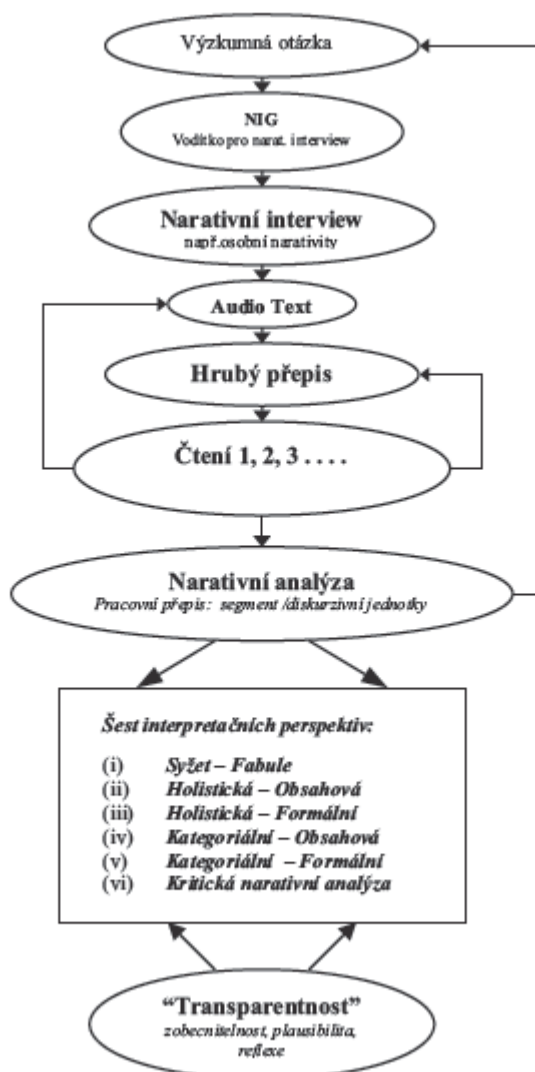
Hlavním cílem mé práce je popsat objektivní nebezpečí, s nimiž jsou horolezci konfrontováni a psychické stavy doprovázející krizové situace. Dále rozdělit jevy, které mohou dobrodruhy ohrozit ve vysoké nadmořské výšce na expedicích, podle podobných znaků. K jednotlivým jevům přiřadit strategie pro zvládnutí takové situace.

Jako první dílčí cíl mé práce jsem si zvolila autentické vystižení pocitů lezců, kteří prožili hraniční situaci, ve které mohli přijít o život. Nezaměřila jsem se na výhru v horách či v životě, ale na její odvrácenou tvář. Jako druhý dílčí cíl jsem si stanovila snahu o popsání prožívání a vyrovnávání se s vlastním umíráním či se smrtí jiných osob.

3 METODIKA

3.1 Teoretická východiska

Jako typ výzkumu jsem si k danému tématu zvolila kvalitativní výzkum, který se intenzivněji zaměřuje na objekt (Urban, 2008). **Model NOI (Narrative Oriented Inquiry) - narativně orientovaný výzkum** (dále jen model NOI). Čerpala jsem především z práce Čermáka, Hilese & Chrze, (2007) in Řehan & Šucha (2007). Tento model lze totiž uplatnit na autobiografie, deníky i tradiční konverzační narativy. Následující graf znázorňuje postup při uplatnění modelu NOI.



Obrázek 1. Narativně orientovaný výzkum (NOI) - model podle (Čermák, Hiles & Chrze, 2007, 55).

Podle Čermáka, Hilese & Chrze (2007) si na začátku modelu NOI musí výzkumník určit výzkumnou otázku. Vycházím z popisu výzkumné otázky u Corbinové & Strausse (1999, 25):

Původní výzkumná otázka je pro badatele směrnicí, která jej vede přímo k prozkoumání určité situace, místa konání události, dokumentů, aktérů nebo zpovídaných informátorů. Taková otázka pomůže badateli začít s výzkumem a zároveň mu v průběhu výzkumu usnadní zůstat zaměřený na jeho předmět.

Další položky (NIG – strategie vedení rozhovoru, narativní interview, audio text), jsem rozsáhleji nerozpracovala, protože pracuji s rozhovory či vyprávěním v textové podobě. Přešla jsem ke čtení hrubého přepisu a zároveň už bylo nutné mít vybraný další krok, který je nutný učinit před čtením a to je výběr druhu narativní analýzy. Pro moje účely jsem shledala nejvhodnější **kategoriální – obsahovou perspektivu** (známou jako obsahovou analýzu). Podle instrukcí Čermáka, Hilese & Chrze (2007, 60) si určuji podtext. „Celý text je pak podroben analýze pod úhlem dané otázky, vybrané sekce jsou vyjmuty z kontextu celého příběhu a analyzovány separátně.“ Posledním krokem v metodickém postupu jsem určila rozdělení hrubého textu na jednotlivé kategorie.

3.2 Praktický postup

S ohledem na charakter mé výzkumné otázky jsem si jako typ výzkumu vybrala výzkum kvalitativní. Tuto volbu považuji za logickou, protože mě zajímaly prožitky, pocity, jejich hloubka a vyjádření, ne numerická vyjádření, kalkulace, statistiky a kvantifikace jako v případě kvantitativního výzkumu. Prvním krokem tedy bylo definovat si výzkumnou otázku. V mém případě jsem se zaměřila na otázku: „**Co horolezci zažívají ve stavu úplného vyčerpání hraničícím se smrtí?**“ Z množství nasbíraného materiálu vplynula doplňující otázka: „**Co může horolezce ohrozit během expedice?**“ Tyto dvě otázky provázely celý můj výzkum a já jsem si je pokládala u všech materiálů, které jsem prostudovala. Během jednoho roku se podařilo nasbírat poměrně velké množství materiálu. Čerpala jsem z 26 knih, 5 časopisů. Může se to zdát málo, ale tento materiál mi poskytl přes 50 stran citací, u kterých jsem prováděla výzkum.

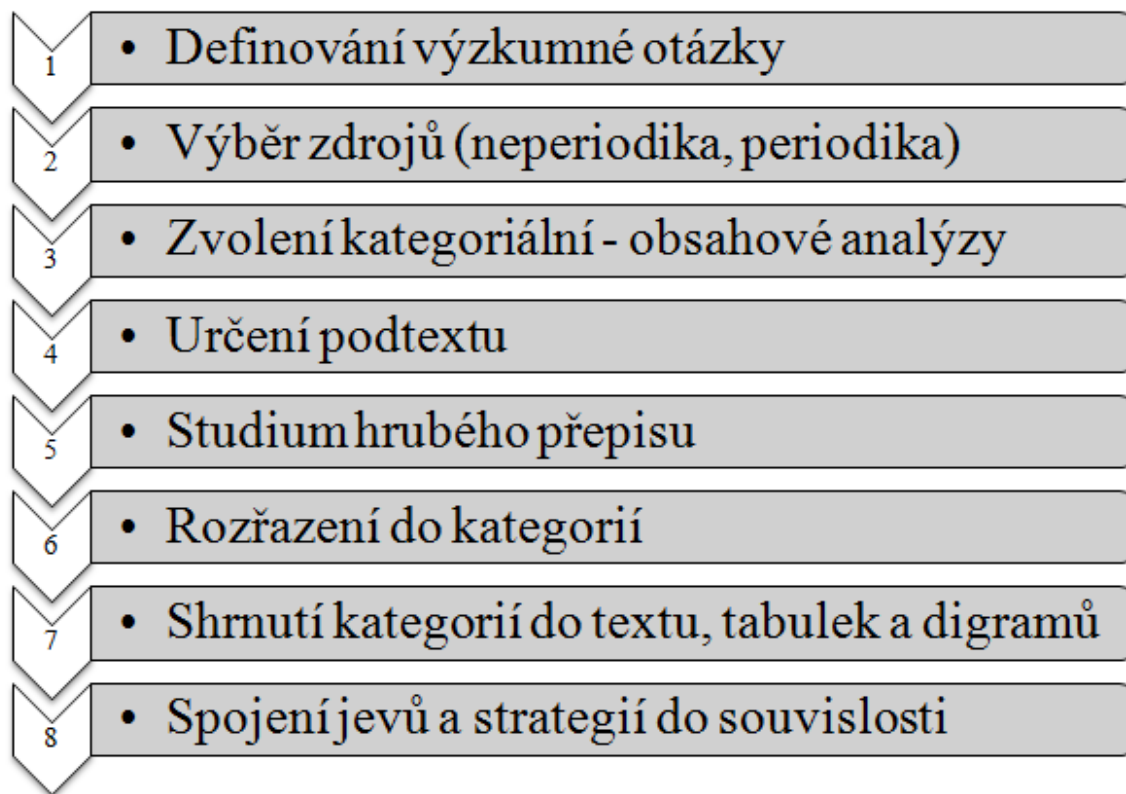
Knihy jsem si vybírala podle různých kombinací klíčových slov jako horolezectví, smrt, nebezpečí v horách, Everest, dobytí vrcholu, krizová situace, bílé peklo, halucinace, mountaineering. Našla jsem řadu knih, které popisovaly teoretické základy horolezectví, pomůcky nutné k horolezectví, historii horolezectví. Občas se stalo, že jsem dočetla knihu a nic, co jsem hledala, v ní nebylo, přestože název napovídal, že bych mohla něco objevit. Ale to ke kvalitativnímu výzkumu také patří.

Společně se zvolením obsahové analýzy jako druhu interpretační perspektivy, jsem si určila podtext práce. Souvisel s mojí výzkumnou otázkou, týkal se emocí, prohry, vyčerpání. S tímto paradigmatem jsem četla z velké části neodbornou literaturu, která zahrnovala autobiografie, životopisy, romány, outdoorové časopisy, sborníky příběhů, a fotoknihy. U této části výzkumu jsem postupovala velmi pečlivě, pomalu, abych nic nepřehlédla, snažila se najít jakýkoliv úkaz, který souvisel s mým tématem. Nepostihla jsem jistě všechny knihy, zaměřila jsem se spíše na ty proslavené, snadněji dostupné, ale pokud bych se tématem zabývala dále, našla bych mnoho dalších literárních i filmových dokumentů k analýze. Další rozšíření by už pravděpodobně přesahovalo rámec bakalářské práce. Při případném dalším rozpracování je možné uvažovat o využití postupů zakotvené teorie na platformě Atlas.ti a provedení axiálního a selektivního kódování.

Po shrnutí citací do souvislého textu, jsem si tento výzkumný materiál vytiskla a analyzovala větu po větě a začala vše třídit do kategorií. Ze začátku této výzkumné práce mi jednoznačné přiřazení ekvivalentů šlo těžko. Bylo obtížné najít vhodná slova pro pojmenování kategorií, ale postupným opakováním daných jevů se vytvářely výsledky mého výzkumu. Vzniklo mi jednoznačné rozdělení jevů do skupin s podobnými znaky. V poslední fázi výzkumu jsem tyto jevy a následné strategie spojila dohromady, vytvořila text s doplňujícími citacemi, přehledné tabulky a diagramy.

Své závěry jsem definovala na základě provedeného výzkumu. Nelze upřednostnit pouze jednu nosnou myšlenku vyplývající z mého výzkumu. Využila jsem možnosti kvalitativního výzkumu umožňující podat komplexnější pohled na danou situaci. Mohla jsem uvést jen výsledky výzkumu bez citací, ale měla jsem dojem, že by to ochudilo text o důležitý rozměr této práce. Následující diagram prezentuje postup mého výzkumu.

PRŮBĚH VÝZKUMU



Obrázek 2. Moje modifikace metodiky výzkumu

4 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

4.1 Vysvětlení pojmu horolezectví

Nejvíce se vyskytujícím pojmem v mé práci je **horolezectví**. Proto považuji za důležité uvést některé názory na tento pojem. Dieška & Širl použili jednoduchou, ale ne zcela jasnou definici: „Horolezectví je pohyb v horolezeckém terénu.“ (1989, 178). Už přesněji popsali pojem výškové horolezectví:

Výškové horolezectví se nedá přesně definovat ani nadmořskou výškou, ani technikou nebo taktikou lezení. Přesto je to jasně vyčleněná horolezecká disciplína, pro kterou je charakteristické především překonávání mimořádných překážek vyplývajících z nízkého tlaku vzduchu, z obrovských rozměrů hor, vzdálenosti od civilizace (Dieška, I. & Širl, V., 1989, 180).

V jiném úhlu pohledu je možné pozorovat zdůraznění rizika, jako nosného prvku horolezectví:

Skalní lezení bylo vždy sportem s málo pravidly a je tomu tak doposud. Rovněž s sebou od počátku nese prvek rizika.... Osobní úsudek při zvažování stupně rizika při určitém výstupu je stále důležitým aspektem každého kompetentního skalního lezce. Do jisté míry se proto lezení odlišuje od většiny jiných sportů majících soubor pravidel a zahrnujících mnohem méně objektivního rizika, ve kterých nejsou v takovém rozsahu směrodatné správný úsudek a rozhodování (Banks, Creasey, Gresham, Shepherd, & Wood, 2000, 6).

Riziko jistě k lezení neodmyslitelně patří. Jevů, které mohou znepríjemnit, či úplně znemožnit cestu, je mnoho. Podle Hattingha (1999, 14): „Ve skutečnosti je riziko uváděno jako jeden z hlavních důvodů obliby horolezectví. To ovšem neznamená, že horolezci podstupují nebo by měli podstupovat nějaké riziko, které není nevyhnutelné.“

Sociolog Lyng uvádí rizikové chování do širších souvislostí. Používá termín „edgework“, který znamená snahu dostat se na okraj svých možností. Jako první tento

výraz použil novinář Hunter S. Thomson. V následujícím úryvku Lyng popisuje důvod vyhledávání rizika:

Ve světě rostoucího hospodářského zneužívání, technicky nízké kvalifikace, racionalizace, individualizace, ublíženosti a následného odcizení, vlastního odcizení a nespokojenosti, nabízí rizikové zkušenosti útěk do smyslného vesmíru emocionální intenzity a sebeurčení. Lze tedy mít zdroj svůdné přitažlivosti. Edgework se nachází v kontrastu mezi institucionálními omezeními moderní společnosti a intenzivními emocemi a spontánností vysoce-rizikových situací (Lyng, 2005, 30 – 31).

4.2 Jev

Analýzou textů jsem vytvořila přehled výsledků mého výzkumu. Vznikly mi dvě hlavní kategorie: První kategorie zahrnuje jevy. Patří mezi ně ukazatele vyskytující se při zdolávání vrcholů, při pobytu ve vyšší nadmořské výšce, které mohou zkomplikovat situaci, vážně ohrozit život či dokonce jejich vlivem může nastat smrt. Druhou kategorií jsou strategie. Tato část představuje postupy, které zachránily život některým horolezcům.



Obrázek 3. Kategorie výsledků mého výzkumu

Tabulka níže představuje jevy a jejich podkategorie. Pod tabulkou jsou vysvětleny jednotlivé podkategorie vybraného jevu a doloženy citacemi pro oživení prostého empirického výzkumu. Tato tabulka shrnuje první polovinu mého výzkumu.

JEV FYZICKÝ	JEV PSYCHICKÝ
<ul style="list-style-type: none"> • výšková nemoc • problémy s trávicí soustavou • problémy s dýchací soustavou • zranění • nedostatečná aklimatizace • omrzliny • následky UV záření • ztráta hmotnosti • nedostatek tekutin • hladovění • špatná koordinace pohybů 	<ul style="list-style-type: none"> • halucinace • deteriorace • šok • deprese až panika • klaustrofobie • delirium • kóma • pozměněné vnímání reality • posedlost vrcholem, „vrcholová euforie“
JEV SOCIÁLNÍ	JEV VNĚJŠÍ (podmínky)
<ul style="list-style-type: none"> • nesnadná komunikace • pocit odloučenosti • „ponorková“ nemoc • soupeření s ostatními • pomoc jiným nad svými možnostmi 	<ul style="list-style-type: none"> • nadmořská výška • povětrnostní podmínky • náhlá změna počasí • lezecká obtížnost • nedostatek plynu, vody, jídla • ztráta životně důležitého materiálu • ledovcové trhliny • sněhové laviny • vliv štěstí

Obrázek 4. Znázornění jevů a jejich podkategorií

4.2.1 Jev fyzický

Jako nejvýznamnější následek vlivu nadmořské výšky je vždy uvedena **výšková nemoc**, podle Hattingha (1999) je členěna na 3 druhy:

- akutní horská nemoc
- výškový plicní otok
- výškový otok mozku

Akutní horskou nemoc provází projevy, jako jsou nevolnost, závratě, apatie, bušení srdce, dušnost. Je to typická reakce těla na nedostatečnou aklimatizaci, stav zlepšit přesun do nižších poloh. Výškový plicní otok (též možné použít výraz plicní edém) se projevuje podobnými příznaky jako akutní horská nemoc, ale v horším stavu přibývá chraplavé dýchání, zvuk kloktání během dýchání a vykašlávání hlenu s krví. Výškový otok mozku (u některých autorů mozkový edém) je nejvýznamnější a nejméně běžnou nemocí. Postižený pociťuje tlak v hlavě, zhoršuje se mu koordinace pohybů, nesrozumitelně mluví a jedná iracionálně, zhoršení stavu postupuje velmi rychle. Často bohužel ani sestup nepomůže. Jon Krakauer popisuje myšlenky člověka, kterého postihl mozkový edém:

„Bylo to jako bych byl hodně opilý,“ vybavuje si Kruse. „Nedokázal jsem jít bez klopýtání a zcela jsem ztratil schopnost myslet nebo mluvit, byl to skutečně divný pocit. Měl jsem třeba na mysli nějaké slovo, ale nevěděl jsem, jak to udělat, abych jej vyslovil. A tak mě Scott s Nealem museli obléknout a překontrolovat, jestli jsem si úvazek navlékl správně; pak mě pouštěli dolů po fixních lanech“ (Krakauer, 1999, 144).

Ivan Rotman (1997) uvádí další formy výškové nemoci

- periferní výškové otoky
- krvácení do sítnice
- chronická horská nemoc (Mongeho choroba)
- polycytémie a trombembolická nemoc (TEN)

Enormní ztráta vody, pocením a výdechy v suchém vzduchu, podle Diembergera (1996) nezpůsobuje jenom akutní horskou nemoc, ale primárně působí na zhoustnutí krve s velice nebezpečnými následky, ke kterým patří především **mozková mrtvice, plicní embolie a akutní selhání srdce**. Je jim dáváno za vinu mnohem více úmrtí než např. plicnímu edému. Příznaky plicní embolie od plicního edému jsou v mnohém shodné. Subjektivní pocit dušnosti, suchý kašel a bolest na hrudi. Zhuštění krve souvisí s nedostatečným prokrvením tkání a tím působí na psychiku horolezce. Když se člověk nachází na pokraji vyčerpání, je snadné posadit se na sních a čekat. V tomto stavu srdeční zástava přichází rychle. Josef Dvořák (1990, 156) popisuje tuto situaci následujícími slovy:

Jestliže člověk dojde k závěru, že nemůže nic dělat, prohloubí se celkový útlum. Takový jedinec sedí bez hnutí nebo sebou mírně kývá za strany na stranu. Ochabuje mu krevní oběh, zvyšuje se krevní srážlivost, dýchá velmi povrchně, občas vydává hluboké vzdechy – někdy při sevřených hlasivkách z nich je houkavé nařikání. Celkově se projevuje vyčerpání s ochablými svaly, zakalenými očima, sníženým svalovým napětím, ochablými rysy ve tváři. To již není strach, to je beznaděj.

Dalším často uváděným problémem, vyskytujícím se především v nižších nadmořských výškách, jsou **problémy s trávicí soustavou**, ať už způsobené kontaminovanou vodou, špatnou potravou, nezvyklými surovinami, nedostatkem vitamínů, jednotvárnou stravou, bakteriemi ve vzduchu. Všechny tyto faktory vyvolávají průjemy, zvracení a v některých případech i úplavici. Kontakt různorodých kultur, lidí z rozličných kontinentů, kteří se setkají na jednom místě a mají jíst jednu stravu, je možné očekávat problém. Je obvyklé, že se tyto problémy přenáší i do vyšších nadmořských výšek a mohou značně zkomplikovat dosažení vrcholu. Velmi věrohodně popisuje tuto zkušenost Chris Bonington:

Závěrečná etapa byla pro mě osobně peklo. Chytil jsem nějaký virus a vlekl se do jednoho tábora ke druhému v záchvatech horečky a úplavice. Tři dny jsem pochodoval, aniž jsem v sobě udržel sousto, a začal jsem mít strach, že mi na samotný výstup nezbudou síly (Bonington, 2001, 71).

Podobnou nepříjemnou zkušenost zažil Robert Mads Anderson při výstupech na nejvyšší hory všech kontinentů: „Zachvátila mě nevolnost, žaludek se mi sevřel, dávil jsem se a zvracel do sněhu. Pocítil jsem nepříjemnou bolest, do nohou mě chytala křeč, ruce mi zdřevěněly a hlava otupěla. Všechno nasvědčovalo tomu, že výstup nebude moc velká legrace“ (Anderson, 1998, 270).

Čím výše se člověk nachází, tím méně kyslíku a vlhkosti vzduch obsahuje. To přináší velké **problémy s dýchací soustavou**. Hypoxie (nedostatek kyslíku) trápí každého, napomoci zlepšení může dostatečná aklimatizace, ale přesto mohou nastat obtíže s dýcháním. Mezi výrazné projevy patří povrchní dýchání, silný dráždivý kašel, který může přestat až během návratu ze základního tábora. Pokud má příměs krve, jedná se spíše o plicní edém. Často je v knihách popisována bolest v krku a pálení nedostatkem dehydratace tkání a nízkou vlhkostí vzduchu. Nedostatek kyslíku má samozřejmě vliv na tělo i v noci a způsobuje poruchy dýchání během spánku. Respirace, jako základní potřeba těla si v těchto výškách žádá obrovské úsilí. Tento jev popisuje téměř každá kniha, kterou jsem četla, například Bonington & Salkeld (2001) a Krakauer (1999). „*Dech začal být přerývaný a vyčerpání nás přemáhalo každých dvanáct až osmnáct metrů, takže jsme museli odpočívat s hlavami opřenými o cepín a čekat, až se síla pomaličku vlije zpátky do nohou*“ (Bonington & Salkeld, 2001, 169).

V tomto úryvku je dokonce popisován, tak silný kašel, že následkem jeho dlouhodobého působení pohmoždil horolezci žebra i hrudní chrupavku.

Týdny silného kašle vedly k pohmoždění žeber, což z obyčejného dýchání učinilo nesnesitelné utrpení. V troposférické výšce 8848 metrů se k mému mozku dostávalo tak málo kyslíku, že mé duševní schopnosti byly na úrovni opožděného dítěte. Za těchto okolností jsem nebyl schopen vnímat nic jiného než zimu a únavu (Krakauer, 1999, 6).

Zranění má mnoho podob a také mnoho příčin, proto bych uvedla jen tři nejčastější.

- následkem pádu z výšky
- následkem pádu kamenu
- následkem pádu laviny

Pro zajímavost zařazuji prožití pádu v lavině popisované Kurtem Diembergerem, který se svou přítelkyní tuto katastrofu přežil.

... všechno se točí, dole je nahoře, nahoře je dole, strašlivé síly, proti nimž je odpor zbytečný, hází s tebou, vlečou tě, otáčejí s tebou, nechtějí ti dovolit vdechnout... Ústa plná sněhu, vyplivuješ jej, na chvílku máš vzduch, současně máš plná ústa sněhu... Zase trochu vzduchu... Ted' se jede z Broad Peaku dolů... To je pravděpodobně konec... Ale ještě ne... Vzduch – nevzdávat se – a potom okamžik klidu (Diemberger, 1996, 49).

Následky nedostatečné aklimatizace nemusí nutně přinést ohrožení života, přesto jsem je do tohoto přehledu zařadila, pro jejich důležitost při utváření komplikací a nepříjemného pocitu během výstupu. Všechny tyto drobnosti, když se spojí v jednu nepříjemnost, mohou způsobit tragédii. Podchlazení (neboli hypotermie), jako předzvěst omrzlin, uvádím jako první. Teplotní rozdíly na slunci a ve stínu se pohybují v rozmezí i 50°C během pár hodin a lidský organismus není vždy připraven na tyto změny. Tělo reaguje udržením energie především kolem orgánů, v centrální části těla a teplo bere z periférií, kde se zastaví krevní oběh a tím jsou končetiny náchylné k omrznutí. Tento nezáviděníhodný stav popisuje Charlotte Foxová účastnice komerční expedice na Everest.

V té chvíli mě zima málem vyřídila. Oči jsem měla celé namrzlé. Neměla jsem ponětí, jak se z toho dostaneme živí. Zima byla tak strašlivá, že jsem si myslela, že už to děle nevydržím. Stočila jsem se do klubička a přála si, aby smrt přišla rychle (Krakauer, 1999, 214).

Přestože mají horolezci s sebou kuchaře i oblíbené potraviny, způsobuje nadmořská výška nechuť k jídlu. I když vědí, jak je energie důležitá a že teplý pokrm dokáže povzbudit, při nedostatečné aklimatizaci tělo odmítá přijímat potravu. I poslední záchranu, například sladkost, je obtížné pozřít. Catherine Destivelleová popisuje svůj boj s jídlem:

Během výstupu jsem ztratila na váze tři nebo čtyři kila. Vzala jsem si stejné jídlo jako na Trango, ale vůbec nic jsem z toho nemohla jíst. Jedla jsem jen poloviční dávky; když jsem dorazila na vrchol, zbývala mi ještě týdenní zásoba jídla (Bonington & Salkeld, 2001, 72).

Další jevy, jako bolest hlavy, zhoustnutí krve, horečka, zvýšený tep, slabost, neschopnost zotavit se z únavy, zhoršená koordinace pohybů, mohou být samostatně projevy nedostatečné aklimatizace, nebo celkově již symptomy akutní horské nemoci. Popis jednoho případu, který skončil tragicky: „*Je to peklo a má pravdu. Nepřestává kašlat. Dýchá sípavě. Navíc se třese horečkou*“ (Herzog, 1988, 53).

Problémy se spánkem lze zlepšit použitím kyslíkového přístroje či dostatečnou aklimatizací. Přesto se v napjatých chvílích může stát nehoda, například když v noci před nápojem na vrchol horolezec špatně, či nedostatečně dlouho spí, a tak se dostane velmi brzy na pokraj svých sil. Neil Beidleman nastiňuje situaci po noci strávené v zóně smrti, tedy ve výšce více než 7600 m. n. m.: „*Po minulé noci byli všichni tak zničeni, že byl skutečně velký problém je vzbudit a dostat ze stanů; pár jsem jich musel doopravdy praštit, abych je přinutil nazout boty*“ (Krakauer, 1999, 257).

Nejdiskutovanějším jevem jsou bezesporu **omrzliny**. Proč jsou náchylnější periferní části (horní a dolní končetiny, uši, nos) vysvětluje horský záchranář:

Redukce krevního oběhu v končetinách je přirozenou obranou reakcí lidského těla na podchlazení. Příroda nás tímto nouzovým systémem vybavila proto, aby při celkovém úbytku energetických rezerv mohly být kreví přednostně zásobovány životně důležité orgány v trupu, a tím se život udržel co nejdéle. Za záchranu lidského života tedy příroda obětuje končetiny (Schubert, 1997, 245).

Důležitým aspektem pro udržení tepla v končetinách jsou suché boty. Tento úkol je ovšem těžké splnit, když sebou nemáte žádné topení. Podle Hattingha (1999, 145):

Chodidla mohou zmrznout, když jsou mokrá, protože vlhkost rychle odvádí teplo od ponožky a omezuje izolační schopnosti ponožek a bot. Když voda zmrzne, roztáhne se a vytváří krystalky. Výsledkem je, že postižené buňky otečou, když se krystaly vody zařezávají do jejich stěn.

Následkem nadměrného UV záření vznikají **spáleniny kůže a sněžná slepota**. Těmto jevům lze předcházet dostatečným mazáním ochranným krémem s vysokým faktorem a vhodnými slunečními brýlemi.

Naopak **ztrátě hmotnosti** nelze zabránit. Téměř automaticky člověk ztratí nejen tukovou tkáň, ale i svalovou hmotu. Je to následek nechutenství, či nedostatku jídla. Jon Krakauer na vlastní kůži tento účinek vysokých hor zažil: „*Ztratil jsem téměř deset kilo svalové hmoty, zejména na ramenou, na zádech a na nohou. Spálil jsem takřka všechny svůj podkožní tuk, čímž jsem se stal daleko citlivějším na zimu*“ (Krakauer, 1999, 145).

O mnoho horší následky způsobuje **nedostatek tekutin**. Podle obecných doporučení by měli horolezci vypít minimálně 4 litry denně, ale vzhledem k technické náročnosti vaření ve vysokých nadmořských výškách je to nemožné, pokud nechtějí trávit celou dobu výstupu pouze rozpouštěním sněhu. V nižších polohách jim jsou k dispozici Šerповé a jejich kuchaři, ale v nejvyšším táboře si musí vařit sami. Nosí s sebou ovocné koncentráty a čaje. Dehydratace způsobuje oslabení organismu, špatnou látkovou výměnu a zhoustnutí krve. Vše může mít fatální následky.

4.2.2 Jev psychický

Ve vysokohorské próze se velmi často setkáváme s prožitím **halucinace**. Je to stav mysli, kdy vidíme, slyšíme či cítíme věci, které před námi nejsou. Můžeme je rozdělit na akustické, optické, fyzické, chuťové a čichové a také pseudohalucinace. **Akustická halucinace** se projevuje rozhovorem s cizí, nebo blízkou osobou. Pomáhá udržovat aktivní mysl a bránit spánku, umožňuje vyčerpanému člověku nebýt osamocen. Doug Scott popisuje vyčerpávající přežití noci na římse: „*Únavou jsme začínali blouznit a nevyspání s nedostatkem kyslíku se také začaly hlásit o slovo. Dougal si nahlas povídal s Davem Clarkem. Byl to dlouhý a osobní rozhovor se vším všudy. Já si zas povídal s nohama*“ (Bonington, 2001, 214). Z tohoto úryvku je patrné, že si horolezci nepovídají jen s osobami, ale třeba i s částmi svého těla (Minařík, 2008). Nejde vždy jen o rozhovor, ale je možno slyšet různé zvuky, které se ve vyšší nadmořské výšce nemohou vyskytnout. „*Odpočinek má někdy demoralizující účinek a jeho tělo vykazuje všechny známky krajní únavy. Ted' slyší hlasy. Hlas matky, která na něho volá, která k němu mluví. Rozeznává zurčení vody. Ta k němu také mluví, sděluje mu svou svěžest*“ (Herzog, 1988, 90). Fantazie v takových chvílích může pracovat naplno, aby ulevila bezútěšnému stavu psychiky. V české knize o horolezectví je popisován následující text: „*Navíc měli dojem, že slyší*

různé nepatřičné zvuky, jako hudbu, štěbetání ptáků nebo šepot. Někdy odhalili jejich zdroj – byly to reálné zvuky z okolí, zkresleně transformované vyčerpanou myslí“ (Dieška & Šírl, 1989, 204). Úplně stejný motiv se objevuje u Venablese (2008). Když je halucinace způsobena reálným stimulem, nazývá se iluzí.

Nepředstavitelné obrazy mohou horolezci vidět během **optických halucinací**. Může nastat i v případě, že jejich vyčerpaná mysl chce smazat pocit „bílé tmy“ z oblastí, kde není záchytný bod, kde je jen nekonečné množství sněhu. Tento jev se objevuje i u polárních výprav. Barvitě vyprávění, které popisuje vznášející se předměty, barevné lidi a létající mandalu, uvádí (Bonington & Salkeld, 2001, 74). I přes jeho délku jsem ho do práce zařadila pro množství rozdílných halucinací:

Viděl jsem, přestože jsem věděl, že tam nejsou, roztroušené černé kameny na holém ledu, a když jsem na ně intenzivněji upřel zrak, zvedly se ze země a letěly, zatáčely sem a tam jako hejno špačků. Dvakrát jsem zahlédl, odděleně v zelené a červené barvě jako ve stereoskopickém kině, lidi vzdálené 400 metrů. Dvě postavy se náhle rozmnožily do skupiny patnácti nebo více lidí, šourali se v řadě a každý nesl kopii, nebo spíš ceduli a připomínali delegáty na sjezdech amerických politických stran. Nikdo tam ale nebyl. Jednou jsem narazil na něco tak nádherného, že jsem musel zastavit a zabořil se do sněhu, abych tu hru mohl pozorovat. Ze stínu za převisem nízké vlnky sněhu vyzařovala malá mandala zelenomodrého a oranžového světla, jak na obraze pointilistů. Držela se na místě jako ochočené zvířátko, a když jsem přerušil soustředění a podíval se jinam, zase se objevila (Bonington & Salkeld, 2001, 74).

Stejný motiv vznášejících se předmětů popisuje Frank Smythe, slavný anglický horolezec:

„Ten první měl něco, co vypadalo jako neroztažená, zakrnělá křídla a druhý měl výčnělek připomínající zobák. Vznášely se zcela nehybně, ale přitom se zdálo, že zlehka pulzují.“ Postupně mi došlo, že moje mysl je na tom podobně: pozoroval jsem únik z reality s pocity, v nichž se okouzlení mísilo se strachem (Krakauer, 1999, 199).

Reinhold Messner ve vyčerpávajícím stavu během sestupu neznámým terénem uvádí dojem, již viděného (navštíveného): „... tento druh vnímání nyní patřil k mojí realitě. Při dalším sestupu mi některá místa připadala důvěrně známá; tady už jsem byl, všechno tu znám“ (Messner, 2005, 56). Neobvyklé nejsou halucinace, které přenesou člověka na zelené příjemné místo, na tabákovou plantáž viz. Herzog (1988), či do výšky poletujících krkavců, odkud může pozorovat sám sebe svrchu Venables (2008).

Fyzickou halucinaci prožil Messner (2005) při výstupu na Nanga Parbat. Popisuje pocit přítomnosti další osoby, že Reinholda i jeho bratra někdo doprovází. V knize Dvořáka (1990, 164) je možné se setkat s podobným vyjádřením: „V roce 1933 Angličan Smythe nabízel neexistujícímu spolulezci svačinu...“ Může to být příjemné, nebo také nechtěné zjištění.

Blouznící Hermann se otáčí, aby překvapil společníka, který ho uklidňuje. Nejprve pomalu, nenápadně a tiše, aby ho nevystrašil a stačil zahlédnout. Kousek dál změní metodu. Rychle otočí hlavou, aby ho překvapil. Nikdy se mu však nepodaří nikoho zahlédnout. A přece je tu stín. Jsou tedy dva (Herzog, 1988, 72).

Strach z démonů, kteří vylézají v noci z ledovcových trhlin, zmiňuje Diemberger (1996). Objevují se v pověsti Šerpů, kteří se z těchto důvodů báli vstoupit na posvátnou půdu hor. Nyní už tam po hodinách modliteb vstupují, ale bát se nepřestali. Asi nejzvláštnějším prožitkem je pocit, že se tělo mění v led, popisovaný Herzogem (1988, 28). „Moje tělo se měnilo v led. V blouznění, jemuž jsem propadl, se mi zdálo, že se stává zeleným a krystalickým a že při nejmenším nárazu zazvoní a rozbije se.“

Chuťová a čichová halucinace se vyskytuje současně. Je vyvolána mučivou touhou po jídle a pití. Lze během ní cítit i chuť a vůni vybraných pokrmů a nápojů. „Najednou jsem si jistý, že vidím Tonyho a Damijana, jak na nás čekají s čajem a s pivem. Dokonce jsem cítil vůni těch nápojů. Rozhodoval jsem se, co si dám“ (Venables, 2008, 181)

Když je horolezec ve stavu, že si halucinace uvědomuje a ví, že to jsou jen představy, nazýváme je pseudohalucinace. Obsah je shodný, ale zpětná vazba je jiná,

možná, že vyčerpání v těchto případech ještě nedosáhlo takové míry, jako v ostatních případech.

Musím se přiznat, že za tu dobu, co jsem nahoře sám, mi už taky harašilo. Slyšel jsem, jako by někdo pískal, pak se mi zdálo, že někdo volá Mirku! a tak. Snažil jsem se kontrolovat, vím, co to s člověkem v takových podmínkách může udělat (Šmíd, 1989, 65).

Souhrnný název pro další psychické změny, které mohou výrazně ovlivnit situaci k horšímu, lze hledat těžko. Snížené duševních schopností, nedostatek emocí, nepozornost, iracionální jednání, oslabení paměti, upadnutí do stavu zapomnění, lhostejnost, lenost, nepřítomný pohled, to vše mohou být následky špatné aklimatizace, začínající akutní horské nemoci, hladovění nebo vyčerpání organismu. Rotman (1997) použil v souvislosti s výškovou nemocí pojem **deteriorace**. Ve slovníku cizích slov je toto označení uvedeno jako „dočasné krátkodobé snížení rozumových schopností“ (Linhart, 2004, 82). Pro ilustraci takové situace použiji úryvek:

Jak jsem seděl, přepadla mě netečnost a lhostejnost. Oč snazší bylo setrvat bez pohybu, než se probírat a poprat se s nebezpečným ledovým svahem. A tak jsem seděl, zatímco kolem mě burácela bouře, má mysl volně plula a já snad pětadvacet minut nedělal prostě vůbec nic (Krakauer, 1999, 200).

Tento popis ilustruje nebezpečí takového stavu pro postiženého, není schopen racionálně posoudit, co je správné, nejnadhnější je se zastavit a čekat - třeba na smrt. Dalším nebezpečným hibernačním jevem může být prožitý **šok**. Ze svého vlastního pádu, či ze smrti někoho blízkého. I tento stav může zavinit zastavení se na místě, podchlazení nedostatkem pohybu či zapříčinění nehody nerozvážným činem.

Deprese, panika, klaustrofobie přicházejí při dlouhodobých pobytech v nouzovém ubytování, při dlouhém čekání na pomoc v důsledku špatného počasí, nebo při nemožnosti sestupu kvůli zranění. Je to vážně ohrožující stav pro každého jedince a ulehčením může být přítomnost jiné osoby. Následující výtah z tragického příběhu nereprezentuje jen klaustrofobii, ale právě i neracionální jednání jednoho z účastníků:

Po celou noc je trápila klaustrofobie a žízeň; nebyli schopni ani zapálit vařič a rozpustit sníh, protože v jejich dusném úkrytu nebylo dost kyslíku. Když Bonatti podal láhev s palivem Kohlmanovi, aby si mohl třít své omrzlé ruce, Kohlman si nalil jedovatou kapalinu do hrdla, delirium přišlo vzápětí (Venables, 2008, 15).

Předchozí příspěvek odkazuje na další psychický jev – **delirium**. Provází ho blouznění, nepřítomný pohled, mlácení sebou. Postižený není daleko od smrti. Není jednoduché být s někým, kdo umírá bez možnosti mu pomoci. Diemberger sám zažil tuto situaci na vlastní kůži, byl nucen svého přítele opustit ve stanu, aby sám přežil.

S Alanem to jde z kopce – poslední noc byla špatná, neustále se pohyboval, byl popuzený jako nějaké upoutané zvíře, někdy náhle vedle sebe praštil, hádal se s osudem, snažil jsem se jej uklidnit. Marně, ten dobrý Alan, který mě chytil za ruku, který mi svými slovy pomáhal, když jsem se dozvěděl o Juliině smrti, scházel víc a víc. Jeho obličej je poznamenán útrapami těchto dnů – už není úplně duchem přítomný – stále častěji žádá o vodu, která už není. Kladu mu mezi rty hrudky sněhové břechky, dychtivě ji saje (Diemberger, 1996, 204).

Konečné stadium psychického vyčerpání, upadnutí do zapomnění je **kóma**. Ve vysoké nadmořské výšce znamená tento stav těla smrt, protože záchranná akce je nemožná kvůli řídkému vzduchu, ve kterém se helikoptéra neudrží. Jen pár lidí přežilo a „vstalo z mrtvých“. Uvádím zde příběh jednoho z nich. Jmenuje se Beck Weathers, v civilním životě byl lékařem a účastnil se komerční expedice na Everest. Během výstupu zjistil, že jeho operovaná rohovka špatně snáší nízký tlak vzduchu a s každým přibývajícím metrem viděl stále hůř. Přesto se na vrchol vydal. Při sestupu se svou skupinou ve sněhové vánici nenašli stanový tábor a zabloudili až na okraj propasti. Když je po mnoha hodinách pomoc našla, Beck po ztrátě rukavice měl z pravé ruky omrzlý pahýl a téměř nedýchal. Tak mu odlámali sněhovou krustu z obličeje a opustili ho, protože neměli sílu ho do tábora dovléct. Následující slova patří k okamžiku, kdy se probral z kómatu:

Byl v komatickém stavu po dobu více než dvanácti hodin. V pozdním sobotním odpoledni mu pak z nějakého nevysvětlitelného důvodu pronikl do podchlazené kůry jeho již téměř nefunkčního mozku záblesk světla a Beck se probral k vědomí. ‚Nejdřív jsem měl pocit, že je to sen,‘ vzpomíná Weathers. ‚Když jsem poprvé

přišel k sobě, myslel jsem si, že ležím v posteli. Necítil jsem zimu a neuvědomoval jsem si žádné nepohodlí. Otočil jsem se na bok, otevřel oči a viděl jsem, jak mi moje pravá ruka trčí před obličejem. Viděl jsem jak je strašlivě omrzlá, a to mi pomohlo vrátit se do reality. Nakonec jsem se probral natolik, abych si uvědomil, do jakého strašného průšvihů jsem se dostal, a protože záchrana nebyla na obzoru, bylo jasné, že se o sebe musím postarat sám' (Krakauer, 1999, 259).

Tímto úryvkem jeho srdceryvný příběh nekončí. Dověkl se z posledních sil ke stanu, kde na něho koukali s velkým překvapením, uložili ho do spacích pytlů a podali mu teplé nápoje. Když mu v noci vítr utrhl kus stanu a vysvlékl ho ze spacích pytlů, zůstal ležet téměř nahý v nepředstavitelné zimě. To byla další zkouška, co vydrží jeho vůle. Ráno ho našli, pomohli mu a nakonec se jim podařilo dostat dolů. Rozsáhlé amputace rukou, nohou a nosu mu nezabránili v radosti ze života, přestože se do práce již nemohl vrátit.

Pozměněné vnímání reality nemusí nutně znamenat ohrožení na životě, ale je jevem, který se může vyskytnout a proto být na něho připraven. Při analýze textu často objevuji tvrzení, že nejtemnější hodina přichází před úsvitem (Herzog, 1988) a (Bonington & Salkeld, 2001). Nejistila jsem příčinu tohoto jevu, ale je důležité ho zmínit.

Těž se můžeme setkat s popisem intenzivního prožívání času. „*Každá hodina, nebo spíše každá vteřina se zdála být věčností, nikdy předtím jsem si tolik neuvědomoval váhu každého okamžiku*“ (Herzog, 1988, 28). Při prožití extrémní situace se může člověk neracionálně upnout na jedno řešení a to nemusí být správné. Dvořák (1990) uvádí pojmenování tohoto jevu:

Je to známý jev tzv. fascinace, kdy se ve složité situaci člověk upne na jediné řešení – které nemusí být nejlepší – a podle toho jedná; jeho chování však neodpovídá situaci a dojde k nehodě, již by se jinak dalo snadno zabránit. Je to vlastně nadměrná koncentrace pozornosti se sníženým vnímáním okolí (Dvořák, 1990, 40).

V horském prostředí, vysoko nad všemi, člověk dohlédne nekonečně daleko, všude vidí rozlehlé pláně se sněhem a vše je veliké a velmi blízko. V tomto stavu není těžké ztratit pojem o čase. Když je den volna, problém to není, vznikají fotky a vzpomínky na celý život. Ale během pokusu o dobytí vrcholu si neuvědomit délku promarněného času, je

s přicházející tmou bez střechy nad hlavou problém. „*Vteřiny se slily v nikde nezačínající a nikde nekončící praoceán času, zmizela minulost i budoucnost. Zůstala jen nekonečná únava a bolest těla, naplňující přítomnost*“ (Herzog, 1988, 285). Jackson & Csikszentmihalyi (1999) se setkávají se zrychlením času ve stavu flow (nejintenzivnějšího prožívání), hodiny se mění na minuty a minuty na sekundy. Je logické, že když se člověk cítí neohrožený, den ubíhá rychle, ale když sedí ve stanu v apatii a nudě, ubíhá čas pomalu.

Zajímavým úkazem je posedlost vrcholem, tzv. „**vrcholová euforie**“. Tento úkaz je popisován jako touha po dobytí vrcholu za každou cenu. Dal by se považovat za psychickou poruchu.

Nad hranicí 7000 metrů nás zaplavila vrcholová euforie. Pamatuji si to velmi přesně – zapomněl jsem na veškerá nebezpečí, dokonce i na ženu a děti. Oba jsme v těch chvílích viděli jen a jen vrchol. Navíc jsme všechno brali totálně pozitivně.... Byli jsme prostě plní nekritického optimismu a povznášejiho pocitu sebejistoty (Schubert, 1997, 208).

4.2.3 Jev sociální

Do této kategorie jsem zařadila jevy, které jsou závislé na sdílení přítomnosti ve společnosti jiných osob, na soužití s nimi. Sekundárně jsou ovlivněny i fyzickými i psychickými faktory ohrožení.

Dostatečná **komunikace** je základním kamenem správného fungování týmu. Pokud tato složka nepracuje správně je ohroženo nejen dobytí vrcholu, ale i lidské životy. Ve vysokých nadmořských výškách je komunikace nesnadná. Nedostatek kyslíku zapříčiňuje sucho v ústech a křik je obtížný z důvodu velkého zadýchání. Pokud si horolezci pomáhají kyslíkovými přístroji, brání v komunikaci obličejová maska. „*Člověk si musí sundat masku a začít rvát. Přitom má v hrdle sucho a vyprahlo, takže ze sebe nevypraví slovo*“ (Bonington, 2001, 199).

Komunikaci na větší dálku pomáhají vysílačky. S nimi může být problém ve špatném signálu během bouře, v brzkém vybití baterií, v hmotnosti přístroje a v nutnosti domluvy času navázání spojení.

Sociálním a zároveň psychickým jevem se ukazuje **pocit odloučenosti od světa**, od svých blízkých. Někteří se snaží z civilizace utéct, ale když jsou v horách delší dobu, začne se jim po bližních stýskat. Mohou se cítit osamělí i v táboře plném lidí, natož když sami bojují o život v nočním bivaku. Ale tento problém se netýká jen horolezců, jistě to postihlo každého člověka v běžném životě, uprostřed civilizace. Pochopitelněji se tento pocit objevuje snadněji na vysokohorských expedicích.

S problémem „**ponorkové nemoci**“ se setkal osobně Kurt Diemberger (1996) v nejvyšším táboře pod osudovou K2. Situace, horolezce ostatní dokážou rozčítit k nepřičetnosti, a každý touží jenom zůstat ve stanu a nic neposlouchat a s nikým nebýt. Zatěžkávající zkouška nastává například jeden den před výstupem a v táboře, kde je místo pro tři stany a kde by bylo potřeba postavit minimálně další čtyři. Jen někdo zvládne tento nápor emocí flegmaticky.

Soupeření expedic o dobytí vrcholu už způsobilo mnoho tragédií. Nepodílí se na tom jenom přecenění sil, ale i nedostatečná kapacita fixních lan, pomalost jednoho člena, náhlá změna rozhodnutí, vše může způsobit katastrofu.

Velmi diskutovaným tématem je pomoc druhým, přestože síly už nestačí ani na vlastní záchranu. Je etické nechat člověka napospas osudu, když ještě žije, ale nemá šanci dostat se dolů? Je lepší, když přežije jeden s výčitkami svědomí, nebo oba zahynou? McIntosh, Brillhart, Dow & Grissom (2010, 107) ve svém výzkumu upozorňuje: „*Přestože záchrana obvykle zahrnuje pečlivé plánování a koordinaci, může se zachránce stát obětí v důsledku špatného rozhodnutí z oblasti životního prostředí (např. počasí, terén), nebo svou neopatrností, pokud nesprávně předpokládá další rizika pomoci kolegům horolezcům.*“ Dva rozdílné názory se vyskytují v beletrii, se kterou jsem se setkala. Jon Krakauer, účastník komerční expedice, měl sotva síly, aby zvládl sejít dolů sám, rozhodl se nikoho sebou nevzít, protože by to znamenalo, že ani on by se nevrátil. Po napsání knihy se mu ozvali blízcí obětí a ještě mu ztížili břímě zodpovědnosti, které nesl ve formě výčitek svědomí. Naproti tomu Kurt Diemberger, se v totožné situaci se zachoval stejně a na otázky - proč nikoho nezachránil, proč někomu nepomohl, odpověděl: „... *protože ten, kdo nemohl sestupovat po vlastních nohách, nemohl prostě ani přijít dolů*“ (Diemberger, 1996, 227). Ani nenaznačil prožívání výčitek, se svojí filozofií se problému postavil bez dalších psychických následků.

4.2.4 Jev vnější (podmínky)

V této části práce se zabývám jevy, které horolezec většinou nemůže ovlivnit, prostě existují. Zvládne přípravou zmírnit jejich účinky, nebo vhodným chování jim předcházet, ale některé odstranit nejdou. **Účinky nadmořské výšky** na fyzickou, psychickou i sociální stránku člověka jsem popsala v předchozích kapitolách. **Silný vítr** urychluje prochladnutí organismu, strhává stany do propasti a nutí lidi zůstat na místě po mnoho dní. Přidávám subjektivní popis přežití v náporech větru: „*Spánek nepřichází v úvahu. Lze se jen držet ze všech sil, vzdorovat žvlům, vydržet. Utrpení se vysmívá. Provokuje je. Podmaňuje si je. Celá noc proběhne ve strachu, že vítr odnese lidi i se stany do prázdna*“ (Herzog, 1988, 51).

S větrem může přijít náhlá změna počasí. Diemberger (1996) si v rozhovoru se svojí přítelkyní libují, že když cítí čínský vánek, tak bude pěkné počasí - je to dobré znamení. Ale přesto Julie na náhlou změnu počasí na úpatí K2 zemřela. Expedice se snaží vybrat termín, získat povolení, ale nikdo nezaručí dobré počasí, je to taková „sázka do loterie“. Pěkných dní na Everestu je málo, ale třeba v Patagonii ještě méně. Rozhodující je rychlost postupu. Počasí si vyžádalo již mnoho životů. Někdy stačí jen usnout a za pár hodin je vše jinak:

Změna počasí v noci! Překvapila nás ve spánku. Nepozorovali jsme ji. Situace je tak hrozná, nebezpečí tak nesmírné – nad námi ve srázu dvě stě metrů sněhu, které mohou spadnout každým okamžikem – pro tuto chvíli nenacházím slov, jako by mi zmrzly myšlenky, jako bych byl zaklet poznáním beznaděje, vědomím, že sedíme smrti na lopatě, zcela bez východiska. Možná nás od konce oddělují jen minuty. Bojím se to Julií říct, bojím se přiznat mé přítelkyni, ale je to pravda (Diemberger, 1996, 48).

Lezecká obtížnost je u již známých cest uvedena, přestože se značení v jednotlivých státech značně liší, lezci si mohou zjistit, podrobný popis cesty. U prvovýstupů tato šance není, informace se získávají z nákresů a fotografií, dokonce i pohlednic hory. Z tohoto důvodu se prvolezci vydávají do neznáma, do nebezpečí a to je prvek zajímavosti pravého horolezectví. Když je člověk vyčerpaný z výstupu a sestup je

ještě obtížnější, hrozí riziko pádu, neuvědomělého kroku, který končí smrtí. Stále zde platí pravidlo, kdo chce být vítěz, musí se dostat dolů!

Mezi fyzickými jevy mám zařazené hladovění a dehydrataci. Příčinou těchto stavů je nejčastěji **nedostatek plynu**, tím pádem vody a teplého jídla. Když není ani nouzové jídlo (čokoláda, tyčinky, sušené ovoce), začne tělesná schránka strádat velmi rychle. Jistě je děsivé takto pomalu umírat. Jak beznadějná situace je, když i poslední zbytek plynu vyprchá přes noc do spacího pytle, popisuje následující příspěvek. „*Nevím, kolik plynu jsme ztratili. Poslední den – nebo o jeden den dřív jsme už neměli žádný. Nakonec jsme se dostali tak daleko, že jsme jedli sníh holýma rukama*“ (Diemberger, 1996, 203).

Při **ztrátě životně důležitého materiálu** (mačky, plynový vaříč, spací pytel, obuv), jde opravdu o život. Omrzliny, dehydratace, pád do propasti a následná smrt jsou opravdu vážné následky.

V textech se objevuje vliv **náhody, osudu, štěstí**. Štěstí je nutné k dosažení vrcholu a k hezkému počasí, náhoda pomůže zachránit život a osud na hoře buď zabíjí, nebo zachraňuje. Rozměr působení těchto vlivů není jasně specifikovatelný, ale většina horolezců alespoň jedné části věří.

Hora, otevírající **ledovcové trhliny**, kde se jí zlíbí a oklepává za sebe zničující **laviny**, má na svědomí již mnoho úmrtí. Dá se předpokládat, pád lavin a výskyt trhlín na cestě, ale každý návštěvník hor touží se těmto jevům vyhnout pro jejich nedozírnou velikost, tajemnost, hloubku a sílu. Srdceryvný příběh vypráví Maurice Herzog o dvou nadějných horolezkyňách, které si Everest uschoval navěky v sobě.

Se zavřenýma očima se zoufale snaží odehnat osudový konec. Už to nejsou jen žlaby, přirozená cesta odvádějící tuny a tuny mokrého a těžkého sněhu, jimiž se valí laviny, ale celé bloky hmoty se uvolňují na všech svazích. Za těchto okolností není ušetřeno žádné místo na hoře. Dvě přítelkyně to určitě tuší. Znenadání se strhne lavina. Upadnou hned do bezvědomí. Jejich život měl tedy tragický konec. Vzpomínka na ně ani jejich příklad však tragické nejsou. Jejich těla zůstala navždy tam nahoře, Himálaj si je ponechává jako důkaz lásky. Lásky absolutní, jiné, než je láska mezi lidmi (Herzog, 1988, 204).

4.3 Strategie

Většina jevů i strategií je specifická, některé se ale v určitých kombinacích opakují. Ve společnosti alespoň jedné osoby se všechny krizové situace lépe zvládají. V případě nastalých nesnází, může člověk zkusit zavolat pomoc či sejít k místu záchrany, ale když není schopen provést tyto úkony, zbývá mu jediné - nepřestat doufat. Když naděje umře jako poslední, bude vyvíjet jakoukoliv fyzickou nebo psychickou aktivitu, zabraňovat spánku, je šance, že přežije. Následující tabulky popisují strategie, které jsem podle dostupné literatury přiřadila k jednotlivým podkategoriím jevů.

JEV FYZICKÝ	UVÁDĚNÉ STRATEGIE
<ul style="list-style-type: none"> • výšková nemoc 	<ul style="list-style-type: none"> • nevzdávat záchranu, když můžete pomoci • zavolat pomoc, pokud je to možné • urychleně snést do nižších poloh
<ul style="list-style-type: none"> • problémy s trávicí soustavou 	<ul style="list-style-type: none"> • dávat pozor na čerstvost a čistotu jídla • mít léky • vypustit pěší přibližovací pochod
<ul style="list-style-type: none"> • problémy s dýchací soustavou 	<ul style="list-style-type: none"> • dostatečně pít • mít léky, včas sestoupit při zhoršení • často odpočívat
<ul style="list-style-type: none"> • zranění 	<ul style="list-style-type: none"> • zavolat pomoc • vytvoření improvizované dlahy, atd. • uchovat si naději, naděje umírá poslední
<ul style="list-style-type: none"> • nedostatečná aklimatizace 	<ul style="list-style-type: none"> • přesun do nižších poloh • neriskovat, vědět o deterioraci
<ul style="list-style-type: none"> • omrzliny 	<ul style="list-style-type: none"> • třít si prsty u nohou či rukou, ohřívat si končetiny u spolulezce v podpaží či rozkroku, bušit do sebe pěstmi
<ul style="list-style-type: none"> • následky UV záření 	<ul style="list-style-type: none"> • vlastnit rezervní sluneční brýle • pravidelně se mazat opalovacím krémem
<ul style="list-style-type: none"> • ztráta hmotnosti 	<ul style="list-style-type: none"> • mít dostatečnou zásobu jídla, pití a plynu
<ul style="list-style-type: none"> • nedostatek tekutin 	<ul style="list-style-type: none"> • mít dostatek plynu a síly si ho narubat

	<ul style="list-style-type: none"> • v nejhorším případě jíst alespoň sníh
<ul style="list-style-type: none"> • hladovění 	<ul style="list-style-type: none"> • mít dostatečnou zásobu jídla, pití a plynu
<ul style="list-style-type: none"> • špatná koordinace pohybů 	<ul style="list-style-type: none"> • nevyčerpat se do úplného konce • urychleně sestoupit • přepnutí na automatismus

Obrázek 5. Fyzické jevy a přiřazené strategie

JEV PSYCHICKÝ	UVÁDĚNÉ STRATEGIE
<ul style="list-style-type: none"> • halucinace 	<ul style="list-style-type: none"> • nepoddat se spánku, zvláště ne, pokud je cítit postup omrzlin • komunikace s halucinací, s částmi těla nevádí, pomáhá udržovat pozornost (mlčení znamená spánek a spánek smrt)
<ul style="list-style-type: none"> • deteriorace 	<ul style="list-style-type: none"> • přemoci touhu sednout si do sněhu a nechat čas plynout • podání chemikálií k dočasnému oslabení účinků nadmořské výšky (dexamethason, dříve pervitin) • přepnutí na automat
<ul style="list-style-type: none"> • šok 	<ul style="list-style-type: none"> • přítomnost jiné osoby, která povzbuzuje, motivuje • podat léky
<ul style="list-style-type: none"> • deprese až panika 	<ul style="list-style-type: none"> • držet si v mysli důležitý úkol, který je nutný udělat po návratu • zůstat trpělivý • u někoho pomáhá zalhat, že se není čeho bát, uklidňovat
<ul style="list-style-type: none"> • klaustrofobie 	<ul style="list-style-type: none"> • vykopat bivak, když je jeskyně moc těsná, vydat se na sestup
<ul style="list-style-type: none"> • delirium 	<ul style="list-style-type: none"> • podat, co si postižený žádá • uklidňovat ho

<ul style="list-style-type: none"> • kóma 	<ul style="list-style-type: none"> • člověk nezemře, dokud nechce – nebo dokud nemůže chtít • bohužel se už nedá pomoc, pokud není možnost transportu helikoptérou
<ul style="list-style-type: none"> • pozměněné vnímání reality 	<ul style="list-style-type: none"> • vyvíjet během čekání činnost (kopat sněh, procházet se po jeskyni, stavět věž z kamenů, cvičit, počítat v mysli příklady)
<ul style="list-style-type: none"> • „vrcholová euforie“ 	<ul style="list-style-type: none"> • neztratit strach, může také znamenat nevrátit se zpátky • myslet na své blízké

Obrázek 6. Psychické jevy a přiřazené strategie

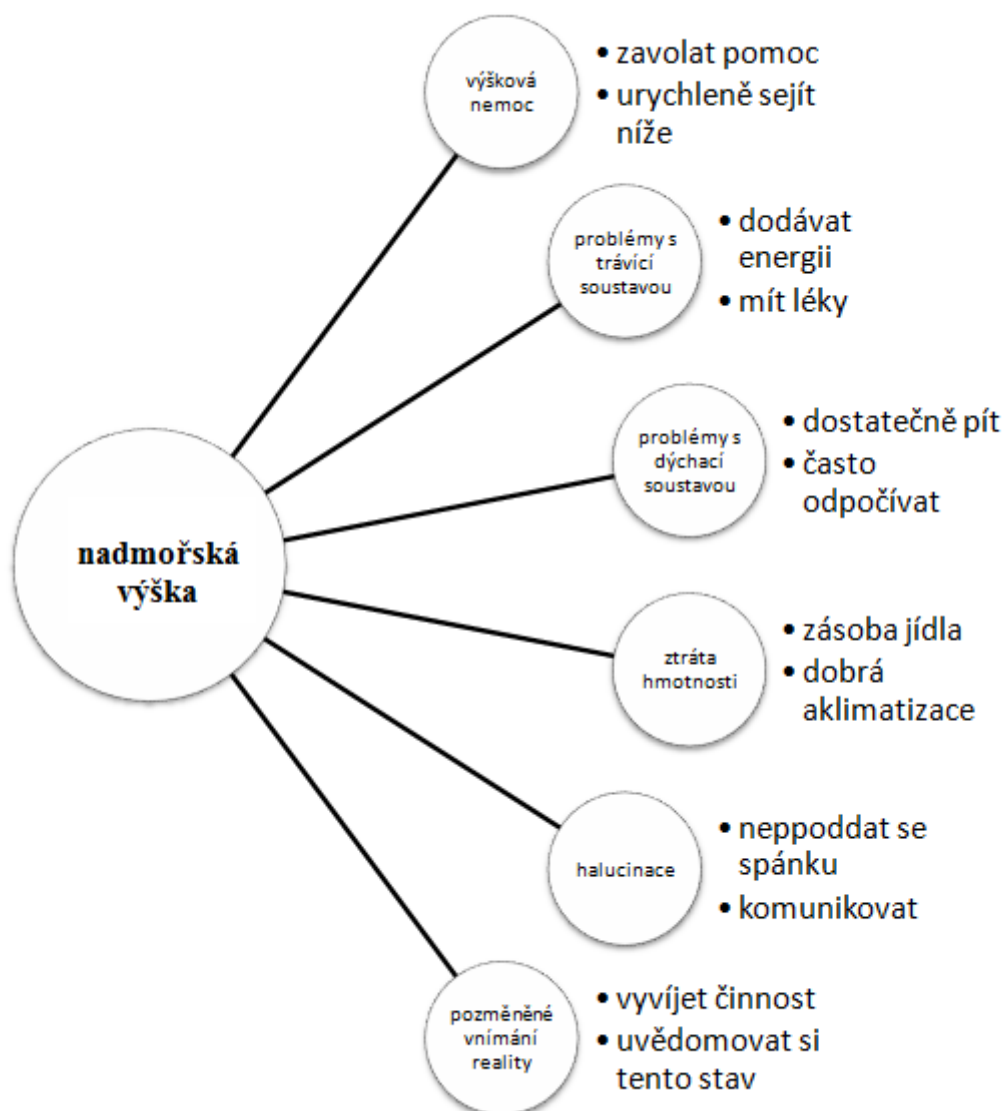
JEV SOCIÁLNÍ	UVÁDĚNÉ STRATEGIE
<ul style="list-style-type: none"> • nesnadná komunikace 	<ul style="list-style-type: none"> • sundat kyslíkovou masku • mít dostatečnou zásobu baterií • satelitní telefon se solárním nabíjením
<ul style="list-style-type: none"> • pocit odloučenosti 	<ul style="list-style-type: none"> • pokud je někdo věřící, může hledat pomoc v modlitbách • vyhledat blízkost druhého a pomáhat se vzájemně zahřívát
<ul style="list-style-type: none"> • „ponorková“ nemoc 	<ul style="list-style-type: none"> • postavit si stan mimo společnost • promluvit vysílačkou se základním táborem
<ul style="list-style-type: none"> • soupeření s ostatními 	<ul style="list-style-type: none"> • dodržovat svůj rozpis pro vrchol, nenechat se strhnout davem
<ul style="list-style-type: none"> • pomoc jiným nad svými možnostmi 	<ul style="list-style-type: none"> • mít dostatečné znalosti, jak se s krizovými situacemi vyrovnat a co udělat • umět odhadnout své možnosti, počítat s tím, že těžkosti mohou nastat

Obrázek 7. Sociální jevy a přiřazené strategie

JEV VNĚJŠÍ	UVÁDĚNÉ STRATEGIE
<ul style="list-style-type: none"> • nadmořská výška 	<ul style="list-style-type: none"> • podání chemikálií k dočasnému oslabení účinků nadmořské výšky (dexamethason, dříve popř. pervitin) • sestoupit do nižší polohy
<ul style="list-style-type: none"> • povětrnostní podmínky 	<ul style="list-style-type: none"> • krajní vyčerpání může přivodit pud sebezáchovy a pomůže sebrat poslední zbytky vůle • vidina svých vlastních omrzlin popohání k činnosti, vrací do reality
<ul style="list-style-type: none"> • náhlá změna počasí 	<ul style="list-style-type: none"> • pokoušet se i o to nejnemožnější řešení • nebát se bivaku v provizorní sněhové jeskyni
<ul style="list-style-type: none"> • lezecká obtížnost 	<ul style="list-style-type: none"> • pamatovat si cestu, kterou se prochází, nebo ji znát • počítat s tím, že sestup je náročnější
<ul style="list-style-type: none"> • nedostatek plynu, vody, jídla 	<ul style="list-style-type: none"> • rychlý sestup, pokud není možný, následuje smrt, (dá se vydržet nemožné)
<ul style="list-style-type: none"> • ztráta životně důležitého materiálu 	<ul style="list-style-type: none"> • zabývat se pouze bezprostřední budoucností • pokoušet se i o to nejnemožnější řešení • snaha o sestoupení, zavolání pomoci
<ul style="list-style-type: none"> • ledovcové trhliny 	<ul style="list-style-type: none"> • nespoléhat na můstky, radši se jistit • navázání více osob na lano pokud má • u horolezce v beznadějně situaci s možností mluvit vysílačkou s blízkými, může tento kontrast dvou prostředí paradoxně zhoršit beznaděj a urychlit umírání
<ul style="list-style-type: none"> • sněhové laviny 	<ul style="list-style-type: none"> • postavit si stan mimo kuloár
<ul style="list-style-type: none"> • vliv štěstí 	<ul style="list-style-type: none"> • moc na něho nespoléhat

Obrázek 8. Vnější jevy a přiřazené strategie

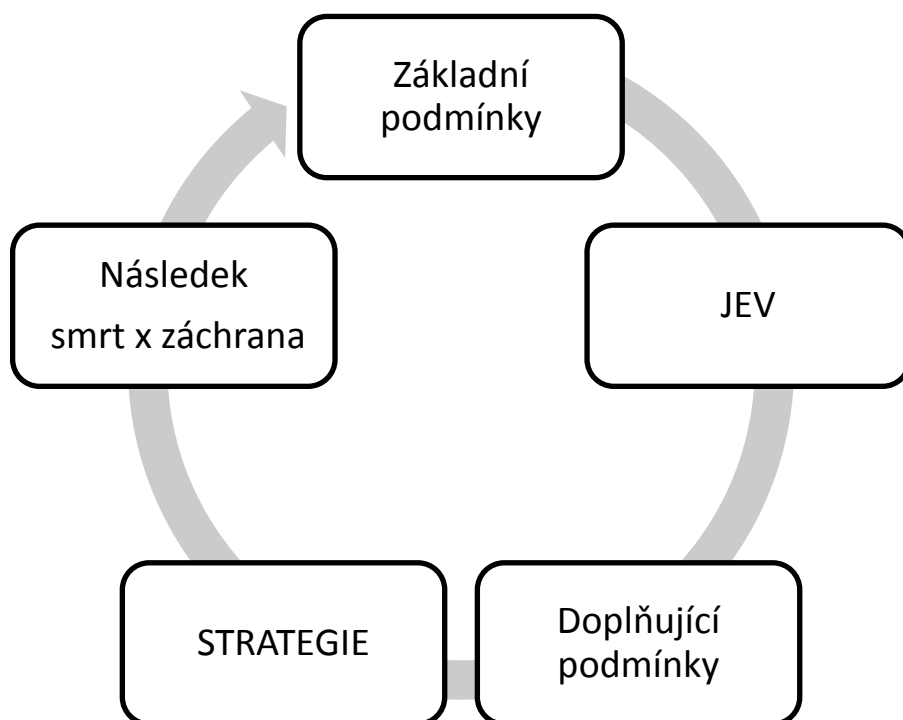
Pro znázornění vztahů uvádím vliv vybrané podmínky na výskyt jevů a výběr následných strategií.



Obrázek 9. Vliv podmínky na jevy a strategie

Z tohoto diagramu lze vyčíst, jak rozdílné jevy vyvolá stejná podmínka a že strategie na vyřešení situace se v žádném případě neshodují. Proto je nutné si uvědomit, že pro řešení konkrétní situace se musí vzít v úvahu všechny podmínky, které nastaly, všechny jevy, které souvisí s aktuálním stavem a až v následujícím kroku se rozhodnout, jakou strategii použít.

Když propojím všechny kategorie, vznikne mi diagram dávající podmínky, jevy a strategie do vzájemných souvislostí. Schéma popisuje, že změna základních podmínek podnítl vznik určitého jevu, k tomu přispějí doplňující podmínky, a to vše si vynutí strategii jednání, která rozhodne o následku, zda člověk přežije, nebo v horách zahyne. Diagram ukazuje pouze primární úroveň, ale když se horolezec rozhodne sestoupit, setkává se stále se stejným opakujícím se dilematem. Přiblíží ho další krok k záchraně, nebo ke smrti? Výsledný tvar diagramu představuje imaginární spirálu směřující ke smrti, nebo k životu.



Obrázek 10. Schéma průběhu události

V následující kapitole č. 4.4 se zabývám stavem úplného vyčerpání, kdy se horolezec musí rozhodnout, zda se na dráhu spirály vydá, nebo už nemá dalších sil pro záchranu svého života.

4.4 Prožívání úplného vyčerpání

V mém výzkumu se často objevil popis úplného vyčerpání, kdy jsou lidé na pokraji zhroutení, tak unavení, že nemohou vstát a přejí si na místě umřít. Přestože horolezci v těchto situacích projevují obrovské úsilí, aby se z takové situace dostali živí, někdy to bohužel nestačí. **Omrzliny rychle postupují** a organismus velmi brzy vyčerpá tenkou zásobu energie, která ještě zbývá. Jako v případě tohoto úryvku:

Musel bych zmobilizovat zbytek energie, abych se vyšplhal ledovou chodbou na povrch. Naneštěstí jsem se takového výkonu necítil schopen. S pomocí Lionella Terraye jsem to přece jen dokázal, a pak jsem se zhroutil na ledovec přesvědčen, že na místě zemřu na selhání srdce. Posléze jsem pomalu pootevřel víčka a ke svému překvapení jsem byl při vědomí. Moje tělo však už na nic nereagovalo. Vzdával jsem se. Musel jsem kapitulovat (Herzog, 1988, 29).

Často je popisovaný **nedostatek emocí**, v okamžiku dosažení vrcholu. Ve chvíli, po které horolezci velmi touží a obětují tomuto zlomku času roky svého života, se to může zdát nepochopitelné. To může zapříčinit výše zmíněná deteriorace (dočasné snížení duševních schopností), ale tento psychický vylučuje uvědomování si takové situace. Omezení duševních schopností nenastává pouze vrcholu. Následující úryvek prezentuje situaci při výstupu:

Pokračuji jen stěží. Žádné zoufalství, žádná radost, žádný strach. Ne, neztrácím kontrolu nad svými pocity, prostě v téhle chvíli žádné nemám. Jsem ovládán jenom vůlí. Po několika málo metrech je i ta zdolána nekonečnou únavou. Pak zůstává jen prázdná hlava bez myšlenky. Nechávám tělo padnout a ležet. Po bližší neurčenou dobu je má schopnost rozhodování zcela vyřazena. Pak opět udělám několik málo kroků (Krakauer, 1999, 159).

Další projev vyčerpání se vyskytuje nejen v horách, ale kdekoliv jinde. Je to až patologická chuť k nic nedělání. Nejen chuť, ale prostě **nemohoucnost cokoliv dělat**. Na vyčerpání se podílí spolu s vysokou nadmořskou výškou i jiné faktory, takže přichází rychleji než v níže položených místech. Diemberger (1996, 203) tento projev zažil na K2

během sněhové bouře: „*Na konci už neměl nikdo ani sílu, ani vůli v apsidě uklidit, sníh se sypal dovnitř, jako když se plní dolní polovina přesýpacích hodin.*“

Když jsou horolezci vyčerpaní, popisují **pomalou chůzi, strach, touhu po spánku, delirium**. Jako v následujícím úryvku.

Pomalou začíná Buhl sestupovat jako náměsíčný, který si však přitom uvědomuje nebezpečnost své otupělosti. Nedokáže odolat pokušení natáhnout se na sníh. Dokonce i několik minut spí. Pak se zvedne, aby se po několika krocích opět zhroutil. To je konec. Na rtech se mu objeví krvavá pěna. Je vyplašený. Občas líže skálu (Herzog, 1988, 71).

Zajímavým prvkem je **porovnávání se zvířetem**. Objevuje se u Diembergera (1996) i Herzoga (1988). V okamžicích totálního vyčerpaní, jako by zahynula lidská stránka a zůstala jen ta zvířecí s pudry a instinkty, které mohou zachránit život. Jistě to musí být zvláštní pocit, když si horolezec uvědomí, že přišel o svoji lidskost. Ale lidské psychika se nemůže transformovat pouze do té zvířecí, protože podle Dvořáka (1990) zvířata trpět neumí a rovnou umírají:

Člověk trpí. Není to však právě schopnost trpět, co dělá z nejdokonalejšího živočicha na zemi – člověka? Zvíře pociťuje bolest, jako my, ale duševně netrpí. Zvířata jsou vlastně pořád šťastná. A když je zvíře skutečně nešťastné – jako když si pes uvědomí smrt svého pána – pak takovou bolest nepřežije. Jedině člověk je schopen překonat utrpení a žít dál. Sebevětšího utrpení nelze litovat, neboť překonané je jako očištná lázeň (Dvořák, 1990, 5).

Překonávání posledních metrů k záchraně patří mezi nejtěžší okamžiky během cesty. „*Jdu okolo stanu polské expedice, potom přes ledovcový potok, kde se probořím až po kolena. Už je mi to jedno, jdu jako stroj naprogramovaný přesně na posledních pět minut*“ (Minařík, 2008, 53). Proto po dosažení bezpečí, setkání osob, které pomůžou, se lidé vyčerpaním hroučí. Podlehnu náručí, chlácholivým slovům a situují se do pozice malého dítěte. Ve svém výzkumu jsem to nazvala **záchranným syndromem**, protože jsem v literatuře nenašla adekvátní pojmenování. Tento jev se vyskytuje velmi často (Venables, 2008; Schubert, 1997; Diemberger, 1996; Hunt, 1957; Krakauer, 1999 a Bonington &

Salkeld, 2001) a uvádí ho následující úryvek: „*Kousek před námi se objevila silueta. Byl to Marcel Schatz. A v tu chvíli jsem myslel, že své rozrušení nepřežiji. Zkouška to byla příliš těžká a já se zhroutil. Soustředěn do sebe chystal jsem se zemřít*“ (Herzog, 1988, 30).

4.5 Vyrovnávání se smrtí

Smrt vyčerpáním přichází pomaleji než následkem pádu, přesto pomalá není. Postupně se zpomalují všechny fyzické i psychické pochody až nakonec selže srdce. Vyčerpaný organismus může přejít do jakéhosi zimního spánku, upadnout do kómatu, bezvědomí a postižený o tomto jevu ani nemusí vědět. Proto je často smrt umrznutím nebo vyčerpáním popisována jako **smrt klidná, příjemná** (Krakauer, 1999), uklidňující (Herzog, 1988), pokojná a osvobozující (Messner, 2005). Následující úryvek uvádí uvědomění si následků duševního oslabení a touze naložit se svou smrtí po svém:

Krátké vysazení vůle mohlo způsobit zástavu srdeční činnosti, mohlo mě stát život. Představa takového ukončení zápasu mě lákala, protože by mi to umožnilo být pánem vlastního konce. Před smrtí bych však patrně upadl do bezvědomí, takže bych sladce usnul v míru hor. Jak podmanivá je však myšlenka, že člověk může podle libosti naložit s vlastním životem (Herzog, 1988, 29)!

Zajímavým úkazem pro mě bylo rozlišení kultur v **otázce vůle k životu**. Autoři ve svých knihách zmiňují, že pokud se Šerpa dostane do potíží, do stavu vyčerpání, nesnaží se zachránit. Přesto, že je reálné ze situace vyvážnout, on se smíří s faktem, že to tak má být, že si to Božstvo na hoře přeje a brzy umírá. Tento jev nezapřičiňuje rozdílná touha žít, ale rozdílná filozofie každodenního i posmrtného života. Pro ilustraci dokládám následující úryvek: „*Jeden Šarpa, Nima Norbu nemá síly, aby vstal. Chce zůstat ležet. Marně ho jeho kamarádi vybízejí a zvedají. Raději se vzdává. Definitivně. Za pár okamžiků opouští tento svět*“ (Herzog, 1988, 51).

Při vyrovnávání se smrtí někoho blízkého je možné použít stav **odpoutání mysli od problému**. Jednoduše řečeno - nemyslet na smrt, na kamaráda, který tu leží mrtvý jako na známého, ale jako na „pouhé tělo“. V těchto vysokých nebezpečných horách leží mnoho mrtvých, někteří jsou pod lavinou či v trhlině, ale někteří leží na povrchu, z dálky vypadají

jako pytel na odpadky a každý kolem nich musí několikrát projít. Je možné něco cítit, přemýšlet o smrti, během každé cesty kolem nich? Podle mého výzkumu ne. Dostaví se lhostejnost, apatie. Odpoutání mysli popisuje první úryvek a druhý procházení kolem mrtvých těl.

Xaviho tělo, vyvržené ze zříceného sněhu, spočívalo na černých kamenech a ledu prudce se svažující morény. Lavina k němu nebyla moc ohleduplná, ale když jsme se ho poprvé dotkly, abychom ho zavinuli do nylonového bivakovacího pytle, náš počáteční strach překryly praktické starosti, s kterými jsme se už vyrovnávali snáze. Zaznamenal jsem, že všechno, co jsme s tělem museli udělat, jsme se snažili nespojovat s Xaviho osobou. Vztah, který jsme k němu prve navázali, jsme v tu chvíli raději odložili stranou (Anderson, 1998, 287).

Otřes z nálezů prvního mrtvého těla trval několik hodin, u druhého těla zmizel téměř okamžitě. Málomocný z horolezců, s námahou se vlekoucí kolem, věnoval tělu víc než jen letmý pohled. Vypadalo to, jako by na Everestu platila nepsaná dohoda, že se všichni budou tvářit, jako by tyto vysušené pozůstatky ve skutečnosti vůbec neexistovaly – jako by se nikdo z nás neodvážil připustit, co je v sázce (Krakauer, 1999, 111).

Předchozí příspěvek souvisí i s **ignorování smrti jako faktu**, který patří k lidskému životu. Křesťané i islamisté věří, že existuje eden (místo odpočinku, ráj), buddhisté a hinduisté věří, že se přenesete v reinkarnaci. Ani jedno velké náboženství neuznává smrt jako definitivní konec duše, ale spíše možnost přejítí na lepší místo. Na tuto myšlenku mě přivedl sociolog Elias ve své knize O osamělosti umírajících.

Zakrývání a vytěšňování faktu smrti, tedy jedinečnosti a konečnosti každé lidské existence, probíhá v lidském vědomí odedávna. Způsob zakrývání se však během doby specificky měnil. V dřívějších dobách převládaly jako prostředek ke zvládnutí lidského vědomí smrti kolektivní fantazie, jež hrají určitě významnou roli dodnes. Tímto způsobem si lze usnadnit úzkost z vědomí vlastní pomíjivosti pomocí kolektivního obrazu o nekonečném posmrtném životě na nějakém jiném místě. Dnes, v důsledku mimořádného individualizačního posunu zahrnujícímu nejširší vrstvy,

vystupují ze slupky kolektivních představ o nesmrtelnosti stále častěji do popředí velmi osobní či dokonce soukromé fantazie jednotlivých osob (Elias, 1998, 33).

V individuální formě se mysl brání tragické situaci psychickým znečitlivěním (Krakauer, 1999), zastavením všech emocí, tzv. emočním šokem (Dvořák, 1999; Krakauer, 1999), lhostejností ke všemu ostatnímu, opakováním stále stejných slov. Později se s nastalou situací jedinec musí vyrovnat, ale může to trvat mnoho let.

Willo už nežije. Vyděšen představou, že leží vedle bezduchého těla tohoto hrdiny moderních časů, blízkosti mrtvolky svého přítele a druha tolika dobrodružství, podléhá beznaději. Willo Welzenbach je mrtev. Willi Merkl si tato slova slavnostně opakuje. Pomáhá mu to uvědomit si drama, pochopit, že je to skutečnost. Najednou na něj dopadá pocit osamocení. Celý se rozechvěje, aniž by byl schopen svou reakci kontrolovat (Herzog, 1988, 54).

Otázku pádu shledávám velmi zajímavou. Načerpané úryvky by vydaly na samostatnou kapitolu, ale shrnula jsem jen nejdůležitější poznatky. Dochování subjektivních pocitů o **prožití pádu** je velmi vzácnou záležitostí, protože málo kdy se stane, že padající z velké výšky přežije. Když padá z nedostatečné výšky na usmrcení, nemusí se u něho emoce projevit, člověk u toho nevnímá ohrožení své identity. Co se ve všech záznamech o pádech opakuje, je jeho dlouhodobé trvání z hlediska vnímání časové reality. Jasnost vědomí (Herzog, 1988) a rychlost uvědomování si zážitků přesahuje reakční dobu mozku (Dvořák, 1999). Nenastává panika, ale pocit smířenosti se smrtí (Dvořák, 1990) a dojmavý pocit (Schubert, 1997). Když Miroslav Šmíd spadl v poslední části výstupu v Yosemitešském národním parku, a přátelé vytvořili knihu z jeho zápisků, přidali k popsání této události úryvek článku prof. Alberta Heima z ročenky Švýcarského alpského spolku:

Padající člověk neprožívá žádný strach za smrti, ani žádné jiné podobné pocity. Nepocituje zoufalou úzkost ani beznaděj. Ví sice, že jeho pád skončí velmi pravděpodobně smrtí, tato myšlenka je však pouze součástí velmi příjemného pocitu uvolnění a absolutní smířenosti se situací. Padající si nijak nezoufá, nijak se nepokouší zabránit svému konci. Oddává se osudu lehce a s povznášející důstojností. Doba, po kterou padá, je pro něho mnohonásobně delší než ve

skutečnosti. Padajícímu se přitom promítá onen proslulý film celého jeho života, vidí všechny důležité životní chvíle a svou vlastní roli v nich. Mozek je enormně aktivován, takže se v něm probudí i zdánlivě hluboko zasunuté vzpomínky. Nejen dobré, ale i ty špatné, tentokrát však vnímány naprosto pozitivně. Vše se zdá být příjemné a povznášející. Člověk vidí své blízké i dobré přátele i ty, kteří už dávno zemřeli. Všechno je vlastně jen krátký, avšak velice bohatý a pestrý sen. Vědomí pak pozbývá naprosto bezbolestně, krátce po dopadu, respektive posledním nárazu o terén, který nanejvýš ještě slyší, nikdy však necítí fyzickou bolest. V každém případě je smrt pádem z výšky ,subjektivně krásná‘ (Šmíd, 2008, 235-236).

5 DISKUZE A ÚVAHY

Výzkum ukázal, že v horolezectví určité podmínky způsobují specifický jev, ten je ovlivněn dalšími podmínkami a volba strategie rozhodne o tom, zda krizovou situaci člověk přežije, nebo zda dotyčný zemře. „Horolezci se cítili být vždy něčím zvláštním. Nimbus smrti a nebezpečí, kterým byli obklopeni, je povýšil na elitu. A elitou vždy museli být; nikoli v smrti, nýbrž v životě.“ Podle tohoto Messnerova tvrzení (2005) na straně 110 jsou horolezci něčím zvláštním, protože se dotýkají smrti. Věřím, že po prožité krizové situaci v horách se leccos v životě lezců mění, žijí intenzivněji, protože se konfrontovali se smrtí a viděli ji zblízka. Pro někoho může být smysl lidské existence se do takových situací opětovně dostávat právě pro prožitou míru intenzity zážitku. Tento jev považuji za patologický, stejně jako ve své práci Nicholls (2008). „Pocit úspěchu se rychle odpařuje, potřeba vylézt nahoru začíná znovu. Mezitím tento cyklus obav ze zranitelnosti - obrana proti úzkosti (který je všemocný předpis) pokračuje – žádná změna nemůže nastat. Horolezec není zralý (emocionálně) a žádná hora nebude nikdy dostatečně vysoká“ (260). Význam tohoto výroku potvrzuje mnoho horolezců (Messner, 2005, 64; Diemberger, 1996, 227).

O práci s textovými dokumenty hovořím již v metodice. Je vhodným typem výzkumu pro moji výzkumnou otázku, nepracuje s čísly, s kvantitativními údaji, ale pomáhá pracovat s komplexností textu. Když jsem si vybrala práci s dokumenty, věděla jsem, že nebudu dělat interview, nebudu data přepisovat, tak v mé práci nehrozí riziko manipulování s významem. Měla jsem dokumenty před sebou a pracovala pouze s jejich textem obsahovou analýzou. Miovský předkládá výhody i nevýhody obsahové analýzy:

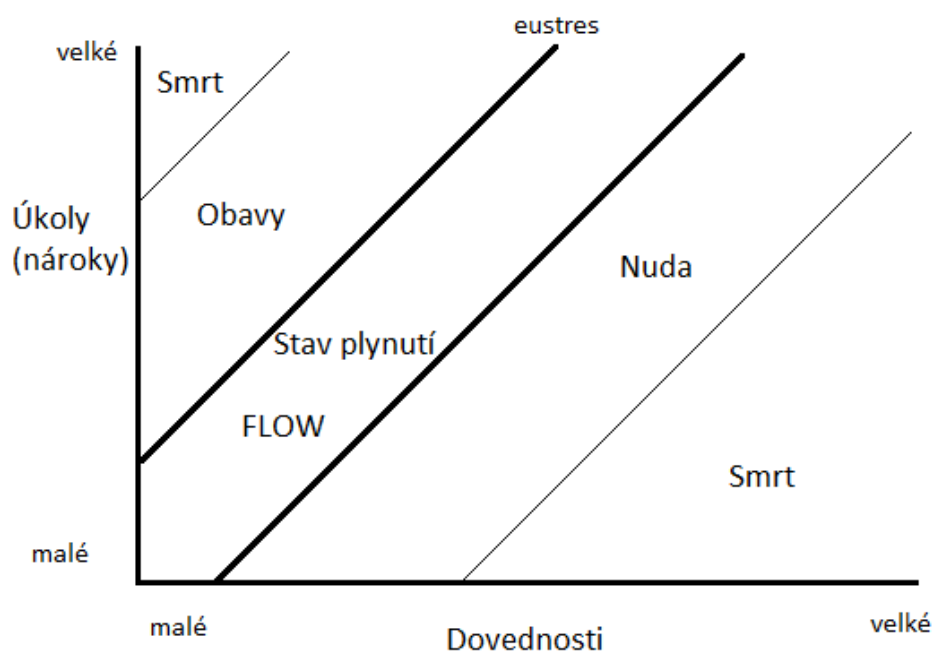
Výzkumník nemůže ovlivnit podobu těchto dat. Například při analýze medií nebo osobního deníku nemůže jakkoliv zasáhnout do charakteru a obsahu těchto dokumentů a nějak je měnit. Je tam omezená možnost zkreslení a každý, kdo s daným materiálem pracoval, má prakticky stejné možnosti. Pro změnu jsme však limitováni zase tím, že nový, případně rozšířený materiál můžeme získat pouze ve výjimečných případech (Mioviský, 2006, 189).

Nezkreslení textu vidím i já, jako velkou výhodu tohoto typu výzkumu. Lze jej pouze špatně interpretovat, ale to by bylo porušením pravidel výzkumné etiky.

Cílem mé práce nebylo vytvořit manuál ke zvládnutí krizových situací, ale podat komplexní pohled na danou problematiku a zpracovat subjektivní výpovědi a interpretace, z tohoto důvodu jsem do textu zapojila i citace, popisy konkrétních situací, abych doplnila nedostatečně vystihující teoretický popis v již vydaných dokumentech

Nevýhodou mého výzkumu je obtížné odhadnutí míry prožitých emocí. Přestože v textu jsou situace popsány podobnými slovy s podobným významem, ve skutečnosti objektivní míra prožívání mohla být diametrálně rozlišná. Proto jsem se u jevů nezabývala dimenzionalitou. Není možné posoudit skutečně prožitou vážnost situace, ale jen sdělenou. Další možností výzkumu uvádím použití Atlasu.ti s pomocí zakotvené teorie, nebo kvantifikačních metod s aplikací na stejné téma. Ve výzkumu jsem nevzala v potaz četnost opakování jednotlivých jevů a strategií. V kombinaci s kvantifikačními metodami by bylo možné vypracovat grafy, které by ukazovaly, jak často se který jev a strategie vyskytuje.

Ve snaze o kontextuální zařazení práce, jsem vycházela z pojmu flow (prožívání), což mě přivedlo k práci Csikszentmihalyi (1975), který tento pojem představil, a mimochodem také popsal horolezectví jako potencionální zdroj optimálního zážitku. Výzkumy, které jsem našla, souvisí se použitím metod zážitkové pedagogiky v kurzovním prostředí, s pohybovou aktivitou a s experimenty.



Obrázek 11. Stav plynutí podle Csikszentmihalyi (1996) in (Hanuš & Chytilová 2009, 57)

V mém výzkumu se všechny příspěvky nachází na hranici mezi obavami a smrtí. Z předchozího grafu Csikszentmihalyi (1996) in (Hanus & Chytilová 2009, 57) lze vyčíst, že se horolezci do tohoto stavu mohou dostat pouze v případě, že na ně okolí klade velké nároky a oni disponují pouze malými dovednostmi, kterými by nastalou situaci vyřešili. S tím souhlasím. Přestože jejich dovednosti užitečné a vyspělé, tak jejich fyzický nebo psychický stav může bránit jejich využití.

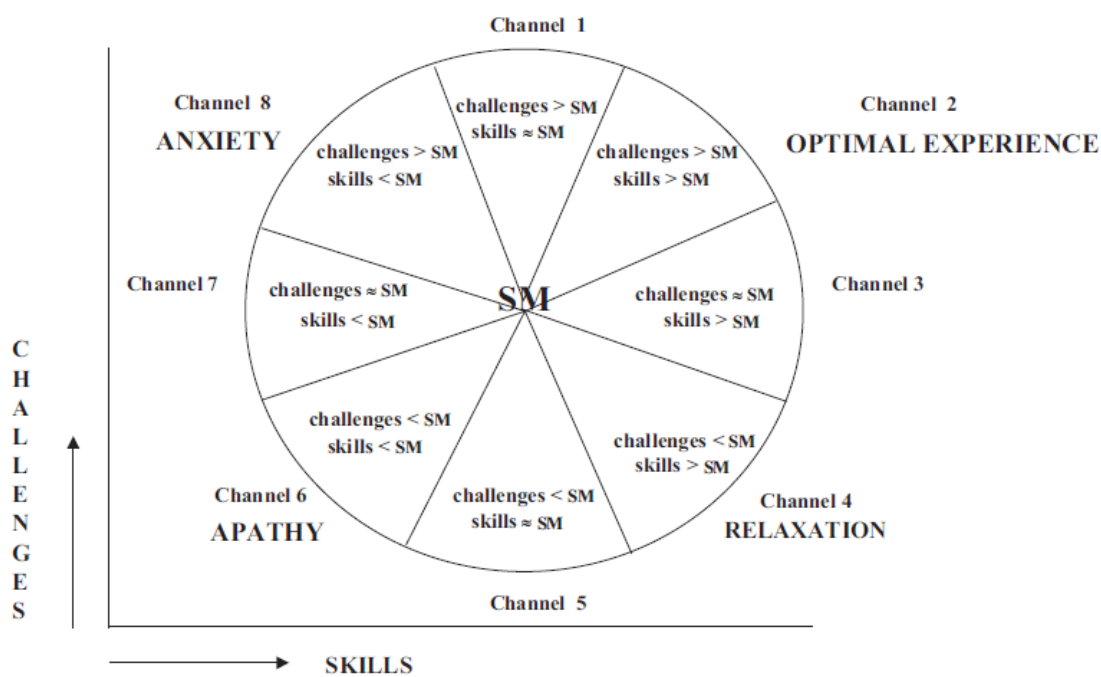
I přes rozdílnost použití typu výzkumu (kvantitativní metody dotazníků ESM) se Delle Fave, Bassi, & Massimini (2003), zajímal se o podobné téma jako já. Při práci zkoumající kvalitu zkušeností a vnímání rizika ve vysokohorském lezení dospěli k závěru, že: „z hlediska našeho teoretického přístupu, čím více horolezci čelí výzvám expedice, tím více zlepšují své dovednosti, a následně hledají složitější úkoly v dynamickém procesu, který podporuje osobní růst a rozvoj jednotlivých životních témat“ (Delle Fave, Bassi, & Massimini, 2003, 94). Tento výsledek výzkumu potvrzuje, že vysokohorské lezení je vhodná výzva ke zlepšení dovedností a následnému zkvalitnění své osobnosti. Většina účastníků výzkumu se nacházela ve výšce optimal experience (flow), protože jejich schopnosti narůstaly úměrně s přicházejícími výzvami. Ale na horách při expedicích výzvy postupně nepřicházejí. Jistě, že zkušenosti jsou velikou výhodou při vyvážnutí z vážné situace jako v následujícím případě:

Jeho chladnokrevnost a klid však byly produktem dlouholetých zkušeností ve vysokých horách a zvláště bivakování před dvěma lety v blízkosti vrcholu Everestu, bez kyslíku, bez spacáku a dokonce bez bundy. Od té doby věděl, že dokáže přežít snad kdekoli. Oba muži věděli jak se zachovat, aby přežili (Venables, 2008, 146).

Ale ani zkušenosti nejsou zárukou přežití. Mnoho zkušených lezců zahynulo nešťastnou náhodou či svojí chybou v horách, přestože měli velmi dobré znalosti i dovednosti.

Podobnou práci je výzkum pomocí ESM dotazníků od Bassi & Delle Fave (2010), který se zabýval vlivem extrémního počasí na výkon, zkušenosti a cíle horolezců ve vysoké nadmořské výšce. „Výsledky ukázaly, že i kvalita zkušeností a cílů se významně lišila v závislosti na počasí. Optimální zkušenost neboli flow byla výrazně hlášena před a po počasí nouze, zatímco apatie převažovala během něj“ (Bassi & Delle Fave, 2010, 469).

V mém výzkumu jsem se setkala při vlivu špatného počasí nejen s kvadrantem apatie (6), ale ve stejnou chvíli, za horších podmínek i s kvadrantem (8) obavy.



Obrázek 12. Graf míry dovedností x velikosti výzvy (Delle Fave, Bassi & Massimini, 2003, 87)

Ráda bych ještě do své diskuzi uvedla článek zabývající se fenoménem smrti ve sportu. Poukazuje na důležité aspekty umírání sportovců. Jirásek (2010) polemizuje s Frommovým rozdělením lidí na biofily (lidé, kteří milují život) a nekrofilny (lidé, kteří milují smrt). U sportovního prostředí objevil paradox: „Biofilní zaměření vede ke smrti, nekrofilní k prodloužení života“ (Jirásek, 2010, 43). Objevil, že lidé, kteří prožijí intenzivní život a vyhledávají rizikové sporty pro uvědomění si smrti, také podstupují větší riziko, že u tohoto sportu zemřou. Popisuje, jak vystavení smrti ovlivňuje jejich další život.

Vykloněním se do Nicoty, uvědoměním, že mohu nebýt, nazřením fakticity mé vlastní konečnosti, mohu zakotvit úzkost do svobody vlastního bytí k smrti. Tím mohu překonat neosobní společenské oddalování a zakrývání fenoménu smrti v neautentickém modu do autentického rozvrhování vlastních možností. Rovněž ve vztahu přátelství a lásky, ve spolubytí konstituujícím vlastní personalitu, mohu zažít smrt v své plné otevřenosti (Jirásek, 2010, 50).

Na závěr této kapitoly chci zdůvodnit, proč je tato práce psaná na katedře rekreologie. Velmi zjednodušeně může vyplynout z názvu, že se tento obor zabývá pouze rekreací. Tento zkrácený popis není dostačující. „Z hlediska systémového se rekreologie jako svébytná disciplína se svým vlastním předmětem zkoumání řadí do podoboru sociokulturní kinantropologie. Je disciplínou mezioborovou, z pohledu společenskovědního se pohybuje na rozhraní filozofie, sociologie, historie, psychologie, ekonomie a teorie systému“ (Dohnal, 2009, 37). Postihuje celistvost člověka se všemi jeho aspekty – fyzickými, psychickými, sociálními i duchovními (Hodaň & Dohnal, 2008). To mohu ukázat na příkladu mé práce. Na účinky nadmořské výšky jsem nahlížela na základě fyziologie, na ovlivnění psychického stavu pohledem psychologie a patopsychologie, na sociální aspekty lezení podle sociologie, na strategie chování s ohledem na bezpečnostní standardy a takto bych mohla pokračovat dále, propojovat absolvované předměty v kontextu mých výsledků. Právě multiparadigma při náhledu na konkrétní oblast pomáhá uvádět téma v širším kontextu. Jirásek uvádí, že „...není důležité, jak precizně odlišit jednotlivé směry, ale naopak hledat spojitosti, vazby, možná propojení.“ (Jirásek, 2007, 5). Věřím, že právě hledání spojitostí a vazeb je charakteristickým rysem této bakalářské práce.

6 OTEVŘENÉ TEORETICKÉ ZÁVĚRY

Tato práce je pro mě osobně velkým přínosem, umožnila mi nahlédnout do napínavého světa horolezectví, vysokých nádherných hor, úžasných lidských příběhů a lidských filozofií. K tématu pokračování práce jsem se vyjádřila výše. Materiály, které jsem zpracovala, by mohly být ve větším množství, neobsáhla jsem kompletní nabídku horolezeckých biografii a odborných knih ze souvisejících oborů. Lze nahlédnout blíže smrti v rámci filozofických úvah, lidskému utrpení v psychologických výzkumech, více do knih o vysoké nadmořské výšce, fyziologie vyrovnávání se s hypoxií, ale zabere to mnoho času. Další výzkum provedený totožnou metodikou nenabídne jiný pohled na věc, ale postihne větší hloubku problému. Ve spojení s kvantitativním opakováním jevů, je možno získat dimenzionální škálu prožitků. Kdybych se měla rozhodnout, zda si toto téma znovu vybrat, neváhala bych. Cíle i podcíle určené na začátku práce jsem splnila, ale v případě tvorby této práce platilo rčení, že i cesta může být někdy více, nežli cíl.

Ráda bych v závěru své práce uvedla citaci filozofa Fridricha Nietzscheho, kterou není nutno komentovat, dostatečně nastiňuje pocit, který po přečtení tohoto textu by si mohl čtenář odnést. Lze pouze naznačit, že lidská bolest, nedělá lidstvo lepším, ale rozhodně ho změní.

Jen velká bolest je, jakožto učitel velkého podezření, vrcholným osvoboditelem ducha... jenom velká bolest, dlouhotrvající bolest, která si dává na čas a spaluje nás, jako na hranici s hořícím mokřým dřevem, pomalu, a nutí nás filozofy, abychom sestoupili do svých nejzazších hlubin a vložili všechnu naši víru, vše, co je laskavé, odpouštějící, vznešené, průměrné, tam, kde snad původně přebývala naše lidskost. Pochybují, že nás taková bolest ‚činí lepšími‘ – ale vím jistě, že nás dělá vnitřně hlubšími...

Fridrich Nietzsche in Bonington & Salkeld (2001, 83)

7 SOUHRN

Tato bakalářská práce poukazuje na jevy, které mohou ohrozit život člověka, strategiemi, které ho mohou zachránit a podmínkami, které vše ovlivňují. Důležitou součástí práce je část o prožívání krizových (hraničních) situací a část o vyrovnávání se smrtí. Samozřejmostí bylo vysvětlení pojmu horolezectví a poukázání na jeho rizikovitost. Jako typ výzkumu byl zvolen kvalitativní, s důrazem na obsahovou analýzu převážně neodborné literatury (autobiografie, životopisy, novinové články, obrázkové fotoknihy). Doplnění textu o citace z analyzovaných děl umožnilo oživit empirické teorie o škálu barevnosti, zajímavosti, bez vynechání autentičnosti prožívání. Všechny cíle této práce byly splněny.

8 SUMMARY

This Bachelor Thesis examines different phenomena that might pose a threat to human life as well as strategies that, on the contrary, can lead to its protection. Various existing conditions shaping these phenomena are also studied. An important part of the Thesis consists of sections on the experiences of crisis (extreme) situations and coping mechanisms in the event of death. As one would expect, an explanation of the term ‘mountaineering’ along with a note on its perilous nature is included. In terms of methodology, a qualitative research with an emphasis on the content analysis of non-scholarly literature (such as autobiographies, life stories, newspaper articles, photo-books) was chosen. In addition, supplementing the text with citations from the analyzed works helps bring to life the empirical theories by providing them with a new colorful scale and interesting facts without leaving out the authenticity of the experience. All goals were met.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anderson, R. M. (1998). *Sedm vrcholů*. Olomouc: Trango Publishers.
- Banks, N., Creasey, M., Gresham, N., Shepherd, N. & Wood R. (2000). *Horolezectví*. Dobřejovice: Rebo.
- Bassi, M. & Delle Fave, A. (2010). Impact of Extreme Weather Conditions on High-Altitude Climbers' Goals and Quality of Experience. *Journal of Leisure Research*, 42(3), 469-488. Retrieved 14. 4. 2011 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/822497078/12ECF134775149C2ABF/1?accountid=16730>.
- Bonington, Ch. (2001). *Everest těžká cesta*. Vsetín: Altituda.
- Bonington, Ch. & Salkeld, A. (2001). *Slavné výstupy 1 .díl*. Vsetín: Altituda.
- Bonington, Ch. & Salkeld, A. (2001). *Slavné výstupy 2. díl*. Vsetín: Altituda.
- Corbinová, J. & Strauss, A. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: ALBERT.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Delle Fave, A., Bassi, M. & Massimini, F. (2003). Quality of Experience and Risk Perception in High-Altitude Rock Climbing. *Journal of applied sport psychology*, (15), 82-98. Retrieved 22. 3. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ehis.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=b0775d84-4630-4591-825f-c9e2ce1e2d77%40sessionmgr114&vid=9&hid=102>.
- Diemberger, K. (1996). *Nekonečný uzel*. Vsetín: TRANGO.
- Dieška, I. & Šírl, V. (1989). *Horolezectví zblízka*. Praha: Olympia.
- Dohnal a kol. (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dvořák, J. (1990). *Člověk mezi životem a smrtí*. Praha: Nakladatelství Spektrum.
- Elias, N. (1998). *O osamělosti umírajících*. Praha: Nakladatelství Franze Kafky.
- Hanuš, R. & Chytilová, L. (2009). *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada Publishing.
- Hattingh, G. (1999). *Horolezectví*. Praha: Svojtka and Co.
- Herzog, M. (1988). *Velké himálajské dobrodružství*. Praha: Panorama.
- Hodaň, B. & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie* (2nd ed.). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hunt, J. (1957). *Výstup na Everest*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Champaign, IL.: Human Kinetics.
- Jirásek, I. (2007). *Ideové podloží rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Jirásek, I. (2010). Fenomén sportovní smrti. *Česká kinantropologie* 14(4), 41-52.

- Jobánková, M., Bartošíková, I., Jičínský, V., Kvapilová, J. & Minibergerová, L. (2002). *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví.
- Krakauer, J. (1999). *Peklo blízko nebe*. Praha: Columbus s.r.o.
- Linhart, J. a kol. (2004). *Slovník cizích slov pro nové století*. Litvínov: Dialog.
- Lyng, S. (2005). *Edgework: The Sociology of Risk - Taking*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- McIntosh, S. E., Brillhart, A., Dow, J. & Grissom, C. K. (2010). Search and Rescue Activity on Denali, 1990 to 2008. *WILDERNESS & ENVIRONMENTAL MEDICINE*, (21), 103-108. Retrieved 22. 3. 2011 from EBSCO database on World Wide Web: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=992b6434-ba27-4463-ab5d-ec190a84ddcf%40sessionmgr114&vid=5&hid=123>.
- Messner, R. (2005). *Život na hraně*. Praha: Nakladatelství BRÁNA.
- Minařík, M. (2008). Dhaulagiri 2008. *lidé&HORY*, 4, 53.
- Miovský, M., Čermák, I. & Řehák, V. (2004). *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku III*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Nicholls, L. (2008). 'Touching the void'. Mountains as transitional objects: Climbing as a defence against anxiety. *Psychodynamic Practice* 14(3). 249–262. Retrieved 30. 3. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ehis.ebscohost.com/ehost/detail?vid=5&hid=116&sid=b0775d84-4630-4591-825f-c9e2ce1e2d77%40sessionmgr114&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#db=a9h&AN=33971532>.
- Rotman, I. (1997). *Aklimatizace v horách*. Lysá nad Labem: Vydavatelství horské literatury.
- Řehan, V. & Šucha, M. (2007). *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku. IV, Vybrané aspekty teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Schubert, P. (1997). *Bezpečnost a riziko na skále, sněhu s ledu 1. díl*. Praha: freytag a berndt.
- Šmíd, M. (2008). *Cesty a návraty*. Náchod: Juko.
- Šmíd, M. (1989). *Dva kroky od vrcholu*. Praha: Mladá fronta.
- Urban, L. (2008). *Sociologie trochu jinak*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Venables, S. (2008). *Výstupy na nejslavnější hory světa*. Praha: Svojtka & Co., s.r.o.

10 SEZNAM ANALYZOVANÝCH DOKUMENTŮ

- Anderson, R. M. (1998). *Sedm vrcholů*. Olomouc: Trango Publishers.
- Banks, N., Creasey, M., Gresham, N., Shepherd, N. & Wood R. (2000). *Horolezectví*. Dobřejovice: Rebo.
- Bassi, M. & Delle Fave, A. (2010). Impact of Extreme Weather Conditions on High-Altitude Climbers' Goals and Quality of Experience. *Journal of Leisure Research*, 42(3), 469-488. Retrieved 14. 4. 2011 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/822497078/12ECF134775149C2ABF/1?accountid=16730>.
- Bonington, Ch. (2001). *Everest těžká cesta*. Vsetín: Altituda.
- Bonington, Ch. & Salkeld, A. (2001). *Slavné výstupy 1 .díl*. Vsetín: Altituda.
- Bonington, Ch. & Salkeld, A. (2001). *Slavné výstupy 2. díl*. Vsetín: Altituda.
- De Klerk, A. (2007). *Sharper edges*. Cape Town: Sunbird Publishers.
- Delle Fave, A., Bassi, M. & Massimini, F. (2003). Quality of Experience and Risk Perception in High-Altitude Rock Climbing. *Journal of applied sport psychology*, (15), 82-98. Retrieved 22. 3. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ehis.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=b0775d84-4630-4591-825f-c9e2ce1e2d77%40sessionmgr114&vid=9&hid=102>.
- Diemberger, K. (1996). *Nekonečný uzel*. Vsetín: TRANGO.
- Dieška, I. & Širl, V. (1989). *Horolezectví zblízka*. Praha: Olympia.
- Dvořák, J. (1990). *Člověk mezi životem a smrtí*. Praha: Nakladatelství Spektrum.
- Elias, N. (1998). *O osamělosti umírajících*. Praha: Nakladatelství Franze Kafky.
- Hattingh, G. (1999). *Horolezectví*. Praha: Svojtka and Co.
- Herzog, M. (1988). *Velké himálajské dobrodružství*. Praha: Panorama.
- Hillary, E. (1982). *Od oceánu k oblakům*. Praha: Mladá fronta.
- Hunt, J. (1957). *Výstup na Everest*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Jobánková, M., Bartošíková, I., Jičínský, V., Kvapilová, J. & Minibergerová, L. (2002). *Kapitoly z psychologie pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví.
- Krakauer, J. (1999). *Peklo blízko nebe*. Praha: Columbus s.r.o.
- McIntosh, S. E., Brillhart, A., Dow, J. & Grissom, C. K. (2010). Search and Rescue Activity on Denali, 1990 to 2008. *WILDERNESS & ENVIRONMENTAL MEDICINE*, (21), 103-108. Retrieved 22. 3. 2011 from EBSCO database on World Wide Web:

<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=992b6434-ba27-4463-ab5d-ec190a84ddcf%40sessionmgr114&vid=5&hid=123>.

Messner, R. (2005). *Život na hraně*. Praha: Nakladatelství BRÁNA.

Minařík, M. (2008). Dhaulagiri 2008. *lidé&HORY*, 4, 53.

Nicholls, L. (2008). 'Touching the void'. Mountains as transitional objects: Climbing as a defence against anxiety. *Psychodynamic Practice* 14(3). 249–262. Retrieved 30. 3. 2011 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://ehis.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=b0775d84-4630-4591-825f-c9e2ce1e2d77%40sessionmgr114&vid=6&hid=102>.

Rotman, I. (1997). *Aklimatizace v horách*. Lysá nad Labem: Vydavatelství horské literatury.

Schubert, P. (1997). *Bezpečnost a riziko na skále, sněhu s ledu 1. díl*. Praha: freytag a berndt.

Schubert, P. (2002). *Bezpečnost a riziko na skále a ledu 2. díl*. Praha: freytag a berndt.

Simpson, J. (1997). *Touching the void*. London: Vintage.

Šmíd, M. (2008). *Cesty a návraty*. Náchod: Juko.

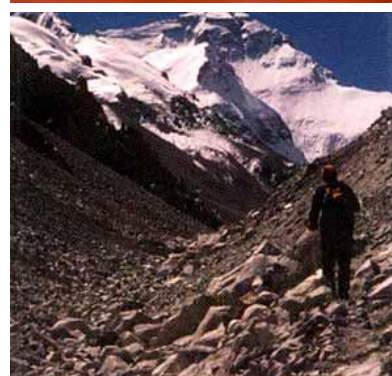
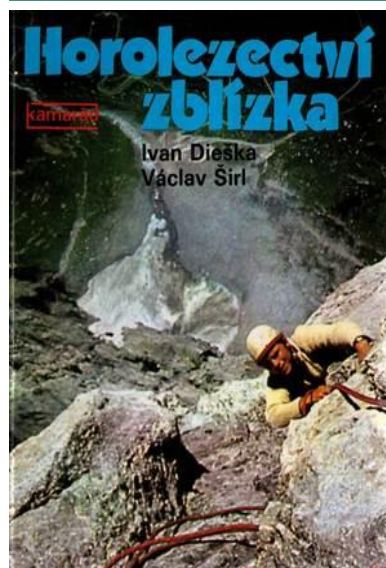
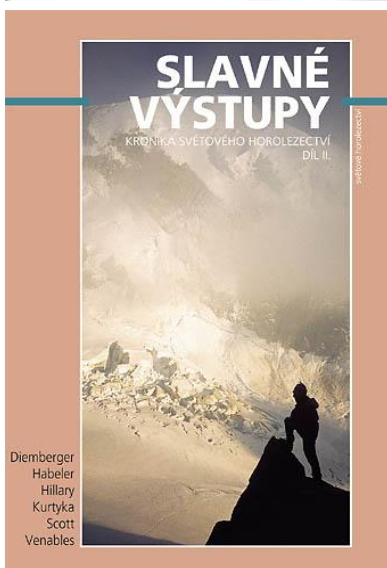
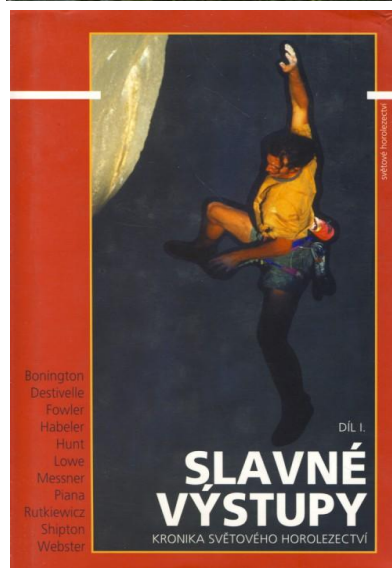
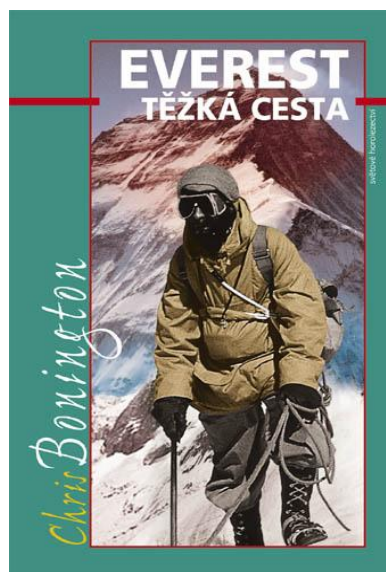
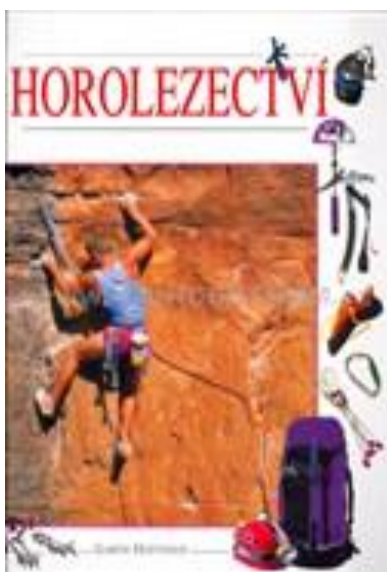
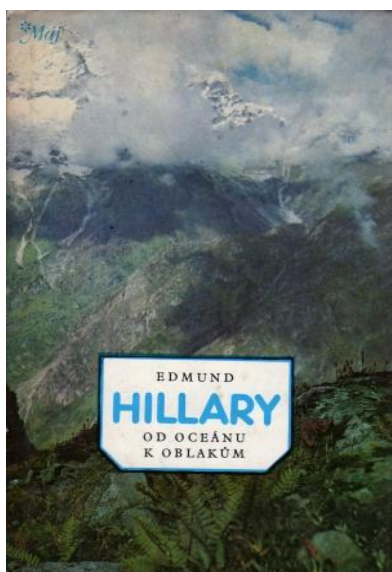
Šmíd, M. (1989). *Dva kroky od vrcholu*. Praha: Mladá fronta.

Venables, S. (2008). *Výstupy na nejslavnější hory světa*. Praha: Svojtka & Co., s.r.o.

11 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Narativně orientovaný výzkum (NOI) - model podle (Čermák, Hiles & Chrze, 2007, 55).....	9
Obrázek 2. Moje modifikace metodiky výzkumu	12
Obrázek 3. Kategorie výsledků mého výzkumu.....	14
Obrázek 4. Znázornění jevů a jejich podkategorií.....	15
Obrázek 5. Fyzické jevy a přiřazené strategie	32
Obrázek 6. Psychické jevy a přiřazené strategie	33
Obrázek 7. Sociální jevy a přiřazené strategie	33
Obrázek 8. Vnější jevy a přiřazené strategie	34
Obrázek 9. Vliv podmínky na jevy a strategie	35
Obrázek 10. Schéma průběhu události	36
Obrázek 11. Stav plynutí podle Csikszentmihalyi (1996) in (Hanuš & Chytilová 2009, 57)	44
Obrázek 12. Graf míry dovedností x velikosti výzvy (Delle Fave, Bassi & Massimini, 2003, 87).....	46

12 PŘÍLOHY



AKLIMATIZACE V HORÁCH
MUDr. IVAN ROTMAN
ALPY
VYDAVATELSTVÍ HORSKÉ LITERATURY
LYSÁ NAD LABEM

