

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



**Jak lezci překonávají těžké úrazy po pádu ze skály –  
psychologické aspekty návratu k lezení**

Bc. et Bc. Markéta Hvězdová

**Diplomová práce**

Studijní program: psychologie

vedoucí práce: PhDr. Magdalena Koťová, Ph.D.

**Praha 2021**

# **Prague College of Psychological Studies**



## **Dealing with grave injuries after falling of a rock with rock climbers- psychological aspects of coming back to rock climbing**

Bc. et Bc. Markéta Hvězdová

The Diploma Thesis

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Magdalena Koťová, Ph.D.

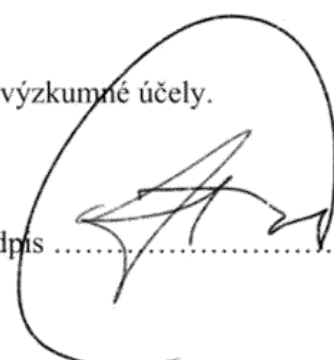
**Praha 2021**

**Prohlášení:**

1. Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.
2. Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.
3. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 22/4/2021

Podpis .....

A handwritten signature in black ink, enclosed within a large, hand-drawn oval. The signature is stylized and appears to be a combination of letters, possibly 'A' and 'M'. The oval is also hand-drawn and extends to the right, partially overlapping the dotted line of the signature label.

**Poděkování:**

Děkuji PhDr. Magdaleně Koťové, Ph.D. za odborné vedení diplomové práce, užitečné rady, podporu, inspirativní nápady a věnovaný čas. Také bych chtěla poděkovat všem respondentům, kteří mi věnovali čas a byli ochotni se mnou sdílet svůj příběh.

## **Anotace**

Empiricky pojatá diplomová práce sestává z analýzy jedenácti polostrukturovaných rozhovorů s lezci, kteří spadli ve skalách a po uzdravení se k lezení opět vrátili. Cílem práce je nahlédnout za pomoci kvalitativních výzkumných metod do prožívání lezců v období pádu, rekonvalescence a návratu do skal. Využitou metodou zpracování dat je tematická analýza. V textu práce jsou popsána následující témata: význam lezení pro lezce, pád jako takový, průběh rekonvalescence a důsledky, které měl pád na psychiku participantů. Analyzován je zde také faktor strachu a bolest spojená s nešťastnou událostí.

**Klíčová slova:** lezení, sportovní úraz, posttraumatický růst, bolest, strach, tematická analýza

## **Abstract**

This study is empirically based diploma theses. The thesis consists of an analysis of eleven semi-structured interviews with rock climbers who experienced a fall during climbing and after recovering from their injuries, climbers returned to climbing again. The aim of this thesis is to investigate the climber's experience of the period during the fall, the recovery and the return to climbing again with the help of qualitative methods. The method used here is thematic analysis. Altogether, eleven themes are covering issues such as the meaning of climbing to climbers, the fall itself, the recovery period and also the impact the fall had on climbers' mental health. Theoretical ground is included in each theme. The fear factor and concept of pain connected to the unfortunate accident is included in the analysis as well.

**Key words:** climbing, athlete injury, posttraumatic growth, pain, fear, thematic analysis

## Obsah

Obsah.....	6
Úvod .....	9
Legenda lezeckých pojmů .....	11
1 Cíl výzkumu a formulace výzkumné otázky.....	13
2 Volba výzkumné strategie.....	14
3 Metody sběru dat.....	14
4 Metody analýzy dat .....	15
4.1 Tematická analýza .....	15
5 Výběr participantů.....	17
5.1 Představení participantů.....	18
6 Vlastní sběr a analýza dat.....	22
7 Validita a reliabilita výzkumné sondy.....	24
8 Etické aspekty výzkumu.....	26
9 Shrnutí dosavadního poznání zkoumaného problému .....	26
9.1 Lezení z pohledu fyzioterapie a ortopedie .....	26
9.2 Sportovní úrazy z pohledu psychologie.....	27
9.3 Návrat ke sportu po sportovním zranění a motivace .....	28
9.4 Psychologie extrémních sportů – „risk taking“ v lezení.....	28
9.5 Lezení jako životní styl.....	29
10 Reflexe vlastního předporozumění zkoumanému tématu .....	29
11 Vlastní výzkumné šetření .....	31
11.1 Mapa témat .....	31
11.2 BENEFITY LEZENÍ.....	34
11.2.1 Význam lezecké komunity .....	34
11.2.2 Lásky k lezení.....	35

11.2.2.1	Pobyt v přírodě .....	36
11.2.2.2	Lezení jako životní vášně .....	36
11.3	PŘÍČINY PÁDU .....	37
11.3.1	Vnější příčiny .....	38
11.3.4	Vnitřní příčiny .....	39
11.4	PAMĚŤ .....	40
11.4.1	Pocity a vzpomínky v cestě .....	41
11.4.2	Myšlenky při pádu .....	43
11.4.3	Myšlenky po dopadu .....	45
11.4.4	Ztráta paměti .....	47
11.5	FAKTOR STRACHU .....	48
11.5.1	Strach o sebe .....	49
11.5.2	Trénink strachu .....	51
11.5.3	První lezení po pádu .....	52
11.5.5	Strach, že se nepůjde vrátit .....	53
11.6	JISTIČ .....	54
11.6.1	Výběr jističe .....	55
11.6.2	Vina jističe .....	56
11.7	REAKCE OKOLÍ NA PÁD BLÍZKÉ OSOBY ZE SKÁLY .....	57
11.7.1	Podporující reakce .....	57
11.7.2	Negativní reakce .....	60
11.8	VLIV PÁDU NA PSYCHICKÉ PROŽÍVÁNÍ JEDINCE .....	61
11.8.1	Osobní růst .....	61
11.8.2	Změna přístupu k lezení .....	64
11.8.3	Psychické obtíže .....	66
11.9	POROZUMĚNÍ PÁDU V KONTEXTU ŽIVOTA .....	68
11.9.1	Přijetí pádu jako součást života .....	69

11.9.2 Kontrafaktuální myšlení .....	69
11.9.3 Emoce spojené s pádem.....	71
11.10 PŘÍSTUP K UZDRAVENÍ.....	72
11.11 BOLEST .....	74
11.11.1 Vnímání bolesti během pádu a těsně po pádu .....	75
11.11.2 Prožívání bolesti během rekonvalescence .....	77
11.11.3 Bolest u trvalých následků.....	77
11.12 ODBORNÁ PÉČE.....	78
11.12.1 Nekvalitní odborná péče .....	79
11.12.2 Kvalitní odborná péče.....	80
Diskuze .....	82
Závěr.....	87
Bibliografie.....	90
Příloha č. I. ....	98
Příloha č. II. ....	99
Příloha č. III.....	105



## Úvod

Sportovní a tradiční lezení, známé také pod pojmem horolezectví, je stejně jako každý extrémní sport asociováno s těžkými úrazy a nebezpečím sebezabití. Statistické údaje týkající se zranění lezců jsou těžko dohledatelné a v případě, že se objeví, jsou z důvodů nedostatku dat zpravidla neúplné. Bloudková (2013), uvádí, že v roce 2012 byly nejčastější úrazy ze skalního a pískovcového lezení.

Záměrem této diplomové práce je porozumět zkušenostem člověka, který byl vystaven extrémní situaci, jakou je pád ze skály. Lezců, kteří provozují tradiční lezení je v ČR hodně a ráda bych touto cestou vytvořila text pojednávající o tom, co lezci při pádu prožívají. Domnívám se, že o zkušenosti pádu, kterou lze považovat za traumatickou, můžeme zjistit více informací, které by mohly sloužit jako nástroj prevence pádů a zároveň by mohly být využity v rámci podpory lidí, kteří pádem prošli a potýkají se s jeho následky. Smyslem diplomové práce je také zprostředkování zkušeností zraněných lezců jejich blízkým a zároveň profesionálům ve zdravotnictví, kteří do hloubky neporozuměli smyslu lezeckých aktivit.

V rámci empiricky pojaté práce je realizována tematická analýza polostrukturovaných rozhovorů s lezci, kteří z různých důvodů během lezení ztratili kontakt se skálou a ocitli se na zemi s mnohočetnými zlomeninami, pohmožděninami a tržnými ranami. V rámci analýzy výpovědí participantů je čtenáři předloženo shrnutí témat, toto shrnutí pak doplňují zamyšlení autorky práce a též odkazy na teoretický výzkum, či psychologické koncepty a teorie. Je nutné podotknout, že předkládané teorie jsou prezentovány ve formě hypotéz a teoretické koncepty, týkající se témat, která byla v rámci výzkumu popsána, byly studovány až v návaznosti na témata, která se vynořila v rámci zpracování výzkumu.

První kapitola práce se zabývá faktory, které přispívají k hlubokému vztahu lezců k lezení – mezi těmito faktory lze uvést například soudržnost lezecké komunity; či psychohygienické účinky pobytu v přírodě. Tyto faktory se ukázaly býti po pádu motivační silou k navrácení se k tradičnímu lezení.

Ve druhé kapitole jsou analyzovány příčiny pádu lezců ze skály, které jsou na jedné straně přisuzovány vnějším faktorům, jako je například krátké lano, či lámavost

pískovcové skály. Na druhé straně vnitřnímu rozpoložení lezců, kde negativní emoční ladění mohlo při pádu hrát roli.

Třetí kapitola zkoumá mechanismy a možné příčiny ztráty paměti v období pádu. Ztráta paměti je sledována v čase, tedy těsně před pádem, během pádu samotného a těsně po pádu, popřípadě v prvních dnech hospitalizace. Důraz je kladen zejména na zachovalé myšlenkové pochody a emoce, které si lezci byli schopni po nehodě vybavit.

Strach je tématem čtvrté kapitoly, kde participanti zmiňují například obavy o sebe, spojené se strachem z možného opakování zažití traumatické události, či míru strachu prožívaným při prvním lezení po pádu. Podstatnou částí kapitoly je způsob práce se strachem a vyrovnávání se s ním.

Pátá kapitola se zabývá rolí jističe při pádu. Strach, který lezci vnímají po pádu při návratu do skal je asociovaný i s důvěrou v jističe, který v některých případech při pádu hrál zásadní roli. Kontrolování a důsledný výběr jističe po nehodě, spojený s jistou mírou strachu se v této kapitole také objevuje.

Šestá kapitola je zaměřena na blízké okolí lezců a podporu v období rekonvalescence. Mapovány jsou jak zkušenosti s podporujícími blízkými, tak s nepodporujícími

V sedmé kapitole se objevuje téma traumatu, posttraumatického růstu, přeskládání životních hodnot a změn přístupu k lezení po pádu s důrazem na bezpečnost a pohodu. Podstatné jsou zažívané emoce strachu, spojené jak s momenty pádu, tak s následnými psychickými problémy v reakci na traumatickou událost a prožitou bolest.

Osmá kapitola rozebírá porozumění pádu z pohledu lezců. Participanti pád buď ve svém životě přijali, nebo nepřijali. S nepřijetím tématu souvisí koncept kontrafaktuálního myšlení a emoce spojené s prožíváním pádu.

V deváté kapitole se práce se zaměřuje na vliv pozitivního myšlení a pohledu do budoucnosti při návratu do běžného života, které se zdají být klíčovými prvky úspěšné rekonvalescence.

Desátá kapitola se zabývá bolestí, která provázela každého participanta. Podstatnými momenty zde jsou zážitky z probrání se pod skálou těsně po pádu, následná často velmi bolestivá rekonvalescence a trvalé následky způsobené náročnými zraněními.

Poslední kapitola ukazuje, jak zásadní roli v procesu uzdravování hraje chybování zdravotníků a bohužel jejich často neempatický přístup. Na druhé straně se zabývá i přístupem orientovaným na pacienta.

Zkoumané téma pádu ze skály a následné rekonvalescence a návratu k lezení je zajímavé z mnoha různých důvodů – jelikož je mým studijním oborem psychologie, zajímalo mne především to, jak lze prostřednictvím pohledu této vědy porozumět prožívání lezců. Ukazuje se, že výzkumná sonda umožnila nahlédnout mnoho zajímavých psychologických jevů, souvisejících například s pamětí či s pozitivním myšlením.

## **Legenda lezeckých pojmů**

**Cesta**- směr na skále, kterou lezec leze. Směr, nebo linka je vytvářena prvovýstupcem, který cestu osadí kruhem, či nýty/borháky, určí její obtížnost, dá jí název a popíše kudy směr lezení na skále vede. Následně je cesta zanesena do průvodce.

**Tradiční lezení**- lezení po vlastním jištění, cesta ve skále bývá osazena jedním, či více kruhy, někdy žádným kruhem; u nás hlavně na pískovcových skalách

**Sportovní lezení**- cesta je osazena nýty, či borháky po cca 2-4 metrech; slouží k zajištění prvolezce a ukazují směr cesty

**Prvolezec**- lezec, který vyvádí cestu, tedy leze jako první, zakládá jištění, lano táhne za sebou a je jištěný jističem ze země. Hrozí mu velké riziko pádu, v případě, že se neudrží na skále

**Lézt na prvním/tahat cestu**- viz. prvolezec

**Druholec**- lezec, který leze na laně již nataženém v cestě prvolezcem, je jištěný buď shora ze skalní věže prvolezcem, či zespoda jiným lezcem, není tedy ohrožen pádem. Ve chvíli, kdy se neudrží na skále, tak si jen odsedne/sedne do lana

**Lézt na druhém/ top rope/ na rybu**- viz. druholec

**Kýbl**- jistící nástroj určený ke slaňování, či k jištění spolulezce

**Expreska (expresní smyčka)**- dvě karabiny spojené krátkou plochou smyčkou, používají se ke spojení lana a jistícího bodu na skále, či stěně

**Klíny, vklíněnce a friendly**- kovové nástroje, které se zakládají do skály (spáry etc.) a slouží jako jistící body

**Kruh**- kovový kruh zasazený ve skále, sloužící k zajištění horolezce pomocí karabiny, či lana

**Odsedka**- smyce připevněná k sedáku, ve které se dá viset; lezec se odsedkou zajišťuje u kruhu, před slaněním, či během cesty, aby nespadl, když si chce odpočinout, či potřebuje setrvat na jednom místě na skále.

**Lezečky**- speciální boty určené k lezení na skále, či lezecké stěně

**Stěna**- umělá horolezecká stěna

**Madlo**- velký, hluboký chyt

**Průvodce**- kniha pojednávající o lezeckých oblastech a popisu cest, které se tam nacházejí

**Obtížnost cesty**- klasifikace cesty dle obtížnosti, lezecké cesty jsou hodnoceny dle obtížnosti, škál hodnocení je několik druhů; v tradičním pískařském lezení se cesty označují římskými číslicemi od I do XIII

**Přetažení lana**- přetažení lana je moment kdy je potřeba lano protáhnout slaňovacím kruhem tak, aby oba jeho konce byly stejně dlouhé, na kterých by měl být uzel; každé lano by mělo mít označenou polovinu; používá se u slanění

**Navázat se**- lezec se před výkonem oblékne do horolezeckého sedáku a na ten si naváže lano, které ho při lezení zajišťuje v případě pádu

**Založit jištění**- používá se u tradičního lezení, kdy lezec dává smyčky, klíny nebo vklíněnce, či friendly do skály a tím si sám vytváří jistící body

**Sednout si/ osednout si**- lezec si odsedává do odsedky, kdy se pomocí karabiny zajistí do jistícího bodu ve skále (kruh, nýt, borhák, či vlastní jištění jako smyčka, či vklín/friend)

**Cvaknout se**- procvaknutí karabiny na odsedce do jistícího bodu

# 1 Cíl výzkumu a formulace výzkumné otázky

V úvodním rešeršování se objevilo několik studií a článků pojednávajících například o úloze strachu v lezení, či cílevědomosti. Většina textů se ale zabývala lezeckými výkony, nebo pocity z lezení ve stěně, nikoli tématy pojednávajících o lezcích, kteří spadli a vážně se zranili.

Cílem této diplomové práce bylo zjistit, jak lezci, kteří po pádu ze skály utrpěli těžké zranění, prožívali pád, následnou rekonvalescenci po zranění a návrat zpět k lezeckým výkonům.

Formulovány byly dvě výzkumné otázky, které zní takto:

*Jak lezci prožívají pád ze skály?*

*Jak lezci překonávají těžké úrazy po pádu ze skály?*

Po provedení pilotního rozhovoru byly vytvořeny ještě čtyři výzkumné otázky, které zní:

*Jak může vypadat pád lezce ze skály?*

*Co se změnilo v životech lezců po pádu ze skály?*

*Co si lezci z pádu pamatují?*

*Proč je pro lezce lezení tak významná součást života, že se k lezení vrací i po velmi těžkém úraze?*

## 2 Volba výzkumné strategie

Záměrem této práce bylo porozumět prožívání participantů, kteří přežili pád ze skály při lezení a po uzdravení se k lezení opět vrátili. Proto bylo nutné zvolit metodu, která by umožnila nahlédnout do hloubky zkoumané problematiky a z tohoto důvodu byla využita kvalitativní výzkumná strategie. Kvalitativní přístup je procesem hledání porozumění, při kterém je klíčová jedinečnost a neopakovatelnost zkoumaného fenoménu spojena s kontextuálností. U zkoumaných fenoménů je také důležitá dynamika a procesuálnost, které zohledňují vznik, rozvoj a zánik určitého fenoménu. Na všechny tyto charakteristiky je třeba během výzkumu brát ohled. (Miovský, 2006).

## 3 Metody sběru dat

Kvalitativní dotazování skýtá mnoho možností jak data získat, v této práci bylo využito tzv. rozhovorů pomocí návodu, někde označovaných jako polostrukturované rozhovory, což poskytovalo pružnost v dotazování, ale také pevnou strukturu v tématech, o kterých jsem chtěla s participanty mluvit (Hendl, 2016).

Podstatnou a velmi zásadní součástí kvalitativního výzkumu je tzv. scénář rozhovoru neboť napomáhá neopomenout během tázání důležité otázky, na které se chtěl výzkumník zeptat, zajišťuje kvalitu otázek a napomůže vyvarovat se skrytým hypotézám a předpokladům tazatele, které by mohly vzniknout při spontánním dotazování (Neusar & Vavrysová, 2013). Scénář byl vytvořen na základě postupu, který navrhuje Tavel v publikaci *Hranice normality*. Scénář rozhovoru může čtenář nalézt v příloze číslo II. na konci práce. Důležitými aspekty při tvorbě scénáře je vyhnout se skrytým hypotézám, sugestivním, manipulativním a hodnotícím otázkám. Otázky by měly být otevřené, uzavřené otázky mají spíše dotazníkový charakter, než povahu interview, dále by měly být vyvážené z pohledu pozitiv a negativ. Opakování některé otázky během rozhovoru je také jedním z doporučených způsobů dotazování (Neusar & Vavrysová, 2013).

V této práci byl jako způsob dotazování využit polostrukturovaný rozhovor, při kterém byly použity otevřené otázky. Při rozhovorech bylo postupováno dle připravené struktury, ale v případě potřeby bylo možné doptávat se participantů během rozhovoru na otázky mimo scénář. Rozhovor byl následně vždy usměrněn tak, aby participant

odpověděli na všechny otázky a aby základní osnova rozhovorů byla u všech participantů stejná.

Scénář rozhovorů byl rozdělený na čtyři části. Rozhovory začínaly tzv. zahřívací fází - otázkami zaměřenými na vztah participantů k lezení, jejichž cílem bylo zjistit význam lezení pro participanty a nahlédnout co je k tomuto sportu přivedlo. Význam lezení pro participanty je úzce spojený s posledním tématem, které se zabývá motivací k návratu k lezení po úraze. Ve druhé části rozhovoru byli participanti vyzváni k popisu okolností a průběhu pádu. Zde byli participanti požádáni o převyprávění průběhu jejich pádu. Vyprávění participantů bylo doplněno otázkami týkajícími se průběhu pádu, co si z pádu pamatují a jak vnímají to, že ve sportu, který vykonávají, se může něco takového stát. Třetí část rozhovoru byla zaměřena na rekonvalescenci.

V rámci vyprávění o průběhu rekonvalescence byly položeny otázky na rozsah zranění způsobených pádem, trvalé následky participantů a to jak psychického, tak i fyzického rázu. Autorka se dotazovala na změny, které nastaly v životě participantů po prožití celé události a nejintenzivnější pocit z průběhu celé této životní etapy. Čtvrtá a poslední část rozhovorů byla věnována motivaci návratu k lezení, případným změnám v přístupu k lezení, vnímání strachu při lezeckém výkonu a na to, co participanti vnímali jako nápomocné při návratu do skal.

## **4 Metody analýzy dat**

### **4.1 Tematická analýza**

Metoda tematické analýzy umožňuje identifikovat a organizovat témata a současně nabízí možnost do témat více nahlédnout. Výzkumník má tak možnost vidět a pospojovat si ve svých datech to, co mají společné a vytvořit z těchto podobností jednotná témata, která souvisí s výzkumnou otázkou. Tematická analýza umožňuje výzkumníkovi zkoumat data z mnoha různých úhlů pohledu (Braun & Clarke, 2012).

V rámci procesu zpracování dat bylo postupováno v šesti na sebe navazujících krocích, které popisují autorky Braun a Clarke (Braun & Clarke, 2012):

#### **1. Seznámení se s daty**

Seznámení se s daty vyžaduje přečtení si rozhovorů alespoň jednou. Zahrnuje aktivní, analytické a kritické čtení dat a současně výzkumník začíná přemýšlet nad významem získaného materiálu.

## **2. Generování základních kódů**

Počáteční kódy jsou stavebními kameny celé analýzy. Kódy shrnují obsah malých částí dat a popisují, nebo také interpretují obsah vybraných informací v textu. Kódování by mělo být systematické a důkladné, aby umožnilo zachycení opakujících se vzorců a pestrost analyzovaných dat.

## **3. Hledání témat**

Témata se tvoří pomocí kódů, které je nutné roztřídit a pospojovat tak, aby tvořily smysluplné celky zachycující důležité informace v datech, které se vztahují k výzkumné otázce. Témata reprezentují určitý vzorec významů.

## **4. Přezkoumání potenciálních témat**

Vytvořená témata je v této části potřeba přezkoumat, zda opravdu souvisí s vytvořenými kódy a s celým setem zkoumaných dat. V této části je důležité si veškerá data ještě jednou projít a rozhodnout, zda témata smysluplně zachycují celý dataset, nebo nějaké jeho aspekty.

## **5. Definování a pojmenování témat**

U definování témat je potřeba určit, co je jedinečné a specifické na každém jednotlivém tématu a zvážit možnost propojení jednotlivých témat. V některých případech je možné k tématu vytvořit subtémata.

## **6. Zpracování zprávy**

Závěrečnou částí analýzy je sepsání zprávy, která poskytne zachycení obsahu dat založeném na provedené analýze.



## 5 Výběr participantů

Participantů byli získáváni dvěma různými způsoby. V první fázi jsem oslovila své přátele a rodinu, díky kterým jsem získala několik lezců a ti pak doporučili další – šlo o metodu sněhové koule (Hendel, 2016). Zbytek participantů jsem oslovila na sociální síti Facebook v lezecké skupině. Šlo o nenáhodný výběr. Na facebookový příspěvek odpovědělo více participantů, než jsem čekala, překvapilo mě množství lidí, kteří chtěli své příběhy sdílet a účastnit se výzkumu. Z desítek uchazečů bylo nakonec vybráno jedenáct participantů, které jsem vyselektovala na základě několika kritérií.

Kritéria k výběru participantů byly:

- Zkušený lezec, který vnímá lezení jako součást svého života, lezení aktivně provozuje několik let
- Pád lezce se odehrál ve skalách při prvolezení, nebo slaňování
- Následkem pádu byl vážnější úraz, vyžadující lékařskou péči
- Lezec se po uzdravení ze svých zranění vrátil zpět k lezení ve skalách

Tato kritéria byla určena na základě několika faktorů. Rozhovory jsem chtěla dělat s lidmi, kteří mají k lezení hlubší vztah a vnímají lezení jako něco víc, než jen jako občasný sportovní výkon. Tato myšlenka pomohla vytyčit první kritérium, které mi umožnilo vyselektovat lezce, kteří lezení vnímají jako velkou součást jejich života a aktivně se lezení věnují. Jsou to lezci zkušení, kteří se umějí ve skalním prostředí a terénu bezpečně pohybovat. Druhý bod byl definovaný převážně pro zúžení výběru vzorku a vycházel ze zkušeností participantů, kteří se chtěli výzkumu účastnit. Třetí bod určuje závažnost zranění a s tím následně spojenou motivaci v návratu ke sportu. Předmětem zkoumání a prvotní myšlenky výzkumu směřovaly k otázce proč se lezci po tak náročných úrazech vracejí zpět ke sportu, při kterém málem přišli o život. Tento koncept byl zvolen jako poslední kritérium, tedy „lezce po uzdravení navracejícímu se zpět k lezení“.

Po vyselektování uchazečů jsem získala celkem jedenáct participantů, z nichž tři byly ženy a osm muži. Původně jsem chtěla, aby rozložení participantů bylo genderově vyvážené, ale uchazeči, kteří se mi ozvali, byli převážně muži. Věkové rozpětí nebylo nijak omezeno, věk participantů se pohyboval mezi 25 a 65 lety.

## 5.1 Představení participantů

### MARCELA

Marcela se k lezení se dostala ve svých dvanácti letech, když si jí vzal k sobě do lezeckého oddílu kamarád její matky. Tento sport si zamilovala hlavně kvůli lezecké partě a miluje zajímavé sekvence lezeckých pohybů. V den pádu bylo relativně brzy po dešti. Marcela si vybrala těžší cestu než obvykle (VIIc), ostatní cesty v okolí byly zabrané. Spadla těsně pod kruhem zhruba z deseti metrů, pravděpodobně proto, protože ulomila nějaký chyt. Po pádu jí vrtulník převezl do Liberecké nemocnice a během hodiny byla na operačním sále. Zlomila si tři obratle, pánev na dvou místech, úplně si rozdrtila zápěstí, měla zlomená i nějaká žebra. Rekonvalescence pro ni byla velmi náročná, podél páteře měla voperované 25 cm dlouhé kovové tyče, které jí byly po půl roce vyndány. V nemocnici strávila celkem dva měsíce. Přesto, ale byla zpátky ve skalách již po čtyřech měsících, ač jen symbolicky na Vánoce. K lezení jako takovému se vrátila o rok později. Vnímá, že doteď její rekonvalescence není hotová, má sníženou pohyblivost zápěstí a musí si dávat pozor na to, co si dá do batohu, protože jí záda i při menší zátěži stále bolí.

### MARTA

Martu lezení fascinovalo již od ZŠ, poprvé zkusila lézt v záchranářském centru, ale opravdu začala lézt až na gymnáziu s kamarády. Spadla, když jí bylo čerstvě 18 let (2005), dělala instruktorku v lezeckém kroužku a šli s dětmi a přítelem slaňovat. Noc před pádem pršelo. Marta se nahoře před slaněním cvakla do smyčky, jenže ta jí z neznámého důvodu nepodržela. Spadla z 26 metrů na zem, po cestě jí zbrzdila větev. Z lesa ji odvezl vojenský vrtulník a normálním vrtulníkem pak byla převezena do nemocnice. Měla rozdrčené dva bederní obratle, kompresní zlomeninu dvou hrudních obratlů, zlomený malíček, ramínko pánve a byla ochrnutá od pasu dolů. Po operaci bederních obratlů byla převezena do Motola, kde prodělala operaci hrudních obratlů s prognózou, že nebude chodit. Celkem strávila rok a půl po nemocnicích a rehabilitacích. Marta je ochrnutá od kolen dolů a má díky poškozeným obratlům problémy s močovým měchýřem (inkontinence). Díky rehabilitacím a protetikovi se ale k lezení vrátila tři roky po úraze, pracuje jako lezecká instruktorka a chodit dokáže.

## **KVĚTA**

Květa pochází z vyhlášené lezecké oblasti a z lezecké rodiny, v níž si každé malé dítě muselo lezení alespoň jednou zkusit a tak jako malá začala lézt se svým otcem. Skály a lezecká parta ji nadchly, lezení je pro ni něco jako životní styl. V roce 2012 na lezecké dovolené v Řecku spadla při slaňování, její parták si nevšiml krátkého lana a letěla volným pádem zhruba patnáct metrů. Měla kompresní zlomeninu bederního obratle se zásahem do míchy, rozdrčené levé zápěstí, zlomených šest žeber, zlomený kotník a masivní hematomy po celém těle. V Řecku jí zastabilizovali a hned druhý den jí letecky převezli do nemocnice ve Střešovicích, kde prodělala dvě operace. Trvalo jí půl roku, než se zvládla postavit na nohy. I po osmi letech od pádu jí záda stále bolí a nemyslí si, že se tento stav někdy zlepší. K lezení se vrátila hned, jak mohla chodit, po půl roce šla na lezeckou stěnu, jejíž návštěvu měla doporučenou v rámci rehabilitací.

## **RICHARD**

Richard začal osmnácti letech na VŠ chodit do lezeckého oddílu a lezení se pro něj stalo závislostí. Spadl, když jako prvolezec tahal cestu, nestihl cvaknout první jištění, podjela mu totiž noha a spadl na zadek z výšky asi tří metrů. S přesvědčením, že má jen naraženou kostrč, se sám autem odvezl do nemocnice, kde zjistil, že má zlomený obratel a musel na operaci, při níž mu sešroubovali tři obratle dohromady. Rehabilitační pracovnice jej posadila již dvacet čtyři hodin po operaci, dva dny po operaci musel začít chodit. Richardova rekonvalescence byla velmi rychlá, šest týdnů po úraze byl lézt na stěně. Tři měsíce po úrazu již byl na sjezdovce, děsilo ho, že by přišel o lyžařskou sezónu. Titanové pláty, ho při sezení tlačí, ale snaží se nepřipouštět si, že je tam má. Richard je extrémní sportovec a měsíc po rozhovoru (rok po pádu) mi psal, že jeho sportovní výkony šrouby v zádech nevydržely a čeká ho další operace.

## **ONDŘEJ**

Ondřej od malička vyrůstal v lezeckém prostředí, poprvé začal vyvádět cesty v šesti letech. Lezení vnímá jako životní styl a současně i jako výzvu. Spadl při lezení jedné z posledních cest dne (obtížnost V), kdy byl s přáteli lézt těsně po zimě. Utrhla se s ním police, kterou držel oběma rukama, během letu vytrhl i nýt a z nějakých pěti metrů dopadl na polici. Do nemocnice ho odvezl kamarád. Ondřej utrpěl dvě dlouhé tržné rány na lýtku (32 stehů), měl rozseknutý bok, zadek, loket, rameno a ještě zápěstí. Pár dní po zašití a ošetření tržných ran se Ondřej v rámci pracovní akce spojené

s lezením odhodlal lezení zkusit a šlo to. Jako jediný z participantů tedy neprošel téměř žádnou rekonvalescencí a okamžitě se k lezení vrátil. Jizvy po zraněních vnímá jako památku na pád.

## **LEOŠ**

Leoš se k lezení dostal už jako malý asi ve třech letech, protože jeho strýc i otec jsou horolezci. Lezení ho chytlo natolik, že v něm pokračuje celý život, vnímá ho jako určitou formu odpočinku. Ten den, kdy spadl (v roce 2018) se jim od začátku nedařilo a cesta, kterou si vybral, byla v průvodci označená jako VII\*. Těsně pod kruhem se s ním utrhlo madlo a lano do expresky, kterou si cvakl do kruhu, již nestihl dát. Spadl zhruba z deseti metrů a měl vyražený dech. Záchranku mu kamarád volal jen pro jistotu, protože Leoš po pádu na hlavu blábolil nesmysly, jinak si mysleli, že mu nic vážného není. V nemocnici byl nakonec deset dní, kde mu lékaři léčili tři zlomené obratle. Leoš měl ale rozdrčené ještě dva, které se měly operovat, dle Leošových slov lékaři udělali chybu. Dva roky po pádu záda stále nejsou v pořádku a Leoše hodně bolí. V rámci rekonvalescence ležel dva měsíce doma a byl rok na nemocenské. Od pádu má občasné psychické problémy a noční můry. K lezení se vrátil, ještě když nosil krunyř, šest měsíců po pádu, hodně pak chodil na lezeckou stěnu a po osmi měsících byl opět ve skalách.

## **CTIBOR**

Ctibor se jako jediný z participantů k lezení dostal až v pokročilejším věku. Když mu bylo 40 let, tak ho kolega z práce vzal do skal a pro Ctibora se stalo lezení obrovskou životní vášní. Zajímavé je, že cestu, ze které spadl, už lezl předtím s někým jiným a nic se mu nestalo. Napodruhé mu ale ujela noha těsně předtím, než stihl cvaknout první nýt, zhruba v pěti metrech (2018). Přijela pro něj záchranka, hasiči a vrtulník a společnými silami ho odvezli do nemocnice, kde mu operovali rozlámanou lýtkovou kost, ve které má šrouby. Krom zlomené nohy měl ještě rozlámaný kotník, prasklou lebku a natržené ucho od helmy. Pobyl si týden, nebo dva v nemocnici a pak si prošel náročnou rekonvalescencí s obrovskou sádrrou v parném létě. Na lezení ale nezanevřel, zhruba rok a půl po pádu byl opět ve skalách a dál s nadšením objevuje rozmanitost lezeckých možností.

## **MATYÁŠ**

Matyáš je z lezecké rodiny, se kterou leze od malička. Miluje prostor pískovcových skal a přírodu a lezení vnímá jako nejkrásnější čas ve svém životě. Spadl v roce 2016, když bylo zrovna deštivé období. V den pádu byl lézt s rodinou, kde byl jediný prvolezec. Celý den čekání a starání se o ostatní ho nudil. Cesta, ze které spadl, byla VI bez kruhu a už od začátku v ní měl pocit, že je těžká. V momentě kdy si už už myslel, že cestu doleze, se s ním utrhla smyčka, smyčka jej nechytla a spadl na předskalí rovnýma nohama, zhruba z šesti metrů. Utrpěl otevřenou zlomeninu paty. Vrtulník ho převezl do nemocnice, kde prodělal dvě operace během deseti dnů. Dva měsíce pak na patu nesměl šlápnout, ale to ho nezastavilo ve výpravě do skal a lezení s jednou lezečkou. Necelý rok po pádu už chodil lézt normálně, pata se mu zahojila natolik, že nepocítuje žádné trvalé následky.

## **MILOŠ**

Miloš se k lezení poprvé dostal ve dvanácti letech a to se svou sestrou, víc pak začal lézt s kamarádem na ZŠ. Lezení vnímá jako životní styl a možnost být v přírodě. Ten den bylo trochu vlhko, s pocitem splněného snu byl Miloš konečně ve své vysněné oblasti, kam se chtěl vždycky podívat. V cestě se s ním utrhla asi půl tunový žulový blok. Miloš spadl ze čtrnácti metrů až na zem, nechytla ho jistička. Záchranářská loď ho převezla k vrtulníku, kterým byl přepraven do Motola. Následkem pádu měl přerýznutou šlachy na pravé ruce, což mu doteď dělá problémy s jemnou motorikou, zlomený zub, zlomený výrůstek jednoho bederního obratle, zlomených osm žeber, polámanou křížovou kost, zlomená obě ramínka stydké kosti spojené s vnitřním krvácením, obrovský hematoma na zádech a na boku, a ze všeho nejzávažnější ventilový pneumotorax. Miloš strávil asi tři měsíce v nemocnici a měsíc v lázních. Během toho měsíce v lázních ale už chodil lézt na stěnu a po zhruba sedmi měsících byl zpět ve skalách. Rok po pádu má stále bolesti kostrče po delším sezení a mírně kulhá.

## **DALIMIL**

Dalimil se k lezení dostal asi v devíti letech přes svého kamaráda z lyžařského oddílu, který ho vzal do skal jednou a Dalimil u toho zůstal dalších padesát let. Lezení pro něj znamená život. Ten den, který se pro něj stal osudným, vylezl osmdesátou desítku. V cestě ale začalo trochu pršet a při slaňování přšelo již hodně vydatně. Díky krátkému lanu se musel u kruhu převázat, ale někde se stala chyba a když si sedl do

lana, spadl až na zem z dvaceti metrů volným pádem. Na místo přijela policie, hasiči a vrtulník, který ho odvezl do Liberecké nemocnice, prognóza jeho dalšího života byla hodně špatná. Měl zlámané kotníky, kolena, pánev, hrudník, žebra, ramena, zápěstí, prsty, propíchnuté plíce, našťípil první bederní obratel a těžký otřes mozku, našťěstí i přes všechna zranění neměl porušenou míchu. Na JIPce ležel dva měsíce a po třech měsících nehybného ležení na přístrojích, ze kterého mu začaly atrofovat svaly, začal rehabilitovat. Prognóza pravila, že už bude do konce života jen ležet, ale s každodenním usilovným cvičením a neskutečným odhodláním se dostal do stavu, kdy leze zase stejně dobře jako dřív. Dalimil má díky zraněním invalidní důchod.

## **KRIŠTOF**

Krištof byl lezením fascinovaný již od dětství, na střední škole začal s kamarádem z IT kroužku chodit na stěnu. Lezení ho pohltilo, bohužel těžký pád na skalách zažil již dvakrát. Poprvé spadl, když chtěl cvakat jištění, založený vklíněncem ho ale nepodržel a spadl až na zem. Kamarádka ho odvezla do nemocnice, odkud ho letecky transportovali do jiné nemocnice se dvěma zlomenými obratli. Druhý pád zažil asi sedm let po tom prvním. Jeho parťák špatně přetáhl lano, které bylo krátké a Krištofovi projelo jistítkem. Padal přes kameny zhruba deset metrů a výsledkem byly tři zlomené obratle, roztržené oční víčko a zlomená noha. Dva týdny strávil v nemocnici a první dva měsíce se učil chodit. Ještě před tím, než mu sundali korzet, šel na stěnu s kamarádkou a lezl. Teď řeší dilema, jestli lézt, nebo nelézt, protože ho děsí představa, že spadne znovu a skončí na vozíku.

## **6 Vlastní sběr a analýza dat**

V průběhu srpna a září roku 2020 jsem po oslovení lezců v mém okruhu se všemi 11 participanty uskutečnila rozhovory. Rozhovory trvaly v průměru 50 minut. Původním záměrem bylo se s participanty setkat osobně, bohužel ale velká část participantů byla z druhé strany republiky, nebo se nechtěli sejít kvůli covidové pandemii a bylo nutné se s nimi spojit online. Část rozhovorů se tedy podařilo uskutečnit osobně a část se odehrávala přes Skype, či po telefonu. Vnímám, že jediný zásadní rozdíl v rozhovorech uskutečněných osobně a online spočíval v tom, že v online formě se rozhovor neprotahuje o povídání před rozhovorem a po rozhovoru a někteří participanti účastníci se online začínali o svém příběhu vyprávět téměř bez vyzvání.

Všechny rozhovory byly nahrány na diktafon a poté přepsány do textového editoru Microsoft Word. Následně jsem postupovala dle výše zmíněných kroků utváření tematické analýzy, které jsou pečlivě rozepsány v práci od Braun & Clarke (2012). Verbatim rozhovorů je umístěn v přílohách pouze v elektronické verzi práce, do tištěné verze jsem se rozhodla je nepřikládat. Důvodem netištění rozhovorů je stránka ekologická, tedy šetření papíru a lesů. Na vyžádání je samozřejmě možné přepisy rozhovorů poskytnout.

V první fázi jsem si všechny rozhovory vytiskla, pozorně přečetla a při čtení jsem se snažila opravdu přemýšlet nad významem informací, které jsem během rozhovorů získala. Ve druhé fázi jsem si každý rozhovor přečetla znovu, přičemž jsem začala tvořit první kódy. Abych se pak v rozhovorech a kódech lépe vyznala, očíslovala jsem si v textu jednotlivé paragrafy. K označování vybraných pasáží v textu jsem používala více barev, aby mi důležité části nesplývaly v jednolitý vybarvený celek. Každou takto označenou pasáž jsem pak opatřila kódem, který shrnoval podstatu označeného textu. Když jsem si tímto způsobem okódovala všechny rozhovory, vrátila jsem se k prvním rozhovorům, protože jsem cítila, že se během kódování trochu změnil styl, jakým jsem s kódy pracovala. První rozhovor jsem nakonec okódovala celý znovu, protože kódy nebyly dostatečně konkrétní pro to, abych při jejich opětovném přečtení věděla, k čemu přesně se v textu vztahují, ač jsem obsah rozhovorů znala velmi dobře. Všechny doposud vytvořené kódy byly vepsané pentelkou do tištěného textu. Proto, abych mohla s kódy následně lépe pracovat a třídit je do jednotlivých témat jsem potřebovala kódy upravit do jiné podoby. Všechny kódy jsem si tedy přepsala do excelové tabulky, každý participant měl svůj vlastní dokument. Každý kód jsem označila číslem a třemi počátečními písmeny jména participanta, abych následně byla schopná kódy v textu dohledat.

Tabulka č. 1: Ukázka tvorby kódů

47	MAG 13	po pádu získala nadhled- některé věci přestala řešit
48	MAG 13	překvapení okolí- rychlé uzdravení a je v pohodě
49	MAG 13	rekon/pád- naučilo ji to hodně o sobě
50	MAG 13	naučilo jí to hodně o vnitřní síle
51	MAG 13	sebejistota velké síly v sobě, že to zvládla
52	MAG 13	v bolesti jsi tam sám
53	MAG 13	naučila se pracovat sama se sebou (vůle, bolest, strach)
54	MAG 13	trénování pádů do lana- strach, nádech a jdeš
55	MAG 14	bojí se furt stejně- lezení
56	MAG 14	po 4 měsících už začínala lézt
57	MAG 16	popádu- důležité součásti lez. komunity i když nelezeš
58	MAG 16	pomoc-lezecké skce bez lezení (festáky etc.)
59	MAG 16	neuvěřitelné kolik lidí má podobnou zkušenost
60	MAG 16	hodně jí pomohlo si o tom povídat s ostatními
61	MAG 17	lezení- velká součást života
62	MAG 17	ani na vteřinu ji nenapadlo nevrátit se k lezení

Vzhledem k velkému množství kódů jsem pro jejich roztřídění vyloučila možnost přesouvání jednotlivých kódů v počítači a rozhodla se provést rozřazování kódů do témat manuálně. Všechny kódy v excelových tabulkách jsem si tedy vytiskla a rozstříhala na jednotlivé kódy, z čehož mi vznikla hromada malinkých papírků. Tvoření témat mělo několik fází, první sestávala z roztřídění jednotlivých papírků s kódy do prvotních témat. Po roztřídění všech kódů do objevujících se témat jsem všechny kupičky postupně prošla a kódy přeskupovala tak, aby témata byla ucelena a dávala smysl a vzájemně se nepřekrývala. Tento postup jsem pak opakovala ještě jednou, až se mi vykreslila finální podoba témat. V předposledním kroku tvoření tematické analýzy jsem pak témata začala pojmenovávat, přeskupovat a více definovat. Z některých témat vznikla podtémata a stala se tak součástí většího celku. Pojmenování a pospojování témat pro mne bylo na celém tomto procesu asi nejnáročnějším krokem.

## 7 Validita a reliabilita výzkumné sondy

V rámci kvalitativního výzkumu je náročné uspět s tradičním pojetím validity a reliability a pojmy jako je interní a externí validita, opakovatelnost a objektivita. Tyto pojmy jsou totiž dle Lincolna a Gubyho (1985) relevantní pro kvantitativní výzkum, nikoliv ale pro výzkum kvalitativní. Validita jako taková je v psychologii jedním z klíčových pojmů, protože ukazuje, zda způsoby získávání dat a následná zjištění z provedeného výzkumu odpovídají realitě (Miovský, 2006).



U kvalitativního výzkumu je potřeba přihlédnout k jeho jedinečnosti a přizpůsobit se jeho zvláštnostem. Hendl (2016) se věnuje problému hodnocení kvalitativního výzkumu z pohledu různých autorů. Popisuje kritéria validity dle Maxwella, který se zabývá tvorbou nových kritérií pro zhodnocení kvalitativního výzkumu, stejně jako Lincoln a Guba. Z těchto přístupů zde podrobněji uvádím přístup Lincolna a Guby, který vnímám jako nejvhodněji aplikovatelný pro výzkum, ve kterém byla použita tematická analýza. Hendl (2016) ve své publikaci uvádí, že dle Lincolna a Guby je třeba se ve výzkumu věnovat čtyřem hlavním problémům, které jsou:

**Pravdivostní hodnota** zabývající se otázkou důvěry ve výsledky zkoumaných osob

**Upotřebitelnost** zjištěných skutečností na jiné prostředí, či vzorek lidí

**Konzistence** vztahující se k opakovatelnosti výsledků

**Neutralita** výzkumníka, který by neměl být předpojatý

Hendl poukazuje na skutečnost, že pro kvalitativní výzkum je důležité zabývat se důvěryhodností, u které je hlavním cílem „dokázat, že předmět zkoumání byl přesně identifikován a popsán“ (2016, s. 339). Důvěryhodnost výzkumu se snažím podpořit tím, že je studii věnován dostatek času a to jak komunikaci s participanty, tak seznamování se s nasbíranými daty a jejich následnou analýzou a interpretací. Doporučované jsou konzultace s osobou, která je ve výzkumu nestranná. Tuto osobu zde zastupuje vedoucí diplomové práce, se kterou konzultuji veškeré kroky prováděné v této výzkumné sondě.

Přenositelnost je druhým pilířem kvalitativního výzkumu, (lze říci, že jde o paralelu externí validity a zobecnitelnosti v kvantitativním výzkumu). Tzv. přenositelnost se týká využitelnosti výsledků jedné studie i pro jiný případ, který by byl podobný původnímu výzkumu. Na základě shrnutí dosavadních poznatků zkoumaného problému lze konstatovat, že výsledky této práce se v mnoha bodech shodují s koncepty psychologie sportovních zranění, teoriemi motivace, či s teorií posttraumatického růstu.

Hodnověrnost je dalším kritériem, které podporuje důvěryhodnost kvalitativní studie. Autoři doporučují triangulaci, kterou jsem zde použila ve formě kombinace různých datových zdrojů jako jsou knihy, zahraniční články, či rozhovory s odborníky.

Validita výzkumného šetření v tomto výzkumu byla zvýšena také použitím polostrukturovaných rozhovorů, ke kterým byly předpřipraveny scénáře dle doporučeného postupu. Lze se domnívat, že v rámci konstrukce kvalitního scénáře

rozhovoru lze snížit ovlivnění participanta výzkumné sondy tazatelem a zajistit, aby byla pokryta problematika v adekvátní šíři (Neusar & Vavrysová, 2013).

## **8 Etické aspekty výzkumu**

Při práci s daty bylo důsledně dbáno na dodržení etických aspektů výzkumu.

V rámci ochrany identity participantů byla jejich jména změněna, stejně tak identifikační údaje všech lezců, aby nebylo poznat, o koho konkrétně se v textu jedná. Falešná jména participantů byla vybírána za pomoci seznamů českých jmen na internetových stránkách a jména byla k lezcům přiřazována tak, aby se k nim hodila a bylo tak pro autorku snazší si je zapamatovat.

Participant, kteří byli osloveni na sociálních sítích, byli krátce seznámeni s účelem výzkumu již v příspěvku, který jsem postovala v lezecké skupině na Facebooku. Po vybrání lezců, kteří odpovídali stanoveným kritériím výběru participantů výzkumu, byli všichni (včetně těch, kteří byli získáni z řad mých přátel a jejich známých) podrobně seznámeni s tím, v čem spočívá daný výzkum a požádání o spolupráci. Každý participant, který se rozhodl se výzkumu účastnit, byl na začátku požádán o podepsání informovaného souhlasu, se kterým byl předem podrobně obeznámen. Informovaný souhlas participantů podepisovali buď při osobním setkání, nebo jej zasílali elektronicky v případě, že se rozhovor uskutečňoval online. Vzor informovaného souhlasu nalezne čtenář v příloze číslo 1. na konci práce.

## **9 Shrnutí dosavadního poznání zkoumaného problému**

### **9.1 Lezení z pohledu fyzioterapie a ortopedie**

Po důkladném prozkoumání již provedených výzkumů týkajících se lezeckých úrazů a přidružených témat se ukázalo, že lezení v psychologii je nejvíce zkoumáno z pohledu riskování. Úrazy při lezení jsou hojně popsány v mnoha člancích, které se ale povětšinou zaměřují na zranění jako takové z hlediska fyzioterapie a ortopedie např. (Nelson, 2009). Zmíněné obory se zaměřují hodně na typ lezeckých zranění (Rooks, 1997), na délku rekonvalescence a návratu k lezení po operativním, či neoperativním zákroku. Některé studie v tomto směru se zabývají i četností zranění u lezců a charakterem zranění. Charakter zranění více prostudovali například Chang, Torriani,

Ambrose a Huang (2016), kteří tvrdí, že chronické úrazy (poraněné zápěstí, prsty, ramena, či kotníky) jsou při lezení víc časté, naopak ale úrazy, které jsou jednorázové (převážně zlomeniny) bývají vážnějšího charakteru. Studie se zabývá i vzorci zranění u lezců s cílem lépe porozumět tomu, jak lezecká zranění fungují a jak je léčit. Článků zabývajících se charakteristikou zranění je velké množství a obecně uvádějí, že nejčtenější lezecká zranění jsou zranění rukou, zápěstí, loktů a ramen.

## 9.2 Sportovní úrazy z pohledu psychologie

K lezeckým úrazům z pohledu psychologie nebyly nalezeny žádné zdroje, ale existuje mnoho studií, které se zabývají sportovními úrazy z pohledu psychologie a psychoterapie. Studie, kterou prováděli Pearson a Jones (1992), byla zaměřená na emoční reakce sportovců na zranění. Dle této studie jsou sportovci po zranění frustrovaní, depresivní a znudění a v porovnání s lidmi, kteří utrpěli zranění, ale nesportují, prožívali sportovci výrazně více negativních emocí, či prožitků– autoři uvádějí například nejistotu, nervozitu, ale i větší únavu. Toto potvrzují i další studie, které se zabývají sportovními zraněními ze strany vyrovnávání se s úrazy a celkově psychickým dopadem zranění na sportovce. Zranění sportovci prožívají změny nálad a celkově snížené sebevědomí (Slobounov, 2008).

Doktorka Astrid Junge (2000) prováděla studii, která se zabývá souhrnem literatury, zaměřující se na psychologické faktory, které hrají roli při sportovních zraněních. Výsledek této studie poukazuje na životní události, které mohou zvýšit riziko úrazu u sportovců (Blackwell & McCullagh, 1990), dále je důležitá podpora okolí, a co se emocí týká, k úrazům přispívá především úzkost ze soutěžení (Lavallée & Flint 1996). Podle Junge (2000) některé studie ale ukazují, že ochota více riskovat se u sportovců více projevuje zraněními při sportu.

Problematika vyrovnávání se se sportovním zraněním je také popisována v několika studiích zabývajících se souvislostí stresu a zranění, či vztahem stresu, osobní charakteristiky, zranění a vyrovnávání se se zraněním (Hanson, McCullagh & Tonymon, 1992).

### **9.3 Návrat ke sportu po sportovním zranění a motivace**

Studie zaměřené obecně na návrat ke sportu po zranění a motivaci v aktivitě pokračovat uvádějí, že vnitřní motivace bývá spojená s novým pozitivním pohledem na účast ve sportu, načež vnější motivace bývá spíše spojena se zvýšenými obavami a starostmi (Podlog & Eklund, 2005).

Hutchinson, Loy, Kleiber a Dattilo (2003) zkoumali vliv využití volného času při vyrovnávání se s těžkým zraněním. Volný čas zde hrál roli určitého nárazníku pro náhlé změny životní situace a napomohl při vyrovnávání se s traumatickým zraněním.

### **9.4 Psychologie extrémních sportů – „risk taking“ v lezení**

Psychologii extrémních sportů se zabývá velké množství publikací a článků, obecně toto téma bylo již hojně prozkoumáno. Souvisí celkově s již zmíněným tématem riskování, výkonností, či s možností smrtelného úrazu.

Mnoho zdrojů se zabývá prožíváním lezeckých zážitků a emocí s nimi spojenými, tyto studie se ale zaměřují na lezce, kteří podávají výkony a výše zmíněné riskování, ne na lezení spojené s těžkými úrazy (Taylor et al., 2006).

Nejvíce studií, které se zabývají sportovním lezením, jsou orientovány na téma riskování v extrémních sportech. Riskování bývá často spojováno tzv. sensation seeking (Llewellyn, 2008). Sensation seeking je osobnostní rys, který se vyznačuje potřebou vyhledávat nové, neotřelé a intenzivní zážitky spojené s ochotou kvůli nim riskovat (Zuckerman, 2010). Llewellyn a Sanchez (2008) například zjistili, že lezci jsou ochotní více v lezení riskovat pro pocit výzvy a překonávání sebe sama, s tím že tyto tendence mají celkově v lezení více muži, než ženy. V jedné studii zaměřené na vnímání podstupovaného rizika při lezení se, Marta, Sanchez a Gomà-i-Freixanet (2009) zabývali vnímáním rizika utrpení vážného zranění při lezeckém výkonu, který je spojený s rizikem úrazu. Sebedůvěra ve vlastní schopnosti je v outdoorovém lezení hodně spojována s ochotou riskovat. Zároveň je také spojována s tím, že lezci, kteří věří ve své schopnosti a důvěřují své dovednosti pohybovat se na skále, podstupují propočítané rizikové kroky, lezou těžší cesty a celkově se lezení věnují více (Llewellyn, Sanchez, Asghar, Jones, 2008). Hardy a Hutchinson (2007) se zabývali ve své studii lezeckými výkony spojenými s úzkostí a zjistili, že zvýšené úzkostné pocity se objevují hlavně při lezení těžkých cest spojených s vynaložením velkého úsilí a výkonu.

Několik studií se orientuje na prvolezce a lezecký styl. V lezení je mnoho možností a v rámci emočního prožívání je nutné vydělit tradiční lezení od lezení sportovního a indoorové lezení od outdoorového. V tradičním lezení je riziko úrazu mnohem vyšší, než u sportovního lezení a lezení na stěně (tzv. indoorové lezení). Těmito rozdíly se zabývá také mnoho autorů (Fryer et al., 2012).

Prvolezectví je dle Nicka Drapera a jeho spoluautorů fyzicky a psychicky náročnější, vyžaduje vynaložení velkého úsilí a je pro lezce více frustrující, než lezení na top rope. (Draper, Jones, Frayer, Hodgson, Blackwell, 2010) Prozkoumány byly i různé typy prvolezectví a to například rozdíly mezi množstvím stresu zažívaného při on-sight prvolezení (vylezení cesty bez jakéhokoliv předchozího seznámení se s cestou) a lezení cesty na prvním, ale již podruhé, tedy když lezci cestu již znali. Tento výzkum odhaluje, že vyvádění cesty na on-sight je z hlediska psychologické a fyziologické stresové odpovědi mnohem náročnější, než vyvádění cesty, kterou lezec již předtím lezl (Draper, Jones, Frayer, Hodgson, Blackwell, 2008).

## **9.5 Lezení jako životní styl**

Rickly-Boyd (2012) se zabývá lezením z pohledu životního stylu u lezců, kteří se vzdali klasického života ve městech a naplno se věnují lezení. Lezci jsou zde označováni za subkulturu lidí žijících na cestách a díky tomuto životnímu stylu se přibližují existenciální autenticitě.

## **10 Reflexe vlastního předporozumění zkoumanému tématu**

Téma lezení jsem si vybrala, protože jsem se chtěla věnovat oblasti, která mě opravdu zajímá a k níž mám vztah. Jsem z lezecké rodiny, podstatnou část svého dětství jsem strávila ve skalách mezi lezci a toto prostředí je mi velmi blízké.

Mé předporozumění dané problematice se opírá o několik pilířů. Mezi nimi je má vlastní zkušenost s lezením, ač jsem sama pád ze skály nezažila, znám nepříjemné pocity, které může nejistota ve stěně způsobovat. Dalším pilířem jsou zkušenosti lidí z mého okolí. Jedním z těchto zážitků je příběh mého kamaráda, který se zranil po pádu při skoku ve freeride lyžování. Popisoval mi, že si celý pád detailně pamatuje, jak se odrazil, skočil, věděl, že letí špatně a snažil se ještě za letu udělat něco s nepovedenou rotací, ale nepovedlo se mu to, spadl a zranil si rameno. Vybavuji si filmové scény,

které zabírají rychlý průběh celého života před očima tonoucích, nebo lidí při autonehodách. Jedinci, kteří si prožili autonehodu často také tvrdí, že si pamatují každý detail, mého otce nevyjímaje. Na základě těchto zprostředkovaných zážitků jsem se domnívala, že si lidé, kteří spadnou z velké výšky na zem, budou pamatovat detailně průběh celého pádu. Při práci na této výzkumné sondě jsem zjistila, že mé předpoklady byly v přibližně polovině případů mylné. Posledním pilířem je studium odborné literatury, které je nastíněno v dalším textu.

Jak jsem na začátku zmínila, myslím si, že lezení je svým způsobem životní styl, když si jej člověk osvojí, tak od něj jen tak neustoupí. Vzhledem k tomu, že studuji psychologii, ráda bych motivaci lezců lépe porozuměla. Chtěla bych, aby moje práce případně pomohla těm, kdo zažili něco podobného jako lezci, kteří mi poskytli rozhovor a zároveň aby trochu ukázala, co se může stát lidem, kteří občas pozapomenou na zodpovědnost.

## **11 Vlastní výzkumné šetření**

Pro čtenáře, kteří krátce seznámit s tématy se nachází v příloze č. II. shrnutí všech témat, která jsou detailněji rozpracovaná níže.

### **11.1 Mapa témat**

Po provedení tematické analýzy bylo stanoveno celkem jedenáct témat, která spolu souvisí, navzájem se ovlivňují a jsou mezi nimi zajímavé vztahy. Pro prvotní seznámení se s tématy byla vytvořena mapa témat, která vypadá takto:

Obrázek č. 1: Mapa témat

## **PŘÍSTUP K UZDRAVENÍ**

## **BENEFITY LEZENÍ**

- význam lezecké komunity
- láska k lezení
- pobyt v přírodě
- lezení jako životní vášně

## **PŘÍČINY PÁDU**

- vnější příčiny
- vnitřní příčiny

## **VLIV PÁDU NA PSYCHICKÉ PROŽÍVÁNÍ JEDINCE**

- osobní růst
- změna přístupu k lezení
- psychické obtíže

## **PAMĚŤ**

- pocity a vzpomínky v cestě
- myšlenky při pádu
- myšlenky po dopadu
- ztráta paměti





## 11.2 BENEFITY LEZENÍ

V této kapitole bychom mohli nalézt odpověď na otázku „Co na lezení vlastně všichni lezci vidí?“, odkrýt faktory, které lezce k lezení přitahují a proč je pro ně lezení v životě tak významné. Pro některé dokonce životně důležité „*Pro mě lezení je ty jo normálně život, ktorej si nedovedu představit jinak, než s tímhleším směrem aktivity, kterou projíždím už těch 50 let...*“ (Dalimil) Téma se zabývá otázkou, proč se lezci k lezení vrátili i přes skutečnost, že při této aktivitě málem přišli o život. Skrze téma benefitů lezení můžeme porozumět tomu, proč se lezci k lezení i po úraze vrací. Toto téma je rozdělené na dvě části a to na: „Význam lezecké komunity“ a na „Láska k lezení“.

### 11.2.1 Význam lezecké komunity

Dle dat sesbíraných v rozhovorech se ukazuje, že pro většinu lezců je v lezení velmi důležitá lezecká komunita, vztahy mezi lezci a sdílené životní nastavení. „...*je to prostě něco díky čemu se setkáváš s lidma, který myslí dost podobně jako ty. Vlastně mají dost podobně postavený ty hodnoty v životě, ty priority...*“ (Marta). Někteří participanti dokonce uvádí, že moc jiných lidí, než těch, kteří se vyskytují kolem lezení, neznají: „*Všichni mů kamarádi jsou lezečtí kamarádi...*“ (Krištof). Richard, Květa, Marta, Marcela a Matyáš vnímají lezce jako skvělou partu lidí. „...*je mi tam dobře [ve skalách] a mám to spojený s lidma, se kterýma chci trávit čas.*“ (Matyáš). Velkou část participantů k lezení dovedli právě lezci: „*Strašně se mi líbilo to místo, strašně se mi líbila ta parta těch lidí a proto, jsem s tím začala asi.*“ (Květa). Zdá se, že podstatným aspektem důležitosti lezecké komunity pro lezce jsou s lezením spojená přátelství. Lezci jsou pro sebe krom sportovních partnerů často velmi dobří přátelé. Čas strávený ve skalách společně se zážitky a nutností důvěry ve spolulezce jejich přátelství postupem času posiluje.

Lezci vyzdvihují i to, že lezení lidi hodně spojuje a mají skrze něj možnost potkávat nové lidi. „...*kam se člověk podívá, často pozná nový lidi...*“ (Ondřej), které většinou stojí za to poznat: „...*lezci nejsou vůbec marný lidi, to je fakt jako dobrý, že tam jsem potkal už spoustu lidí a nepotkal jsem tam víceméně žádný pitomce.*“ (Ctibor). Ken Jones (2001) se ve své práci zabývá důležitostí přátelství ve sportu a uvádí přátelství jako jeden z nejpodstatnějších aspektů provozování sportovních aktivit.

Přátelství je jednou z nejdůležitějších lidských hodnot a je asociováno se společnými zájmy, jako jsou zmíněné sportovní aktivity.

Důležitou roli hraje v lezecké komunitě i důvěra v ostatní lezce, která je ve vztahu jističe a lezce naprosto klíčová, protože při jištění lezec svěřuje důvěru ve svůj život tomu, kdo ho jistí. „*Takový jakože v bezpečí, jakože prostě jsem s lidma, se kterýma mám být. Prostě takový, já nevím, jestli bych to mohl pojmenovat jako rodinu, ale asi jo. Takový prostě, že jo, tam jsem doma. Ty lidi ti pomůžou, poraděj, prostě mám takový pocit, že kdyby se mi něco stalo, nebo kdyby byl jakýkoliv problém, ať už by byl malej, nebo velkej, tak mě nikdo nenechá na holičkách, i kdyby to byl někdo z druhého konce světa.*“ (Ctibor). Důvěra mezi spolulezci je zvyšována společně stráveným časem, současně také závisí na jističi, který lezce jistí, což má velký vliv na rozvoj důvěry mezi spolulezci. Zdá se, že lezci mají tendenci se při lezení chovat autenticky a upřímně. Je možné, že při zažívání dobrodružné aktivity jako je lezení je pro lidi náročnější schovávat své pravé já, což je nutí chovat se naprosto přirozeně (Priest, 1995).

Marcela a Marta vyzdvihují hodnotu lezecké komunity nejen při lezení jako takovém, ale i ve chvílích kdy se neleze, což jim hodně pomohlo v návratu k lezení po úraze. Zmíněnou hodnotu komunity tvoří především kvalitní vztahy mezi lezci, založené na důvěře, sounáležitosti a hlubokém přátelství. „*...největší pomoc pro mě bylo to, že i v lezeckým světě se dějou věci, u kterých nemusíš lézt. ... v Adu jsem byla a nelezla jsem na filmovém festivalu, takže to, že se můžeš vidět s těma lidma a nemusíš lézt. ... po tom, co spadneš... zjistíš kolik těch lidí je, to je neuvěřitelný.*“ (Marcela). Katie Civgyn (2018) se na stránce Self.com zmiňuje o navštěvování lezecké stěny, které jí pomohlo najít si nové přátele a zapadnout do skvělého kolektivu. Díky lezení autorka článku cítila, že opět ve svém životě patří do nějaké komunity. Způsob jakým Katie popisuje sounáležitost lezecké komunity, odpovídá vnímání lezecké komunity lezci, kteří se v této práci o lezcích vyjadřují.

### **11.2.2 Lásky k lezení**

Způsob jakým lezci o lezení mluví, se opravdu nedá nazvat jinak, než láskyplný. Toto téma je rozdělené na dvě menší subtémata a to na „Pobyt v přírodě“ a „Lezení jako životní vášně“.

### 11.2.2.1 Pobyť v přírodě

Lze se domnívat, že příroda má pozitivní vliv na kvalitu života člověka. Pobyť v přírodě lidem umožňuje zmírnit pocity tenze a nabízí pocity klidu a příjemného uvolnění, které mohou být vítaným způsobem, jak zrelaxovat přehlcenou mysl (Hartig, et al., 2010). S pobytem v přírodě a lezením spojená relaxace a pohoda byla vyzdvižována většinou participantů, téměř všichni o lezení mluví i jako o formě relaxace: „...*No je to forma odpočinku především, jenom dělám to kvůli jakoby té relaxaci, abych si odpočinul od toho, co dělám normálně v běžném životě.*“ (Leoš). Lezci mají lezení spojené s duševní pohodou: „*Nějakej klídek v duši to je asi pro mě. Totální relax.*“ (Marcela).

S láskou k přírodě a pobytem v ní je hodně spojené i téma psychohygieny. Čas strávený v přírodě má dle mnoha studií průkazné pozitivní účinky na lidský well-being, duševní zdraví, pocity štěstí, mezilidské vztahy a dokonce i kognitivní funkce (Bratman et al., 2019). Ukazuje se, že pro lezce je útěk od civilizace do přírody obzvlášť důležitý. „...*takový život jako to, že jedeš do skal a tam jsi schopný být měsíc v dodávce, nebo ani ne v dodávce a neřešíš prostě kraviny.*“ (Marcela). Podstatné je oprostění se od stresu: „...*úplného oprostění se od toho normálního, běžného života, kterej většinou bývá nějakej stresující, nebo tak. Tam to všechno vypustíš, jsi tam jenom na tom lezení, jsi v té přírodě.*“ (Ctibor), pro některé je lezení útekem od normálního života: „*Takže je to takový zdrhnout od těch počítačů prostě ven.*“ (Richard). Článek od Gluklu Ozen (2017) popisuje pokus se studenty, kteří se v rámci nepovinných školních aktivit věnovali lezení po dobu dvou měsíců. Ukazuje se, že i za takto krátký čas strávený v lezecké komunitě a v přírodě signifikantně ovlivnil úzkostnost studentů a to pozitivním směrem.

### 11.2.2.2 Lezení jako životní vášeň

Především muži vnímají lezení jako vášeň, která je magneticky přitahuje a pohlcuje „...*tohle je první věc v životě, která mě naprosto dostala. Naprosto. Takže je to pro mě taková velká vášeň osobní.*“ (Ctibor), dalo by se mluvit až o posedlosti „*Já jsem zkoušel už všechno, já jsem zkoušel vícedélky, zkoušel jsem písek, zkoušel jsem sportovky chodím, na umělku, zkoušel jsem boulderovat, v zimě to zkouším s cepínama, s mačkama to ledolezení. Všechno chci ochutnat prostě. Takže mě to naprosto pohltilo,*

že nemůžu říct, co konkrétně je na tom. Všechno úplně, komplet.“ (Ctibor), či závislosti „Někdo má prostě alkohol, někdo má drogy a tohle to je taky droga že jo. ... Je to závislost prostě.“ (Richard), ale také o lásce „...a je to prostě pro mě lábuš na duši. Prostě nádherný, úplně nádherný.“ (Dalimil). Matyáš a Miloš mají lezení spojené se zážitky „Prostě, byl by asi můj život o dost chudší bez lezení, přece jenom mám plno jiných koníčků, ale to lezení je pořád nej z toho mám největší zážitky životní.“ (Miloš). Ženy většinou ve vztahu k lezení volily jemnější slovní spojení, lezení je prostě jen „hrozně baví“.

Zajímavé je, že nikoho z lezců po pádu ani nenapadlo, že by v lezení nepokračovali. Všichni se shodují na stejném názoru: „Mě ani na vteřinu nenapadlo, že bych se nevrátila.“ (Marcela). Nezáleželo na náročnosti a vážnosti zranění, která lezci utrpěli, všichni se shodli na tom, že k lezení se netřeba vracet, protože nikdy nepřestali. V momentu, kdy se jejich zranění zahojila natolik, že byli schopni se normálně hýbat, vyrazili participanti lézt.

Několik lezců označuje lezení za životní styl. Podle Westa a Allina (2010) je motivací k provozování sportů, které lidé vnímají jako životní styl, kromě důvěry ve své vlastní schopnosti i přátelství. „...není to jen jako koníček, ale spíš životní styl.“ (Marcela), Miloš a Marta tvrdí, že „No tak asi obligátně prostě lezení je životní styl...“ (Miloš). S tím, že „... pro mě to asi znamená i takovej jako, jako styl života nějakýho.“ (Květa), souhlasí i Ondřej. O lezení jako o životním stylu se zmiňují Rickly a Boyd, kteří tvrdí, že klasický americký lezecký životní styl vznikl v Yosemitech v Camp 4 v šedesátých letech. V rámci této komunity sdílící stejný životní styl se lezci navzájem podporují v lezení těžších a těžších cest a navzájem se od sebe učí. Důležitá je vzájemná podpora a radost z toho, že někdo vylezl cestu, kterou chtěl vylézt a lezci mezi sebou navzájem nesoutěží (Rickly & Boyd, 2012).

### 11.3 PŘÍČINY PÁDU

Americký časopis Wilderness and Environmental Medicine se zabýval typologií pádů při lezení v lezecké oblasti Boulder County v Coloradu. Dle jejich údajů se ukazuje, že při skalním lezení na laně je nejčastějším zraněným prvolezec, což odpovídá údajům ze získaných dat k této práci, kde devět z jedenácti participantů, kteří utrpěli úraz při lezení, lezli jako prvolezci (Lack, Sheets, Entin, Christenson, 2012). Většina

lezců v této výzkumné sondě se věnuje takzvanému tradičnímu lezení. Tradiční lezení je hodně populární v Čechách a praktikuje se na pískovcových skalách, což je poměrně měkká hornina a jediné fixní jištění ve skále bývá kruh, často až v 10 metrech. Zbytek jištění si musí prvolezec osadit sám a to za pomoci smyček. Oproti klasickému sportovnímu lezení, kde je cesta po cca 2m osazená jisticími body v podobě nýtů je dle rockandice.com tradiční lezení 3x nebezpečnější, než sportovní lezení (Rockandice, 2020). Téma je rozdělené na 2 subtémata, která indikují příčiny pádu lezců a těmi jsou: „Technické příčiny“ a „Psychické rozpoložení“.

Zajímavým faktorem je ještě počasí. Marcela, Matyáš, Ondřej, Miloš a Marta uvádí, že pár dní až den před pádem bylo deštivo. „...*přes noc pršelo, takže to bylo mokré a my, že si jenom slaníme.*“ říká Marta, které se pouhé slanění stalo osudným, protože ji nepodržela odsedka a spadla z cca 26 metrů.

### 11.3.1 Vnější příčiny

V základech bezpečného lezení od známé české outdoorové značky Hudy se pod kolonkou „typických příčin chyb při lezení“ jako první objevuje u zapomnětlivosti typický příklad fatální chyby a to krátké lano a následně neuvázaný uzel na konci lana, který slouží k tomu, aby krátké lano při slaňování neprojelo jistítkem (Bulička, 2011). Květa si konec lana bohužel nehlídala: „*Stalo se to při spouštění. A vlastně byla to chyba jističe, který měl krátký lano a nevyšiml si toho. Já jsem pak propadla 15 metrů, protože to lano projelo jistítkem.*“ (Květa). Díky krátkému lanu spadl i Krištof: „...*když jsme slaňovali, tak (spolulezec) nepřetáhl lano úplně, že když to prohazoval kruhem, tak jedna část byla kratší, než druhá...když jsem slaňoval, tak mi projelo lano jistítkem a jenom jsme potom cítil konec lana, jak mě prochází rukou a to už jako nestihneš nic udělat a už jsem potom letěl.*“ (Krištof).

Richardovi ujela noha předtím, než stihl cvaknout první nýt, stejně jako Ctiborovi: „...*lezl jsem na prvním, neměl jsem procvaknuté ještě žádné jištění a podjela mi noha, neudržel jsem to a šel jsem dolů.*“ (Richard).

Menší polovina participantů uvádí, jako důvod pádu utržený chyt, souběžně se špatně založeným jištěním v cestě pod sebou, které je nechtylo. „...*už jsem byl u kruhu údajně, držel jsem v ruce expresku, měl jsem teda pod sebou nějaký tři jištění, o kterých jsem prohlásil asi dvě minuty před tím, když jsem to vázal něco ve smyslu „Pičo, až*

*kolem toho poletim, tak si mě ta smyčka ani nevšimne. “ A taky to tak bylo. “ (Leoš). Někteří participantů vidí hlavní problém v tom, že si chyt, který vytrhli ze skály, pořádně neprohlédli, protože měli pocit, že je to jistota: „Vzal jsem nějaký spodák, to jsem si ani nějak jako moc neprohlížel, protože to bylo v té díře a ten jsem vytrhl a prostě přeletěl jsem to první jištění a spadl jsem ... na zem.“ (Matyáš). Ondřej vytrhl dokonce celou polici: „...jsem se chytil oběma rukama za takovou polici přitáhl jsem se a ve chvíli, kdy jsem se přitáhl, tak celá ta police se mnou vypadla.“ (Ondřej) a s Milošem se utrh obrovský žulový blok: „Byl tam prostě někde nějaký uvolněný šutr, blok nějaký, který hasiči odhadli asi na půl tuny, který když jsem chytil, tak upadl.“ (Miloš).*

Výše zmíněné příčiny pádu jsou podstatné pro to, jak lezci vnímají situace podobné předchozímu vnímanému selhání (např. uzel na konci lana) po pádu a to z hlediska zabezpečování se. Většina lezců udává, že si při lezení po úraze dávají pozor na momenty, které jim připomínaly situaci zažitou během pádu. Byla u nich přítomná obava z možnosti opakování stejného scénáře, jako při pádu – tzn., když si neudělám uzel na konci lana, mohlo by znovu proklouznout při slanění a mohla bych znovu spadnout na zem. Až obsedantně nutkavé kontrolování aspektů, díky kterým lezci v minulosti utrpěli těžká zranění, by mohlo být částečně vysvětleno operantním podmiňováním, skrz které lze formovat chování pomocí traumatické události. Podvědomé očekávání zraňujícího zážitku může dlouhodobě přetrvávat, ač má jedinec přesvědčivé důkazy o bezpečnosti nové situace (Rotschildová, 2015).

#### **11.3.4 Vnitřní příčiny**

Část lezců je přesvědčena o tom, že spadli také díky tomu, že se v den pádu necítili psychicky dobře, což se ukazuje být při prvolezení klíčové. „...myslím si, že jeden z důvodů proč se to celý stalo, bylo to, že jsem se den předtím rozešla s přítelem dlouhodobým.“ (Marcela). Důležité životní události jako je sňatek, úmrtí blízkého přítele, či rozchod s partnerem jsou vnímány jako stresory, které mohou mít vliv na vyšší pravděpodobnost úrazu při sportu. Dalším faktorem, který může zvyšovat riziko úrazu během sportování, je emoční ladění závislé na situaci, ve které se jedinec právě nachází (Junge, 2000). Lezci mluvili o duševní rozladě, negativních pocitech spojených s lezením jako byl například neúspěch: „Už jakoby od samýho rána se nám nějak nedařilo. ...pak jsme šli, Matyáš tomu říká nebojsa, já jsem si dal tři. Na koupáku, piva

*a pak jsem se teda opravu nebál.“ (Leoš),* či nuda, kterou zažíval Matyáš jako jediný prvolezec ve velké skupině s dětmi. Zdá se, že při prvolezení je mentální nastavení a duševní rozpoložení jedním z klíčových předpokladů k úspěšnému dolezení cesty.

## 11.4 PAMĚŤ

Na základě analýzy výpovědí participantů se ukazuje, že si lezci na událost pádu buď vzpomínají, a nebo v některém bodě pádu, paměť ztratili. Tyto body se výrazně liší jejich výskytem v dějové linii pádu – tzn. někdo ztratil paměť těsně před pádem, někdo si nevybavuje ani cestu, kterou lezl etc. Z pohledu medicíny, dostupné zdroje uvádí, že ztráta paměti v kontextu těžké a traumatické nehody, která souvisí s úrazem/ nárazem do hlavy se dá rozlišovat na tři různé druhy ztráty paměti. Na posttraumatickou ztrátu paměti, která se vyznačuje pocitem zmatení, či ztrátou paměti těsně po traumatické události, dále na anterográdní amnézii, tedy neschopnost vybavit si události nějaký čas po tragické události a retrográdní amnézii, která odkazuje na ztrátu paměti před traumatickou událostí (Florida Physical Medicine, n.d.). Můžeme konstatovat, že výše uvedené dělení lze aplikovat i na ztráty paměti participantů. Někteří si nepamatují cestu, kterou lezli a chvíli před tím, než spadli. Většina lezců si nepamatuje pád jako takový, někdo neví, co se dělo po pádu. Jiní si nepamatují z události pádu vůbec nic, vybavují si například až moment probrání v nemocnici. Někteří participantů si naopak pamatují celou událost.

Zdá se, že ti lezci, kteří měli během pádu pocit, že se zachrání, či je při pádu nenapadlo, že by se mohli zranit, si událost pamatují: „...nemyslel jsem si, že se něco takového stane.“ (Ondřej). Na základě výpovědí participantů se také zdá, že v momentě, kdy lezec nemá žádnou kontrolu nad situací, ve které se nachází, paměť v určité chvíli selže (zde se můžeme například ptát, zda je tento „výpadek paměti“ důležitý pro zachování duševního zdraví lezců, protože čím méně si lezci z pádu pamatují, tím méně traumatizovaní zážitkem pádu pravděpodobně jsou). „Myslím si, že ten mozek to prostě scratchnul úplně. Nevím, jak to funguje, ale žádný reálný vzpomínky z toho nemám.“ (Marcela).

Explicitní paměť se dělí na deklarativní (soubor věcných dat) a epizodickou paměť, která je oproti paměti deklarativní protkaná pocity spojenými se vzpomínkami v paměti uložené. Právě epizodická paměť je ta, která hraje roli v propojení surových



informací deklarativní paměti a čistých emočních paměťových stop a tvoří emočně nabitě příběhy. Epizodické vzpomínky se často vynořují spontánně a bývají citově zabarvené. Tyto vzpomínky nás mnohdy ovlivňují, aniž bychom si to uvědomovali (Levin, 2015). Proto, aby lidský mozek vzpomínku uložil, je potřeba minimálně třech úkonů, jimiž jsou zakódování informace do mozku, uložení vzpomínky a vyvolání vzpomínky, díky kterému lze vzpomínku znovu zpřístupnit ve vědomí. Čím silněji je informace emočně zabarvena, ať pozitivně, či negativně, tím je větší pravděpodobnost, že bude uložena v dlouhodobé paměti (Rotschildová, 2015).

Ukládání vzpomínek do dlouhodobé paměti je jiné pro explicitní paměť a paměť implicitní, což může hrát roli při problematice vybavování si vzpomínek některých lezců. Explicitní paměť, která pracuje s fakty, tedy s příběhem k ukládání vzpomínek potřebuje činnost hippocampu. Pokud si tedy lezec pamatuje, jak se traumatická událost udála, zásluhu má činnost explicitní paměť. Aktivita tohoto typu paměti může ale být v průběhu traumatické události potlačena a to díky vlivu stresových hormonů, které tlumí aktivitu hippocampu. Naopak implicitní paměť funguje na základě aktivity amygdaly, jejíž činnost není ovlivněna vylučováním stresových hormonů. Implicitní paměť uchovává emoce, tělesné prožitky, zautomatizované dovednosti a i již zmíněné podmiňování. Tato nesladěnost explicitní a implicitní paměti může způsobit uchování vzpomínek v podobě negativních emocí a rušivých tělesných pocitů, které si ale jedinec nedokáže spojit s žádnou epizodickou vzpomínkou. Pokud tedy lezec po traumatické události zažívá například pocity úzkosti a nepříjemné pocity v těle, kterým nerozumí, může to znamenat, že si k prožívaným implicitním vzpomínkám nedokáže přiřadit kontext pádu (Rotschildová, 2015).

Toto téma se skládá ze čtyř částí, z nichž tři se zabývají zachovanou pamětí: „Pocity a vzpomínky v cestě“, „Myšlenky při pádu“ a „Myšlenky po dopadu“, poslední téma se zabývá absencí paměti „Ztráta paměti“.

#### **11.4.1 Pocity a vzpomínky v cestě**

Téma zahrnuje poslední vzpomínky, které si lezci vybavují z cesty, kterou lezli, těsně předtím než v cestě začali padat. Někteří si tyto momenty dokáží vybavit více detailně: „...to si přesně pamatuju, jak ten konec lana mě projel v ruce a jak jsem si začal uvědomovat, že je to v háju.“ (Krištof), který se ještě během slanění rozmýšlel na předskalí, zda z něj sejde, nebo slaní. Marta si jako poslední pamatuje, jak si sedá do

odsedky, stejně jako Dalimil: „*Poslední moment, že pršelo a že jsem tam nějak machroval s tím lanem a víc si nepamatuju a nepamatuju si pak dalších několik měsíců.*“ (Dalimil), který se převázal u kruhu a chtěl slanit. Ani jednoho z nich, ale lano ani odsedka nezachytily. Matyáš měl při výlezu na pískovcovou věž pocit, že už v klidu doleze nahoru, ale utrl se mu chyt v ruce. Většina participantů si tedy pamatuje jako poslední moment těsně před „odlepením se“ od skály a padáním.

Někteří participantů si vybavují nepříjemné pocity z cesty, nebo momenty těsně před tím, než v cestě spadli. „*Já si pamatuju, že jsem dolezl k tomu prvnímu nýtu, chtěl jsem ho cvaknout, ale nějak vnitřně jsem prostě měl pocit, že nestojím dobře, necítil jsem se tam bezpečně. Že se musím nějak postavit jinak, abych to cvaknul líp a to byla ta chyba, protože mi pak ustřelila noha.*“ (Ctibor). Matyáš měl již v nástupu do cesty pocit, že je pro něj cesta těžká a Marcela nastupovala cestu s pocitem, že je obtížnější, než by si představovala jako první cestu lezeckého dne. „*...jako rozhodně ten pocit, že mi tam není dobře, že to je daleko těžší, než jsem čekala.*“ (Marcela). Tento nepříjemný pocit si vybavuje velmi intenzivně: „*...poslední jako reálná věc, kterou dovedu uchopit tak je tenhle nepříjemný pocit. Rozhodně si vybavuju, že tam stojím na nějakých takových ploškách, nějakou polici si ještě vybavuju...*“ (Marcela). Pocity, které lezci popisují těsně před pádem s vědomím, že padají a již není v jejich moci se nějak zachránit, jsou samy o sobě pravděpodobně velmi traumatické okamžiky, které by mohly vést k výpadku paměti během pádu. Zachování paměti na moment letu a dopad – tzn. jeho plné uvědomování při dopadu na zem, autorka vnímá jako zážitek, který pokud byl v paměti plně zachován, by mohl způsobit závažné poškození integrity lidské osobnosti.

Zajímavé jsou popisované poslední zachycené vjemy a pocity na hraně udržení se na skále a pádu. Pár participantů má tyto „superposlední“ momenty dobře uložené v paměti. Dá se najít jistá paralela mezi lezci, kteří si pamatují i tyto „superposlední“ vjemy, pak jejich paměť mizí a vzpomínají si až na probrání na zemi, které většinou líčí jako zmatené a mlhavé. Ctibor si momenty těsně před pádem ale pamatuje velmi barvitě: „*to byl jen okamžik, to byl strašný okamžik. Já jsem cítil, jak mi ta noha ujela, tak to si pamatuju, že mi ta noha ujela a asi mi něco problesklo, něco jako asi „A je to v prdeli.“*“ (Ctibor). Leoš popisuje podobný pocit, jako když člověk zakopne, spojený s údivem, překvapením a následné „*...vyloženě prostě když něco držíš a najednou to nikde není. ...Nevěděl jsem co se děje v tu chvíli. Nebo nedokázal jsem si to v tu chvíli*

*uvědomit, vysvětlit... přišlo jenom takový zmatení, nebo zklamání. Takovej jako docela drsný.*“ (Leoš). Leoš, který si byl nejdetailněji schopen vybavit momenty těsně před pádem, souběžně i s pocitem, kdy již nebyl schopen udržet své tělo na skále a věděl, že padá, zažívá opakované noční můry. Při vybavování si těchto vzpomínek a následných nočních můr byl Leoš v průběhu rozhovoru značně rozrušený. Dle kritérií pro diagnostiku posttraumatické stresové poruchy bychom se mohli domnívat, že Leoš částečně splňuje příznaky PTSD. Více je toto téma rozpracováno v kapitole Psychické obtíže.

Participantů zmíněných v této kapitole se vyznačují tím, že si na pád jako takový nepamatují, tak také tím, že si momenty těsně před tím, než spadli, vybavují velmi detailně. Detailní vzpomínky na pocity zažívané těsně před pádem by mohly být z části vysvětleny traumatickou povahou prožité události. Vzpomínky spojené s traumatickým zážitkem, v porovnání s běžnými vzpomínkami, se vyznačují větší výbavností detailů a živostí zapamatovaného obrazu (Porter & Birt, 2001). Traumatická událost nadměrně stimuluje endogenní stresové hormony, které umožňují zvýšení funkce konsolidace paměťových stop, což vyústí v detailnější zapamatování traumatické události. Vybavení si traumatické události na základě podmíněného podnětu, což může být jakýkoliv vjem připomínající zmíněnou událost, může spustit další dávku stresových hormonů jako podmíněnou reakci, která pak zapříčiní opětovnou konsolidaci nepříjemných vzpomínek. Tyto nadměrně konsolidované vzpomínky pak mohou generovat posttraumatickou stresovou poruchu (Pitman & Delahanty, 2005).

#### **11.4.2 Myšlenky při pádu**

Na Ctiborovu probleskující myšlenku: „*Je to v prdeli.*“ (Ctibor), navazují myšlenky lezců, kteří si pamatují i pád jako takový. Většina z nich si pak velmi dobře vybavuje pocit: „*Problesklo mi hlavou: „Tak a seš v prdeli.*“ (Ondřej). Na základě získaných dat by bylo možné se domnívat, že lezci, kteří na počátku pádu neprožili pocit spojený s vědomím, že s jistotou dopadnou na zem – tzn., že jejich pád bude fatální, mají zachovanou paměť i na průběh pádu samotného (fázi letu). Zdá se, že s vědomím možnosti se zachránit v průběhu nehody se lidská mysl neuzavírá, ale naopak je více vnímavá vůči okolí a tím umožňuje jedinci využít maximální možnou kapacitu mozku pro řešení záchrany života.

Krištof, který padal přes předskalí: „*V tom pádu jsem jen přemýšlel, jak se zastavit a v jednu dobu už jsem se skoro zastavil, myslím si, že kdyby se mi to podařilo zastavit, tak bych byl v pohodě.*“ (Krištof). Je pravděpodobné, že pokud je jedinec vystaven takto extrémní situaci, nezbyvá prostor pro nic jiného, než pro snahu vyřešit danou situaci a naskakuje poplachová reakce, což je typ reakce lidského organismu na zátěžovou situaci. Poplachová reakce se vyznačuje aktivací sympato-adrenálního systému a tím připraví jedince na reakci boj, nebo útek. Na biologické úrovni je cílem této reakce zvýšit odolnost organismu a připravit ho na řešení náročné situace. (Petřek, 2019) Sympato-adrenální systém funguje jako šlápnutí na plyn v autě, dodá tělu velké množství energie proto, aby byl schopen se vypořádat s přicházejícím nebezpečím, zrychlí se dech a srdeční činnost, zbystří se smysly. Všechny tyto změny se dějí tak rychle, že si jich člověk není schopen vědomě všimnout, reakce je naprosto automatická (Harvard Health Publishing, 2020).

Při zachování paměti během pádu, který měl nakonec fatální následky, hraje roli vnímání rizika úrazu při pádu z pohledu lezců. Je zde totiž důležité vyzdvihnout, že všichni participant, kteří mají zachovanou paměť na pád jako takový, věřili, že je chytne jištění, nebo se zachrání nějakým jiným způsobem. Jinými slovy, nenapadlo je, že by se jim mohlo něco stát a že jsou v bezprostředním ohrožení života. Jednoduše čekali během pádu na to, až je chytí jištění: „...*podstatě jak jsem letěl, tak jsem si říkal „Jo, letím.“ Ale předpokládal jsem, že prostě mě chytne to jištění a...nemyslel jsem si, že se něco takového stane. Čekal jsem, až se to lano napne a zabere to v podstatě stejně, jako když do toho člověk normálně spadne. ... do poslední chvíle, než se vytrhlo to jištění myslel, že to bude běžnej pád chycenej do lana...*“ (Ondřej). Ondřej si uvědomil, že to nedopadne dobře až když: „... *se to lano naplo, cuklo to a já jsem letěl dál, tak jsem si jenom uvědomil, že jsem v prdeli.*“ (Ondřej). Richard pocit z pádu popisuje dost podobně: „*Je to jako každý pád v ten moment...*“ (Richard). Krištof čekal tak dlouho, až ho chytne jištění, že se najednou ocitl na zemi. Matyáš, který na rozdíl od Ondřeje, Richarda a Krištofa svému jištění nevěřil na sto procent, alespoň doufal, že ho jištění chytne, což mu také možná umožnilo zachování paměti na celý proces úrazového děje. „...*jsem si říkal „Doufám, že ta smyčka jakoby bude, ještě že to nějak dopadne dobře.“ ale letěl jsem no.... ne že bych úplně čekal, že mě ta smyce chytne, ale trošku jsem tomu věřil.*“ (Matyáš).

Pozoruhodná je odlišná percepce času u lezců během pádu. Někteří lezci čas při pádu vnímali jako rychlý okamžik a někdo zase jako čas, který trval dlouhou dobu. Valtteri Arstila se zabýval percepcí času při nehodách. Autor tvrdí, že důvod toho, proč někteří vnímají zpětně traumatické nehody, jako ve zpomaleném záběru není úplně jednoznačný, ale domnívá se, že za zpomalený čas může zbystření kognitivních procesů, tedy že naše smysly najednou vše vnímají mnohem intenzivněji. Zbystření smyslů zapříčiní schopnost vyvolat si zpětně velmi detailně vše, co jedinec během nehody byl schopen navnímat (zvuky, pachy, pocity etc.). Protože se vše děje ve velmi krátkém časovém okamžiku, vnímáme události zpětně jako, kdyby čas běžel velmi pomalu (Arstila, 2012). Krištof také při vnímání pádu vzpomíná na: „...*to jsem si pořád říkal, že to bude v pohodě, ale pak jsem už ležel na zemi a to bylo docela rychlý. Tam jsem si nestačil jako nic moc uvědomit.*“ (Krištof). Stejně jako Ondřej a Matyáš právě i Krištof vnímal běh času při pádu jako velmi rychlý. „...*si myslím, že byl pocit během toho. Je to krátký, strašně kratoučkej ten okamžik...*“ (Matyáš). Pododně rychle běh času při pádu vnímal i Ondřej: „...*takovej ten mžik prostě...*“ (Ondřej), na rozdíl od Richarda, který jako jediný měl pocit, že pád trvá hrozně dlouho. „...*to trvá dlouho a prostě hlavou ti jede spousta věcí, ... Já vím, že to bylo strašně dlouhý, vím, že jsem letěl dolů a jenom jsem si říkal, ať se mi něco nestane.*“ (Richard).

### 11.4.3 Myšlenky po dopadu

V narušené kontinuitě zachování paměti se nachází jistá paralela u několika lezců. Tato paralela spočívá ve výbavnosti vzpomínek těsně před pádem a těsně po pádu, ale s absencí vzpomínek na pád samotný (fázi letu). Jako kdyby paměť „vypadla“ jen v momentu volného pádu a pak opět „naskočila“ zpět. Ctibor, svůj zážitek popisuje takto: „...*jako když se probereš z nějakýho těžkýho snu, ale nemyslím těžkýho pocitově, spíš takovým tím jak otevřeš ty oči. Prostě to bylo takový celý divný, zamlžený napůl. Prostě takový, jako, nechci říkat jako z opilosti když se probereš, ...něco hrozně divnýho. Že se probereš do něčeho jako sen...*“ (Ctibor). Květa má veškeré vzpomínky na okamžiky po dopadu zahalené v mlze: „...*poslední moment si pamatuju to spouštění a pak už si pamatuju jenom, jak ležím na zemi, jak jsou kolem mě lidi, ... krev ... Já to mám všechno takový jako trošku v nějaký mlze...*“ (Květa). Někteří participanti, kteří mají částečný výpadek paměti, si jej vysvětlují podobně jako Květa: „*Já myslím, že je to nějaký jako následek šoku, který je asi normální. Aby si to tělo jako nepamatovalo i*

*tu bolest a nějaký asi možná ale i ten pád, že si nechce pamatovat.*“ (Květa). Je možné, že ztráta paměti během pádu, což by teoreticky mohl být emočně nejnáročnější moment celé události, opravdu funguje tak, jak se domnívá několik participantů. Ti si ztrátu paměti vysvětlují podobně jako Květa, tedy že jejich mysl vzpomínky na průběh pádu neuložila, či vytěsnila z důvodu jejich extrémní emoční zátěži. Nikdo z lezců totiž neuvádí vzpomínky na moment, kdy tělo přišlo do kontaktu se zemí a nárazem bylo značně poškozeno.

Mlhavé vzpomínky většinou doprovází jistý pocit zmatení, který pravděpodobně souvisí s upadnutím do šoku. Ten může někdy nastat po vyprchání návalu adrenalinu ve stresové situaci. Šok může být zapříčiněn jak fyzickým zraněním, tak psychickou újmou, v našem případě lezci utrpěli obojí. Stav šoku se vyznačuje pocity úzkosti a strachu, zmatení, sebeobviňování a pocity otupělosti (Urban & Taylor, 2018). Leoš se svého kamaráda stále dokola ptal, co se stalo a co tam dělá, jeho kamarád dotazování popisoval jako „blábolení“ kvůli kterému zavolal Leošovi vrtulník. Pocity zmatení a dezorientace někdy bývají i příznakem komoce mozku, která se primárně vyznačuje ztrátou vědomí, krátkodobou ztrátou paměti a někdy zvracením. Mohli bychom se tedy domnívat, že pocity pomatení a neustálého doptávání se na to, co se stalo, mohl krom šoku způsobit i otřes mozku. (Seidl, 2014) Květa reagovala velmi podobně: „*Já vím, že jsem vůbec nevěděla, co se stalo, že jsem se furt jako ptala. Proč ta krev a co se stalo, že jsem vůbec jako nevěděla co se děje.*“ (Květa). Někteří autoři zabývající se ztrátou paměti při autonehodě spojenou s úrazem hlavy také mluví o již zmíněné posttraumatické amnézii, která se často vyznačuje ztrátou paměti těsně po nehodě, někdy tento stav ale nemusí znamenat kompletní ztrátu paměti, jen stav zmatení (Florida Physical Medicine, n.d.).

Někteří lezci po pádu věřili, že jsou zdravotně v pořádku a také podle získaného dojmu jednali. Leoš vypověděl, že „to“ po pádu šel rozchodit, věřil, že kromě vyraženého dechu neutrpěl žádná zranění: „... *v tu chvíli, prej jsem byl odhodlanej, jsem se ptal jestli to půjdeme vylízt znova. ...jediný, co mě v tu chvíli asi trápilo nejvíc, že prostě máme další zapytlenou cestu.*“ (Leoš.) Richarda vůbec nenapadlo, že by mohl utrpět nějaké vážné zranění a sám autem odjel do nemocnice, ač měl zlomený obratel.

#### 11.4.4 Ztráta paměti

Jak už zde bylo několikrát zmíněno, někteří participanti mají na nějaké momenty (většinou na pád jako takový), nebo na celou událost, výpadek paměti. Lezci, kteří mají zachovanou paměť na události těsně před pádem, uvádí, že si nejsou úplně jistí příčinou jejich pádu. Nedokáží si ten moment vybavit a ve chvíli, kdy začali padat, u nich nebyl nikdo, kdo by viděl, co přesně jejich pád zapříčinilo. Marta si sice pamatuje, že jí nepodržela odsedka, když si do ní sedla, ale nedokázala se dopátrat přesné příčiny nastalé chyby. Dalimil spadl v roce 2014 a doteď si není jistý, co přesně se při převazování u kruhu stalo: „...jsem se blbě navázal, nebo se tam stalo něco, což zatím na co jsem nepřišel, protože tam byli nějaký detaily, který jsme zatím, ani s přáteli nebyli štonc pochopit, co se vlastně dělo.“ (Dalimil). Marcela si myslí, že se s ní utrhla chyt, ale jistá si tím není. Už jen samotné vědomí toho, že lezci si lezci nejsou jistí přesnou příčinou jejich pádu, může být frustrující. Současně se ale zdá, že lezci, kteří si na pád téměř vůbec nepamatují, vnímají celou situaci jako méně traumatický zážitek, než ti, kteří si jsou i po letech schopni vybavit téměř každý detail nešťastné události.

Většina lezců, kteří utrpěli ztrátu paměti při pádu, situaci popisují následovně: „Z toho pádu si nepamatuju fakt vůbec nic, to je opravdu jak zatažená, jak černá opona, absolutní díra.“ (Ctibor). Nezáleží na tom, zda mají participanti výpadek paměti jen na pár vteřin, nebo na několik dní, výsledek popisují velmi podobně: „Vůbec nic ty bláho, prostě se zavřela moje myšlenková činnost, prostě asi ve chvíli kdy nějak došlo k tomu, ale...vůbec nemám ponětí, nic prostě si nepamatuju, temno a temno jsem měl vlastně, až když jsem se probрал někde v nemocnici.“ (Dalimil). Na základě dostupných informací týkajících se ztráty paměti bychom se mohli domnívat, že výpadek paměti při pádu by mohl být zapříčiněn tzv. disociativní amnézií. Disociativní amnézie nastává v momentě, kdy jedinec nevědomě zablokuje určité části vzpomínek spojené s traumatickou událostí. Tato blokována část paměti může být selektivní a jedinec tak může zapomenout jen velmi krátký úsek traumatizující události a pamatovat si zbytek dne bez větších obtíží. (*Dissociative Amnesia: Symptoms, Causes, Management & Treatment*, 2020) Je tedy možné, že ztráta paměti může být způsobena jak zablokováním traumatického zážitku v rámci sebezáchovné reakce organismu pro zachování přičetnosti jedince, na druhé straně, lze výpadek paměti vysvětlit i z hlediska neurologie, což popisuje časopis *Smithsonian*. Uvádí, že přílišný přísun noradrenalinu znemožňuje mozkovou funkci ukládání vzpomínek a adrenalin udržuje pozornost

jedinice v krizové situaci soustředěnou na základní úkony nutné k přežití (Nuwer, 2013). Miloš má výpadek paměti i na cestu, kterou lezl: „*My jsme vylezli čtvrtou cestu, ... a tam někde prostě moje vzpomínky končí. Ani si nepamatuji, jak jsem nalejzal do té cesty a hlavně ani na místě, když ted' byl po tom roce, tak se mi nic nepřipomnělo. Přesto, že jsem po tom dopadu byl při vědomí, dokázal jsem si stoupnout, oni mi řekli, ať zůstanu sedět.*“ (Miloš). První vzpomínky má až ze třetího dne v nemocnici. Ani Marta si nevybavuje to, že byla po pádu při vědomí. První vzpomínky má až z nemocnice: „*První co já si pamatuju je, až když jsem se probrala v nemocnici. ... mě strašně bolí záda, jako strašně, věděla jsem, že najednou nemůžu hýbat nohama...*“ (Marta).

Většina participantů uvádí ztrátu paměti na událost pádu jako takovou, Dalimil ale zažil po rozsáhlých a vážných zraněních ztrátu paměti na následujících několik týdnů pobytu v nemocnici – tzv. anterográdní amnézie. K anterográdní amnézii většinou dochází vlivem nějaké kritické události, jako je třeba úraz hlavy a vyznačuje se neschopností zapamatovat si nové vzpomínky po úrazu (Plháková, 2007 pp212). Dalimil si první týdny v nemocnici nepamatuje vůbec, jen mlhavé záblesky některých lidí, kteří ho navštívili. Tyto záblesky paměti jsou popisovány jako „ostrůvky paměti“, které se objevují při událostech jako je zacházení s pacientem, či návštěva blízké osoby. Objevují se většinou v momentech, kdy je zmatení pacienta slabší a je schopen vést smysluplnou konverzaci. Ztráta paměti je zde připisována vážným zraněním, s objevujícími se ostrůvky při částečném uzdravení, či v intervalu lucidity vědomí (Russel & Nathan, 1946). Během dvou měsíců prodělal šest anestezií a kombinaci anestezií a silných analgetik a antidepresiv, připisuje problémy s pamětí, tato krátkodobá amnézie podle internetové stránky human-memory.net, může být způsobena i užíváním sedativ a antihypnotik (Khandelwal, 2020). „*...po těch 2 měsících jsem podepsal revers, že nechci žádný antidepresiva a žádný tyhle takový ty drogičky, který tě eliminujou od bolesti. ... protože to vymazává palici a celkově ty anestezie samozřejmě taky. Jo, takže já jsem jich měl za sebou asi 6. Strašně rychle za sebou a já jsem třeba nevěděl ani, jak se jmenuje sklenička na víno.*“ (Dalimil).

## 11.5 FAKTOR STRACHU

Strach, pocit na pozadí celého procesu - od momentu, kdy lezec spadne, přes jeho pobyt v nemocnici, náročnou a bolestivou rekonvalescenci, zůstává uhnížděný v myslí každého, kdo se ke sportu vrátí v podobě znepokojujících myšlenek typu: „Co



když se to stane znova?“. Zdá se, že tyto tendence vytvářet si negativní scénáře plné obav - dalo by se říci trvalé psychické následky, jsou nejnáročnějším obdobím každého, kdo si někdy zažil takto traumatickou událost. Lezci mají obavy typu, aby jednoho dne, nespádli znovu, a když by se to stalo znovu, co když dopadne lezec ještě hůř, než při předchozím zranění? Co když skončí na vozíku, co když se zabije? Stojí lezení vůbec za to riziko? Otázky naskakující v myslích participantů v průběhu všech rozhovorů jsou velmi podobné. Traumatická událost nemusí nutně znamenat, že nám někdo zemřel, či nás někdo znásilnil. Hodně lidí si neuvědomuje, že traumatická událost může být i událost podobná právě pádu ze skály spojeným s vážnými zraněními, která vyžadují týdny až měsíce pobytu v nemocnici a pak měsíce omezení v normálním fungování. Trauma je vlastně cokoliv, co je hluboce stresující, či rušící a to pro každého z nás může znamenat něco jiného (Appolon, 2019).

Téma strachu má dvě hlavní části, kterými jsou „Strach o sebe“ a „Trénink strachu“. Tyto dvě témata ještě doprovází pár podtémat, která jsou nazvána „První lezení po pádu“ a „Strach, že se nepůjde vrátit.“.

### **11.5.1 Strach o sebe**

Participantů nezřídka popisovali strach o svoji osobu, který po návratu k lezení po pádu zažívali „...*mám strach, že spadnu.*“ (Krištof). Ukazuje se, že participantů většinou relativně dobře zvládali rekonvalescenci a úraz samotný, ale mají velké obavy o to, aby se jim něco podobného někdy nestalo znovu, opět se nezranili a nemuseli znovu prožívat nesnesitelnou bolest. Traumatické události lidem často přináší i traumatické vzpomínky, které jsou neměnné, na rozdíl od běžných vzpomínek, které se časem dynamicky mění. Utkvělost traumatické minulosti jedinci nedovoluje posunout se vpřed a drží ho ve strachu (Levine, 2015). „*Myslím si, mám nějaký podvědomý strach z toho pádu.*“ (Květa). Richard strach o sebe vnímá jen někdy: „...*při tom lezení občas tam něco přeskočí. Dostanu strach. To znamená to, že si řekneš „Ty jo, pozor, může se stát, že zas někde sletím.*“ (Richard). Krištof je téměř přesvědčen, že si časem při lezení opět ublíží: „...*a říkal jsem si fakt, že bych se měl rozhodnout, jestli budu pokračovat, nebo ne, protože pokud budu pokračovat, tak si myslím, že je otázkou času kdy něco bude takovýho znovu.*“ (Krištof). Někteří se obávají, co by s nimi pád mohl udělat: „*No, spíš jsem takovej opatrněj, nevím, co by se stalo, kdybych z něčeho vyhučel. Opravdu se snažím být opatrněj.*“ (Leoš). Hodně participantů se bojí, že se stane znovu ta stejná

chyba, díky které k úrazu přišli, což by mohlo být vysvětleno jako anticipační úzkostná reakce spojená se vzpomínkou na událost minulého pádu, či způsobu selhání při přechozím úraze.

Krištof a Matyáš občas přemýšlí nad tím, zda jim lezení vůbec stojí za to riziko. Krištof řeší vnitřní konflikt - jak pokračovat v lezení, které tak miluje a zároveň u něj nepřijít o život. „...*lezení je pro mě všechno, ale na druhou stranu mám rád i svoje zdraví. Já mám z toho právě trochu strach z toho, že by se mohlo něco stát a potom by to mohlo mít třeba celoživotní následky. ...přemýšlím nad tím jako, jestli to za to stojí, nebo ne. Jako je to pro mě vším, mám to hrozně rád, ale na druhou stranu mám rád svůj život a mám z toho trochu takový respekt.*“ (Krištof). Matyášovi obavy spíše probleskly hlavou: „...*chvilku nad tím vždycky člověk přemýšlí víc, jestli to teda jako není vlastně zbytečný, ale víceméně můj názor to rozhodně nijak nezměnilo, že bych přestal, nebo chtěl přestat.*“ (Matyáš), intenzivní strach měl totiž víc spojený s ostatními lezci, než sám o sebe.

Verena Kast (2012) ve své knize Úzkost a její smysl věnuje i pár stran traumatické úzkosti, která může vzniknout v situacích extrémní zátěže, jakými jsou například válka, znásilnění, ale i životu nebezpečné úrazy a vina na smrti, či vážném úrazu blízkého člověka. Výše jsem zmiňovala Krištofův strach z hrozby opětovného vážného zranění a Matyáš nedokázal jako jistič zabránit tomu, aby jeho kamarád spadl ze skály a utrpěl těžký úraz. Oba participantů pak v rozhovorech mluví o velmi nepříjemných pocitech spojených s těmito událostmi, dalo by se mluvit o pocitech úzkostných. Takové události mohou mít na život člověka traumatizující účinek.

„Pod označením psychická traumata rozumíme účinek extrémně bolestných zážitků, které člověk nedokáže zpracovat, protože jsou příliš intenzivní, příliš náhlé, nebo obojí“ (Kast, 2012, pp 123). Na základě těchto informací je možné se domnívat, že jak Matyáš, tak Krištof v rámci svých zážitků prožili různě silné traumatické zážitky. Traumatizující událostí byl pád pravděpodobně pro většinu participantů, většina z nich během rozhovorů zmiňovala obavy vážící se na lezení v budoucnu- úzkosti, či strachy, z toho, co bude, co kdyby se úraz stal znovu. Toto téma je více popsáno v kapitole „Důsledky pádu na psychiku“.

Matyáš byl ještě před tím, než sám spadl, svědkem pádu svého kamaráda, kterého jistil, když lezl na prvním. „...*Jediný kdy jsem měl problém, ...jak mi spadnul*

*vlastně, já jsem byl s Leošem, když spadnul, takže potom, co mě tam spadnul ten Leoš, tak už jsem nebyl schopnej vůbec jako ten rok dolízt, protože... protože jsem se strašně bál o ty lidi okolo. ... na prvním jsem vůbec nechtěl a o ty lidi, který lezli na prvním i když jsem věděl, že jsou prostě na tom jako velice dobře, že to byli šikovný kluci, tak jsem o ně měl strašnej strach. Bylo to...to bylo pro mě fakt nepříjemný ten pocit po tomhle tom, po tom Leošovým pádu. ...jsem si říkal, že chci zase víc, ... na prvním, že mám strach o ty lidi. Takže to radši budu mít ve svých rukou, než aby se mi někde zopakovalo tohle to.“ (Matyáš). MUDr. Zuzana Pindřáková, která má zkušenosti s psychoterapií lezců po nehodě tvrdí, že pokud jistič pustil lezce, který spadl a zemřel, či byl lezec svědkem úmrtí pod stěnou, tak se tito lezci již nikdy k lezení nevrátili (osobní sdělení, 12. dubna, 2021).*

### **11.5.2 Trénink strachu**

Pod trénováním strachu si lze představit různé věci, u lezení to znamená nacvičení zvládání strachu při lezení na prvním a to především ve skalách. Lezecká příručka Hudy vyobrazuje pády jako neodmyslitelnou součást lezení, která vyžaduje občasné trénink pádů. Trénování pádů napomáhá důvěře lezce a jističe a zároveň se tam jističí a padající mají možnost sehrát v chytání pádů a padání jako takovém (Bulička, 2011). Pády se z psychologického hlediska trénují proto, aby se lezec naučil důvěřovat jističi, lezeckému materiálu, který používá (jako třeba sedák, lano, karabiny) a zmírnit intenzitu prožívaného strachu z pádu. Každý, kdo někdy lezl na prvním, ví, že součástí je obrovský strach, že spadnu, ujede mi noha, založím si jištění, které mě nechytne etc. Tento strach ve velké míře ovlivňuje jistotu lezce ve své vlastní schopnosti, znejišťuje každý jeho pohyb a tím je lezec víc ohrožený sám sebou ve smyslu toho, že udělá chybu, která by mohla být fatální. Při lezení je důležitá vyrovnanost, klid, sebejistota a důvěra v pohyby a úkony, které lezec dělá. Pokud je vyděšený, všechny tyto potřebné kvality jsou zahaleny strachem a znemožňují lezci efektivně postupovat k vrcholu. Strach se trénuje nejčastěji na umělých stěnách a to tak, že lezec na konci cesty necvakne poslední jedno, či dvě jištění a skočí. „*Zkoušel jsem si odskočit kontrolovaně. ... Jak na skalách, tak na stěně, jsem prostě zkoušel to, že jsem vylezl nad presku a skočil jsem si do toho. Když jsem věděl, že se nic nestane ... Ale nevím, co by se stalo, když bych to, když bych nějak nekontrolovaně prostě z něčeho vylítl. ... snažím se tomu za každou cenu vyvarovat.“ (Leoš).*

Jaký dopad má trénování pádů na důvěru v materiál a jističe popisuje Marta: „...pak věříš i tomu, že sedák tě chytne, lano tě chytne, to jak jsi se navázala tě chytne. Naučíš se to, že koordinuješ ten pád během toho letu... aby tě to neotočilo a v té chvíli tohle můžeš trénovat v domácích podmínkách, než se vydáš do skal kde padáš... Jinak se to moc naučit nedá, nepřišla jsem na jiný způsob toho, jak to udělat. Jen že když lezu a potřebuju tahat i venku, tak musíš mít důvěru v to, že tě ten dole chytí. Takže na umělce musíš trénovat.“ (Marta).

Marcela při kontrolovaném padání využívá zkušeností, které jí pomohly i během rekonvalescence. Nabyté zkušenosti sestávají v sebrání síly a odhodlání se k vykonání něčeho, co člověk udělat nechce. „...padání do lana třeba. Což pro mě je jako ultra. S tím je spojený ten strach, že i když vím, že polezu ... na cestách odjištěných, tak ta představa, že spadnu je pro mě těžká a musím ty pády do lana jako takový trénovat. Tak k tomu přesně používám tadyto, že se nadechnu a udělám to.“ (Marcela).

Kromě kontrolovaného padání, je důležité i takzvané „prolezení se do pohody“ na začátku sezóny venkovního lezení. „Čím víc lezu, čím víc tyhle věci zkouším, tím menší ten strach je.“ (Marcela). Matyášovi pomáhá vědomí, že už něco zvládl vylézt: „...když vím, že už jsem něco vylezl, tak se do toho člověk dostane a víceméně se přestávám jako bát že jo v těch chvílích.“ (Matyáš).

Z pohledu kognitivně behaviorální terapie je trénování pádů a i „prolezení se do pohody“ metodou expozice. Expozice funguje na principu nutnosti se do aktivity, ze které máme strach nebo do níž se nám nechce, trochu donutit. Zjednodušeně řečeno expozice rovná se vystavování se obtížným situacím, kterých se člověk obává, čímž jedinec postupně dosáhne snižování úzkosti/strachu zažívaným v daných situacích (Pešek, 2018). Opakovaným vystavováním se podnětu, kterého se člověk obává (zde mluvíme o prvolezení) lezec zjišťuje, že obava z prvolezení s každým novým úspěšně zvládnutím vyvedením cesty klesá, až nastane zmíněné „prolezení se do pohody“.

### 11.5.3 První lezení po pádu

Část participantů zmiňuje větší či menší strach, který prožívali během prvního lezení po pádu. Například Leoš ve spojitosti s prvním lezením po pádu vyprávěl o relativně intenzivních pocitech strachu. „Hele, lezli jsme dvojku..., jo. Hrozně jsem se bál, ...“ (Leoš). Zpracování psychicky náročné události, jakou je zmiňovaný pád ze

skály, může být pro lezce obtížné. Je to proces, který může trvat delší dobu a je důležité na sebe nespěchat. Blízký kontakt se smrtí může být pro některé lidi děsivou událostí a při návratu do prostředí spojeném se zážitkem blízké smrti, přirozeně vyvolává v člověku pocity úzkosti a strachu. Pro překonání těchto nepříjemných pocitů je potřeba vystoupit z komfortní zóny a najít v sobě odvalu jako to udělal Matyáš: „*tak jsem našel do nějaký trojky, čtyřky, nebo něčeho takovýho ... Vylezl jsem nahoru a byl jsem úplně vyřízenej, psychicky úplně rozloženej. Já jsem říkal „Hele, já už nikdy nepolezu, to nemá smysl vůbec. Já se tady jako...ne.“ Byla to ta chvíle, kdy jsem říkal „Hele, já se prostě tak strašně bojím, že se prostě nehodlám se zabít a když budu lízt takhle, tak se zabiju a nechci to prostě dělat.“ Byl jsem tam s tetou, se kterou strašně rád lezu. Mám v ní takovou jako velkou důvěru a ona mi říkala a to bylo pro mě úplně zásadní „No, víš co jako strachu z lezení se můžeš zbavit jenom tak, že budeš lízt. Když půjdeš lízt prostě jednou za čas, tak to bude k ničemu a bude to furt takhle stejný.“ ... (Matyáš). Zpětně vnímá, že právě díky této větě od tety u lezení zůstal. Dle získaných dat se dá usuzovat, že lezci, kteří z pádu mají zachovaných více vzpomínek, vnímají při prvním lezení větší intenzitu strachu, než ti, kteří si pád nepamatují vůbec.*

Zároveň se ukazuje, že nikdo z lezců nebyl ochoten lézt jako prvolezec hned při prvním lezení po pádu, zejména ve skalách. Richard a Ondřej zmiňovali při prvním lezení jako velmi důležité, že byli jisti shora: „*Nevím, jestli bych v tu chvíli byl schopnej a ochotnej tahat, ale na rybu jsem si něco zkusil.*“ (Ondřej).

### **11.5.5 Strach, že se nepůjde vrátit**

Zajímavé je, že Leoš, Ondřej a Ctibor u sebe vnímali obavu, zda budou schopni se k lezení po větší pauze vrátit i přesto, že věděli, že v lezení chtějí pokračovat a že je lezení v jejich životě velmi důležité. MUDr. Zuzana Pindáková se domnívá, že při návratu k lezení je důležitý KBT princip překonávání strachu. Pokud se lezci k lezení nevrátí ihned, je pravděpodobné, že se k němu nevrátí již nikdy (osobní sdělení, 12. dubna, 2021). Leoš obavu z neschopnosti návratu po delší době popisuje následovně: „*...věděl jsem nějak to, že jakmile s tím nezačnu hned, tak už potom třeba po dvou letech, když už se k tomu budu chtít vrátit, tak už bych to myslím si nedal.... Prostě bál jsem se. A říkal jsem si, že jestli ten strach mám z toho nějakým způsobem překonat, tak že to prostě, buďto to zkusím hned a když to nepůjde, tak se na to vykašlu a lízt už nebudu.*“ (Leoš). Ctibor vnímal strach ze strachu: „*Já jsem se bál, že se budu bát. Já*

*jsem prostě měl největší strach z toho, kromě toho teda, že to nepůjde, nebo, že to bude špatný, tak z toho, že se budu bát a že mě to nějak od toho začne odrazovat. Že mi to bude to lezení komplikovat.“ (Ctibor).*

## 11.6 JISTIČ

Jistič je spolulezcem prvolezce (popřípadě druholezce), který jistí lezce při výstupu. V případě prvolezení jistí jistič ze země, při druholezení je možné jistit z vrcholu skály, či skalní věže, nebo také ze země. Jistič je tedy klíčovou osobou při výstupu lezce na skálu, protože pokud lezec spadne a má již v cestě založené jištění, jistič by měl ve většině případů být ten, kdo chytne lezcův pád do lana. Být jističem není tedy z pohledu psychologie jednoduchá role. Ve chvíli, kdy se člověk rozhodne jistit druhého lezce, částečně přebírá zodpovědnost za život svého kamaráda, který je navázaný na druhé straně lana, což samo o sobě může vyvíjet velký tlak a nárok na jističe. Lezec se při nástupu do cesty svěří svému jističi a spoléhá na jističovu pohotovost a schopnost jej zachytit v případě pádu. Pokud lezec spadne a nabyde dojmu, že jeho pád byl částečně zapříčiněn nepohotovou reakcí jističe, může tato zkušenost mít velmi neblahé dopady na důvěru lezce v jističe. Ukazuje se totiž, že v momentě, kdy pád lezce zavínil jistič, (nebo kdy alespoň částečně přispěl tomu, že lezec spadl), se podstatně změnila lezcova percepce na jištění a pohled na jističe jako takové. Toto téma je rozděleno na dvě subtémata, jedno se zabývá „Výběrem jističe“, druhé „Vinou jističe“.

Ve vztahu jističe a lezce je nejdůležitější vzájemná důvěra. Důvěra je jednou z nejdůležitějších lidských emocí, která vyvstává z nejzákladnějšího lidského citu, pocitu bezpečí. Je založena na víře ve spolehlivost a s ní spojenou vnitřní jistotu, pravdu, schopnosti a sílu někoho, nebo něčeho. Je to možnost spolehnout se na někoho, nebo na něco. Trauma, nepříjemné životní události mohou narušit schopnost důvěry, což může mít dlouhodobý dopad na lidské prožívání (*Trust issues after trauma*, 2018). Ve chvílích, kdy díky stresové události ztratíme důvěru v to, nebo v toho, v koho jsme věřili, na místo důvěry a pocitu bezpečí se vkrádá strach (GoodTherapy Editor Team, 2019). Navazování opětovné důvěry po traumatickém zážitku může být velmi náročné.

### 11.6.1 Výběr jističe

Podle získaných dat z rozhovorů se zdá, že řada lezců výrazně změnila svůj pohled na to, s kým po pádu leze a začali být opatrnější při výběru spolulezce. Narušení důvěry traumatickou událostí, může vést k problémům důvěru v budoucnu obnovit (GoodTherapy Editor Team, 2019). Jak již bylo zmíněno důvěra je zde jedním z nejdůležitějších aspektů vztahu lezce a jističe a u některých lezců byla tato důvěra při pádu narušena. Narušení důvěry v jističe nemusí nutně být způsobené chybou jističe při pádu lezce. Často hraje roli i strach z opětovného pádu, před kterým se lezci preventivně zabezpečují například tím, že se nechají jistit jen od spolulezců, ve které mají naprostou důvěru. Toto opatření jim pomáhá překonat pocity strachu a nejistoty, které jsou často s lezením po pádu spojené. „...já jsem si předtím ani neuvědomoval, na koho se navážu. Já třeba když jsem šel lízt s nějakou holkou, která měla pěkný kozy, lezla, byla dvakrát na stěně před tím s někým, tak já jsem jí vzal do skal, nechal jsem se od ní jistit a bylo mi to jedno.“ Tento přístup se Leošovi po pádu výrazně proměnil: „...vyloženě teďka se navážu jenom na tři lidi už. ...už tam mám nějakou psychickou blok a já nejsem schopnej nic lízt. ... ze začátku po tom pádu, třeba byl jsem lízt i s jinýma lidma, kterým jsem věřil, ale stačila tam taková drobnost, že mě třeba ten dotyčný jistil a najednou přišel někdo jinej a začali se dole bavit. Od té doby já už jsem s ním nikdy nikam nešel a nepůjdu prostě.“ (Leoš). Krištof zdůrazňuje proměnu vnímání jističe, kde se znovu potvrzuje stejně jako u Leoše, že je pro lezce důležité vnímat jističe jako důvěryhodnou osobu: „...před tím pádem vůbec neřešil, tak jsem si říkal, že snad umí jistit (holka začátečnice). Teďka si říkám, že když vidím jak jistí, že občas pustí to lano, tak to mě, to asi není úplně dobrý.“ (Krištof). Dalo by se říct, že po zkušenosti pádu, lezce nepozorný jistič znejišťuje a proto si pak dávají pozor na to, aby se nenechali jistit od někoho, kdo se jim nebude věnovat. Z pohledu úzkostného prožívání může být kontrolování jističe spojené s anticipační úzkostí, tedy s očekáváním nebezpečí. S prožíváním úzkosti je většinou spojena nějaká fantastická představa, či minulý zážitek, kde hrál kontrolovaný faktor zásadní roli (zde vzpomínky na traumatický zážitek pádu). Úzkost dává našemu já najevo, že mu hrozí nějaké nebezpečí, ač domnělé, nebo opravdové (Kast, 2012).

Důležitou rutinou, která se stala součástí života Květy, Richarda a Leoše a dalších po pádu je kontrola jističe a ostatních lezců v jejich okolí. „...teďko možná třeba když teď lezu, tak jako vždycky víc dávám třeba pozor a říkám „Máte tam uzel?“, „Hlídáte konec lana?“. Když lezu na prvním, tak říkám „Nepovídejte si, dávej na mě

*pozor. " Tak jako jsem taková jakože, víc třeba to těm lidem říkám a to jsem třeba předtím tolik nedělala. " (Květa), Leoš si hodně všimá lezců ve skalách, kteří se chovají tak, jako se on choval dřív: „ ...co můžu tak jako zpětně říct, tak to za to nestojí. " (Leoš).*

Potřeba kontrolovat bezpečnost prvků, které se podílely na pádu jedince, by se dala vysvětlit z hlediska různých teorií. Jedna z těchto možných teorií je teorie detekce signálů, podle které je „... vnímání určitých podnětů ovlivněno motivy, očekáváními a vlastnostmi daného jedince.“ (Plháková, 2007, pp. 105). Dalším možným vysvětlením ulpívání na podnětech, které by opět mohly způsobit pád je selektivní ovlivnění pozornosti, které umožňuje pozornosti, aby do vědomí vstoupily jen vybrané podněty, které mohou být ovlivněné očekáváním a emočním laděním jedince (Plháková, 2007). Lezec v cestě, který má strach, či obavy, se při výstupu soustředí primárně na dvě věci, na sebe a na jističe, ve kterého vkládá důvěru, že ho chytne, když lezec selže a spadne. Selektivita pozornosti je zde zaměřena na schopnost jističe plně věnovat pozornost lezci, kterého jistí bez toho, aby se věnoval jiným činnostem (jako je třeba povídání si s kamarády, či svačením) a tím znejišťoval lezce v postupu.

### **11.6.2 Vina jističe**

Zdá se, že s vyrovnáváním se s pádem souvisí, jak lezec vnímá postavení jističe v celé události. Pokud má zraněný lezec pocit, že jistič selhal a jeho pád byl zaviněn chybou jističe, zdá se, že v lezci stále zůstává pocit, že se celá událost nemusela stát a pád mohl dopadnout jinak, kdyby jistič zareagoval adekvátně, popřípadě kdyby spolulezec plnil kvalitně svou úlohu při zakládání jištění a slanění. Autorka se domnívá, že lezci, kteří ze svého pádu jističe neviní, tak přičítají vinu sobě a nebo se jim daří se s pádem lépe vyrovnat a přijmout pád, jako negativní událost ve svém životě.

Květa, Miloš a Krištof se v rozhovoru zmínili o tom, že jistič v jejich případě udělal chybu. Tato skutečnost ovlivňuje lezce i již zmíněné kontrolování jističe a nově vzniklé zabezpečovací mechanismy, které slouží k prevenci a pocitu bezpečí lezce. Tyto mechanismy jsou detailněji rozebrány v kapitole „Změna přístupu k lezení“. Květa a Krištof vidí chybování jističe v manipulaci s lanem. V případě Krištofa to byl jeho spolulezec, který špatně přetáhl lano. U Květy si jistič nevyšiml krátkého lana, když ji spouštěl a Květa propadla 15 metrů, protože jističovi projelo lano jistítkem. „ ...já jsem třeba nikdy neřekla kdo mě jistil a nechci to nikomu říct, ... nechci, aby se na to lidi koukali „hele to jsi ty, jo to jseš ty, kterej nedával pozor“. ... myslím si, že se to může



*stát komukoliv.*“ (Květa). Miloš si při rozhovoru vybavoval podobnou situaci, kde jistič byl dle Milošových slov duchaplný, zareagoval lépe a jeho pád zachytil, čímž mu zachránil život, na rozdíl od jističky, která díky padajícím kamenům jeho pád nezachytila a lano ji projelo jistítkem. Miloš má pocit, že jistička mohla zareagovat lépe a jeho pád zachytit tak, aby jeho úraz nebyl tak vážný.

Naopak Dalimil a Ondřej se během rozhovoru zmiňovali o tom, že jistič neměl šanci se nijak podílet na jejich záchraně během pádu. Ondřejův pád jistič zbrzdil tak, jak jen to v ten moment bylo možné. Podle Dalimila s jeho pádem neměl jistič nic společného: „*Ten jistič s tím neměl vůbec nic společného, ten měl hlavu přes bundu, teda bundu přes hlavu a prostě čekal, až zabere lano, aby mě spouštěl dál.*“ (Dalimil).

## **11.7 REAKCE OKOLÍ NA PÁD BLÍZKÉ OSOBY ZE SKÁLY**

Jakým způsobem reagovalo okolí zraněných lezců na jejich pád a s ním spojená vážná zranění (především rodina, přátelé a partneři), výrazně ovlivnilo jak prožívání rekonvalescence, tak i návrat lezců k lezení. Z výpovědí participantů vyplývá, že reakce lidí ve svém okolí chápali buď jako aktivně podporující v čemkoliv, co se dělo, nebo blízcí v celé situaci vytvářeli negativní atmosféru a byli nepodporující. Téma je na základě těchto polarit rozděleno na „Podporující reakce“ a „Negativní reakce“.

### **11.7.1 Podporující reakce**

Pro člověka, který se nachází v nějaké náročné životní situaci je vždy důležité a přínosné, když ví, že na ni není sám a jsou okolo něj lidé, kteří jej podpoří a pomohou, jsou tam pro svého bližního v nouzi. Fernandez et al. (2014) ve své studii zjistili, že podpora blízkých je pro zraněné sportovce velmi důležitou součástí uzdravování se a její efektivita nabývá na hodnotě ve chvíli, kdy navazuje na potřeby zraněného. Sportovci potřebují v každé fázi rekonvalescence jinou formu podpory. Na začátku je pro ně nejdůležitější emocionální podpora, načež podpora založená na informacích od lékařů a ostatních sportovců byla vyhledávána až v pozdních fázích rekonvalescence (Fernandez et al., 2014). Studie zaměřená na význam sociální podpory u zraněných sjezdařů také poukazuje na potřeby různé formy podpory v průběhu léčby. Lyžaři

vnímali sociální podporu jako faktor, který jim výrazně pomohl snižovat stres a udržoval je motivované se zraněním bojovat (Bianco, 2001).

Lezci v této výzkumné sondě nejdříve vyhledávali podporu svých blízkých, od kterých potřebovali soucit a jejich přítomnost, důležité pro lezce bylo, aby na uzdravování (jak v nemocnici, tak pak doma), nebyli sami. Pro Květu, Miloše a Dalimila byla velmi důležitá podpora ve formě návštěv v nemocnici. Květa v období tří měsíců, během nichž v nemocnici ležela, prožívala návštěvy přátel a rodiny jako velmi významné. Miloš díky úrazu získal jiný pohled na některá svá přátelství: „...*možná si víc vážím nějakých přátelství. Vlastně mě pak potěšilo, který lidi se za mnou třeba stavili v té nemocnici, byť třeba nejsou z Prahy, tak si ten čas udělali, tak o to víc si vážím těch, který přijeli.*“ (Miloš). Pro Dalimila byly návštěvy lidí v nemocnici velmi důležité, ač si ne všechny pamatuje: „...*za mnou chodilo spousty lidí... Dopočetl jsem jich, jen tak co jsem tam nějak zaregistroval, že jich bylo asi 200. ...záblesky z toho co si pamatuju, to byla ta návštěva těch různých lidí, co ta za mnou byli.*“. Dalimil je v Čechách celkem známý lezec a když se rozkřikla zpráva, že spadl a je v nemocnici v kritickém stavu, lidé na jeho podporu založili několik finančních sbírek. „...*bylo dost těch, se kterými jsem se třeba ani neznal, že mi pomohli finančně ... organizovali to nějaký kamarádi. ...nezávisle na sobě ke mně se dostali tyhle peníze...*“ (Dalimil).

Květa se v rozhovoru zmiňovala o důležité podpoře kamarádky lékařky, která, se o ni postarala po úrazu v Řecku, vše zařídila a Květa se na ni mohla naprosto spolehnout. „*Strašně pro mě bylo důležitý, že jsem tam měla tu moji kamarádku. Tu doktorku, ona byla vlastně byla furt se mnou. ... byla v sanitce i se mnou byla na všech těch vyšetřeních...Mě se to stalo ještě v zahraničí, ... ne všichni umí třeba anglicky. Takže pro mě bylo hrozně důležitý, že ona tam byla se mnou a já jsem jí tak jako slepě poslouchala.*“ (Květa).

Při překonávání náročné životní situace je pro lidi důležité vědomí, že nejsou sami a když to opravdu potřebují, je v jejich okolí někdo, kdo jim pomůže a bude při nich stát. Toto vědomí spočívá v jistotě a možnosti spolehnout se na sociální zázemí, kterého je člověk součástí. Zajišťuje nám pocit jistoty a bezpečí, což je dle Abrahama Maslowa druhá ze základních lidských potřeb, která je důležitá pro udržení psychické rovnováhy jedince (Plhánková, 2007). Nejčastěji podpora přicházela z blízkého okolí (například rodina): „...*mamka si mě vlastně vzala domů. ... prostě mě totálně*

*zachránila. Vzala si nějaký ošetřovací volno asi na týden a týden tam se mnou byla prostě každý...“ (Marcela). S obrovskou podporou rodičů mají zkušenost i Miloš, Matyáš a Ctibor. Pro Martu tam rodiče sice moc být nedokázali, ale hodně jí pomohli lezečtí přátelé. Podpořit dokázali nejen přátelé a rodina, pro Ctibora tuto funkci hodně zastoupili i kolegové v práci.*

Když se vrátíme k významu lezecké komunity, v reakci okolí na lezce, který spadl, lze vidět soudržnost lezecké komunity a její potřeba si navzájem pomáhat a pečovat o sebe. Tato soudržnost se neukazuje jen v podpoře spolulezců a lezeckých přátel ve formě návštěv v nemocnici a postupného začleňování kamaráda zpět do lezeckého života po úraze, ale i v pomoci pod skálou při nehodě. Lezci, kteří jsou v blízkosti někoho, kdo spadl, dle výpovědi participantů okamžitě přispěchají na pomoc, aniž by lezce znali. Tuto zkušenost popisuje Křištof: „...*kluk mi tam pak poskytl nějakou první pomoc. ... nějaký lezecký oddíl, ... jich tam bylo hrozně moc, tak třeba deset těch lidí se tam seběhlo kolem mě. Pamatuju si, že volali záchranku...“ (Křištof). Miloš má podobnou zkušenost s cizími lezci: „...*než ke mně Jana došla, tak už tam byli 4 lidi a 3 lékárníčky, že tam byl nějaký zdravotník a záchranáři, který tam lezli.“ (Miloš). Dalimil, Matyáš a Marcela se zmiňují o lidech z řad přátel/rodiny, kteří je zachraňovali.**

Dle způsobu, jakým zranění lezci popisovali přístup ostatních lezců v okolí, se nabídnutí pomoci zdá jako zcela nezištný akt, s upřímným zájmem pomoci člověku v nouzi. Na základě tohoto dojmu se autorka rozhodla pro využití teorie altruismu pro vysvětlení jednání lezců „pomahačů“. Důležité je ale zdůraznit, že motivem pro záchranu lezce mohl být například i akt hrdinství, či bychom se mohli domnívat, že lezci díky vystavování se strachu jsou méně bojácní jedinci a tudíž je pro ně snadnější vrhnout se do náročné situace, jako je pomoc zraněnému člověku. Nutno podotknout i fakt, že je u nás trestným činem neposkytnutí první pomoci jedinci, který se nachází v ohrožení zdraví, či života a možné profesní zaměření lezců jako jsou třeba záchranáři, či lékaři. Podle Manera a Gailliot je altruismus empatický zájem o trpícího člověka, který jedinci umožňuje zaměřit se spíše než na sebe na člověka, který trpí a poskytnou mu nesobeckou pomoc (Maner & Gailliot, 2006). Altruismus, nebo také prosociální chování je z pohledu sociální psychologie vysvětleno na základě třech teorií. První je teorie sociální výměny, která funguje na principu nákladů a zisků. Zisky jsou zde především dobrý pocit a pocit uspokojení, platí, že čím náročnější prosociální chování

je, tím větší je dobrý pocit z jeho vykonání. Druhá teorie se opírá o sociální normy, které mohou být hnacím motorem prosociálního chování, splnit to, co ode mě očekává společnost. Třetím teoretickým východiskem prosociálního chování je empatie, díky které se dokážeme vžít do pocitů druhého člověka a napomáhá lidem rozpoznat člověka, který potřebuje pomoc. Autoři uznávají, že i přes dostatek materiálu na toto téma se zatím nepodařilo vytvořit jednotnou teorii (Výrost & Slaměník, 2008).

### 11.7.2 Negativní reakce

Ne každý z lezců se setkal jen s podporu a pochopením okolí. Důvodem byl nejčastěji strach bližních o zraněného, nepochopení praktikování extrémních sportů, nebo nefunkční rodinné vztahy. Neposkytnutí podpory může působit na člověka, který ji potřebuje, jako nezáměr, či nepřijetí od druhého člověka, i když to druhý (ten, který podporu neposkytl), nemusí myslet špatně a jedná tak například jen z důvodů obavy a nadměrného strachu o svého bližního.

Zdá se, že větší strach o zraněné mělo jejich okolí, než oni sami o sebe. Participantů většinou věřili tomu, že vše bude v pořádku: „...*ty lidi z toho okolí měli asi větší obavy než já, protože prostě se to tvářilo jako velké úraz, nebo byl to prostě velké úraz...*“ (Matyáš). Podobně jako Matyáš, byli nastavení i Ctibor a Ondřej, pro jejichž okolí byla celá událost děsivá. Rodiče Marty situaci nezvládli: „...*vždycky, když jsme se viděly, tak jsem já končila v slzách a ona [matka]s křikem, jak si to jako představuju ten můj život. Ta přesně viděla ty destruktivní scénáře. ...Táta nevěděl jak se mnou mluvit. Ten se mnou radši nemluvil vůbec...*“ (Marta).

V návaznosti na tyto reakce si mnozí bližní (hlavně maminky) nepřáli a nesouhlasili s tím, aby se lezci po uzdravení znovu ke sportu vrátili. „...*hlavně mamka mi nadávala. Ať prostě to nedělám.*“ (Leoš) Miloše matka od dalšího lezení odrazovala, Ctibor se setkal s reakcemi vyděšené rodiny, kterým musel čelit. „*Rodina a tak, ty byli samozřejmě vyděšený lidi, ... „To už nemůžeš přece. To jako neblázni, to jako si se úplně zbláznil tohleto. Tak tomu člověk musel odolávat, ale mě vnitřně v životě by to nenapadlo [přestat lézt]...*“ (Ctibor). U Marcely a Miloše celkově okolí vůbec nepředpokládalo, že by se ještě k lezení vrátili: „...*i ta otázka jako „Ted' už asi nepolezeš ne? “ a podobně ke mně přicházela tak často...*“ (Marcela).

Pro většinu lezců, kteří se setkali s nepodporujícím okolím, byly reakce blízkých velmi náročné a frustrující. Ctibor se krom reakcí vyděšených rodinných příslušníků musel vypořádávat i s povahou své přítelkyně a podporu byl donucen vyhledat jinde. „...mám přítelkyni, která je takovej typ, že ona úplně nesnáší, když se lituju, nebo když chci bejt litovanej. Ta mi to prostě nandala, ta mě prostě nechala, aniž by mě politovala, nebo aniž by poslouchala nějaký moje nářky. Já samozřejmě vím, že ona to takhle dělá, takže to pro mě nebylo nic překvapivýho, ale v tu dobu, v tý chvíli mě to docela jako, takový sklíčení. Tak jsem se s tím musel prostě poprat, popasovat.“ (Ctibor).

## 11.8 VLIV PÁDU NA PSYCHICKÉ PROŽÍVÁNÍ JEDINCE

Pád ze skály spojený s těžkým zraněním, lze chápat jako více či méně traumatizující událost. Jak se každý z participantů s touto událostí vypořádal, je velmi individuální, ač se lezci v některých bodech potkávají. Psychické následky se u lezců projevují jak pozitivně, tak negativně. V pozitivních následcích se objevují různé druhy „Osobního růstu“, negativními jsou myšleny „Psychické obtíže“, které si participant odnášejí často z dlouhého pobytu v nemocnici, nebo nemožnosti fungovat tak, jak byli zvyklí. Podstatným důsledkem je zde pak „Změna přístupu k lezení“, kde jsou popisovány změny, které lezci udělali v tom, jak o lezení přemýšlí a jak lezení samotné po pádu vykonávají s ohledem na svůj pocit bezpečí.

### 11.8.1 Osobní růst

Tato subkapitola se zabývá pozitivními důsledky pádu – tím, co pád lezcům dal a čím je celá situace obohatila. „No, já se nechci kasat, že spíš [ovlivnění pádem] k dobrýmu...“ (Ctibor). Prožití traumatické události může lidem přinést i něco jiného, než jen bolest. „Někteří lidé s odstupem uvádějí, že trauma je donutilo ke změně. Tato kladná změna je označována jako posttraumatický růst.“ (Preiss, 2009, pp 12). Posttraumatický růst (PTG) je pozitivní změna v osobním rozvoji zapříčiněná prožitím traumatické události a bojováním s negativními prožitky. (Preiss, 2009) PTG může zahrnovat změny v pojetí sebe sama, ve vztazích a v uvědomění si váhy svého života (Ogińska-Bulik & Kobylarczyk, 2015).

Podle Preisse (2009) lze posttraumatický růst rozdělit do pěti hlavních oblastí. Jednou z těchto oblastí je změna vztahu s druhými lidmi: „...*ted' mám daleko ještě lepší přístup k lidem.*“, říká Dalimil, který si díky svému úrazu uvědomil, že tam pro něj ostatní lidé jsou a co pro něj opravdu znamenají.

Preiss (2009) uvádí jako další oblast posttraumatického růstu osobní růst, který se projevuje například zvýšenou sebedůvěrou: „...*vlastně člověk získá určitě tu velkou sebedůvěru, že prostě zvládne i jaký těžký okamžik v životě. To je spíš pozitivní vid', než že to člověka jako poznamená.*“, (Miloš), nebo lepším zvládním náročných životních událostí. Miloš, Květa a Marcela vypráví, jak si díky pádu uvědomili svoji vnitřní sílu: „...*člověk si utvrdí, že v sobě má nějakou sílu, že prostě zvládne i jako těžký okamžiky...*“ (Miloš), ke které se pak ve svém životě vrací v těžkých chvílích. „...*když mi něco nejde, nebo já nevím něco nechci úplně překonat. Tak si říkám „Ty jo, překonala si tohle prostě, i když to bylo blbý a dostávala jsi se na nohy, tak přece tohle taky třeba překonáš, tohle zvládneš.*“ (Květa). Marcela se díky pádu celkově o sobě hodně naučila a vnímá pád jako něco, co jí psychicky pomohlo. „...*na spoustu věcí získáš totální nadhled. ...takovou jako jistotu, nebo vím, že v sobě, když jde do tuhého, mám fakt velkou sílu, ...*“ (Marcela).

Několik lezců si uvědomilo důležitost naslouchání vlastním pocitům, tomu, co jim říká jejich vnitřní hlas a především se naučit tento vnitřní hlas, (intuici) poslechnout, poslechnout své tělo a sám sebe. Někteří lezci získali díky posttraumatickému růstu jiný náhled na sebe, spojený s pozitivními změnami v žebříčku hodnot, s moudrostí a s vážením si života jako takového. Součástí této změny může být i odlišné nastavení priorit v tom, co je v životě pro lezce důležité (Ogińska-Bulik & Kobylarczyk, 2015).

Změny, které zde lezci popisují, by bylo možné vztáhnout ke konceptu pokory. Nedostatkem pokory člověk podporuje vlastní egoismus a pýchu, což jde ruku v ruce s přeceňováním vlastních sil a neschopností přijmout fakt, že na něco nemám. Jak se lidově říká „pýcha přechází pád“. Toto přísloví je v kontextu této práce až děsivě doslovné a zdá se, že většina participantů si nedostatek pokory v předchozím životě po pádu hodně uvědomuje. Pokora také souvisí s vlastní sebereflexí a schopností posoudit své schopnosti. Dokázat si říct, zda na „to“ mám, nebo ne je propojené s jistou mírou úcty a respektu k náročnosti vybrané cesty (Zaněk, 2019). S nasloucháním tomu, co říká naše tělo a pocity se hodně pojí uvědomění, že nemá význam se za každou cenu snažit

předvést, dokázat si, že tu cestu vylezu a tím přeceňovat své síly. Naučit se přijmout, že „to“ nejde, že riziko pádu za lezení na sílu nestojí: „...uteču, nebo sláním z cesty, kterou bych dokázal přelézt, kdybych si připustil větší míru rizika, ale pokud to pro mě není přijatelný. Nějaký ten poměr toho rizika a nemám třeba nějaký nápad jak to udělat a tak, tak jdu radši od toho.“ (Ondřej).

Dalimil se díky pádu naučil být pokorný v situacích, kdy v den, kdy se rozhodl tahat, vnímá, že mu lezení nejde tak, jak by si představoval, raději si vyleze nějakou cestu na druhém. „*Buď ti to stojí za to, to podniknout, a nebo se na to vyprdnout a nechat si prostě pomoci, jištění shora...*“ (Dalimil). Marcela a Matyáš se tématem pokory k pocitu, že jim lezení nejde, v rozhovorech zabývali nejpodrobněji. Matyáš popisuje opakující se situaci, kdy přijede do skal, velmi se těší, že půjde lézt, ale už od začátku ví, že to ten den nepůjde a nic nevyleze. Následně má i několik týdnů špatné pocity, že mu lezení nejde. „... *spojený s tím, jestli jsem, nebo nejsem rozhozenej.... Když přijedu do skal a mám najednou pocit, že nemá smysl chodit lízt...už se mi to jako opravdu mnohokrát opakovalo, že pak už nic stejně nevylezu, takže se snažím to jako poslouchat no.*“ (Matyáš). Marcela toto vnímá dost podobně: „*Rozhodně se mi už ověřilo mnohokrát, že když jdeš lézt a nechce se ti, ... tak si radši dej pivo a vykašli se na to. ...Snažím se to netlačit přes nějakou hranici, jako vlastně to jsem si asi hodně odnesla z toho.*“ (Marcela).

Marta, Marcela, Dalimil a Miloš si začali také více uvědomovat hodnotu svého těla: „...*tělo dostalo nějakým způsobem zabrat, tak bych se k němu měl chovat trochu ohleduplněji a nevystavovat ho znovu něčemu podobnému.*“ (Miloš). Marcela se díky pádu naučila o své tělo lépe starat a stejně jako Dalimil každý den pravidelně cvičí.

Miloš a Leoš měli před pádem potřebu podávat co nejlepší výkony. Někteří lezci mluvili o potřebě posouvat hranice při sportovních výkonech, potřeby být tzv. na hraně, překonávat sám sebe a své limity. Potřeba podání kvalitního výkonu a vysoké ambice ve sportu uspět a dosáhnout ocenění může být na jednu stranu tématem seberealizace, ale na druhé straně se lze zamýšlet i nad sebehodnotou založenou na úspěchu a výkonnosti. Seberealizace je dle Maslowovy hierarchie potřeb růstová potřeba. Ta na rozdíl od deficientních potřeb (které když nejsou naplněny, tak způsobují vnitřní nerovnováhu a napětí), stále roste. Seberealizace se týká lidské potřeby sebenaplnění a potřeby uskutečnit své možnosti (Plháková, 2007).

V lezení se lezcům potřeba výkonu promítala ve snaze vylézt co nejvíc cest za den: „*Dřív...potřebovali jsme vylízt hrozně moc cest za ten den.*“ (Leoš) a hlavně co nejtěžších: „...*že dřív jsem měl hodně tendenci se víc honit za téma číslama, lízt ty těžký věci.*“ (Miloš). Zpětně Leoš zjistil, že už mu stačí za den vylézt jen jedna hezká cesta. Miloš a Matyáš si uvědomili, že z nich lezci nejtěžších cest světa nebudou a došli k tomu, že důležité je si lezení užít, což jim dovolilo stát se v lezení pohodáři. Pro Ctibora je nejdůležitější mít z lezení radost: „*Viš, nelízt žádný prásky, ale jít si to užít.*“ (Ctibor). Uvědomění, že lezení může být jen zábavou a nemusí nutně být výkonnostní aktivitou, lezcům dovoluje být ve skalách svobodněji. Tlak na výkon a potřeba něco dokázat sobě, popřípadě ostatním je často stresorem, který lidem nedovoluje si užít přítomný okamžik a mít radost z činnosti, kterou vykonávají. Potřeba výkonu tak člověka může blokovat, dokáže být zaměřený jen na splnění cíle a neuvědomuje si, že to nejdůležitější na dosahování cílů je cesta, po které k nim jde.

### **11.8.2 Změna přístupu k lezení**

Prožití pádu a následný návrat zpět k lezení ovlivnil přístup k lezení všech participantů. Každého lezce ovlivnil pád v lezení trochu jiným způsobem, obecně se dá ale říci, že si všichni dávají při lezení a pohybu ve skalách (popřípadě na lezecké stěně) větší pozor. Jsou opatrnější, ostražitější a více kontrolují jak sebe, tak ostatní. Strach a ostražitost asociovaná s traumatickou událostí může mít z teoretického hlediska více vysvětlení. V této kapitole popíšu jen některá z nich. Prvním teoretickým východiskem, které se nabízí, je averzivní podmiňování, nebo také označováno jako negativní posílení. Princip spočívá v odstranění, či zamezení nepříjemným pocitům a to ať pocitům tělesného, nebo emočního charakteru. Negativní zpevnění se pojí s učením typu podmiňování vyhýbavého chování, kde se jedinec snaží nepříjemným situacím vyhnout, či jim předejít (Plháková, 2007). Stejně jako si nedáme ke svačině plesnivý sýr, protože máme již zkušenost s tím, že nám po něm bude špatně, tak lezci nezačnou slaňovat bez uzle na konci lana, protože vědí, že by mohlo například projet lano jistítkem a oni by mohli znovu spadnout a zranit se.

Lezci se nezdálo zmiňovali o přesvědčení, že chtějí v lezení pokračovat, ale že si nejdříve potřebují srovnat v hlavě způsob, jakým budou lezení provozovat. „*Věděl jsem, že chci lízt, ale že už nechci lízt tak, jak jsem to dělal předtím.*“ (Leoš) Z hlediska operantního podmiňování by se přehodnocení přístupu k lezení dalo vysvětlit i



konceptem trestu. Někteří lezci totiž o pádu přemýšlí jako o něčem, co by se nemuselo stát, pokud by se ve skalách chovali zodpovědněji a také na základě tohoto uvědomění si po pádu přeskládali hodnotový systém. Trest je zde představovaný nepříjemným (averzivním) podnětem, jako je kritika, bití, či v našem případě pád ze skály zapříčiněný nezodpovědným chováním lezce, či jeho spolulezců (Plháková, 2007).

Přehodnocení přístupu k lezení je jednou ze zásadních změn, kterou si prošli všichni participanti. Přeskládání hodnot po prožitku, který člověku nastínil, jak křehký lidský život může být, často donutí jedince zamyslet se nad tím, jakým způsobem o životě před tímto zážitkem přemýšleli. Lezci, kteří se zúčastnili této výzkumné sondy, si díky pádu uvědomili hodnotu svého života a rozhodli se, že k sobě a svému životu chtějí přistupovat lépe. Marcela, Matyáš, Ctibor, Krištof a Leoš uvádí, že o lezení po pádu začali více přemýšlet: „...*po té druhé nehodě, ... si to trošku potřebuju srovnat v hlavě.*“ (Krištof). Když se Leoš vrátil v rozhovoru k tomu, jak lezl dřív, sám se nad sebou podívoval: „...*absolutně nevím jako, jak jsme přemýšleli. Že jsme se do toho vůbec pouštěli, do takových kokotín. Když je všude takových pěkných cest. Jakoby, že si ten den můžeš užít nějak jinak, než tím, že poletíš vrtulníkem.*“ (Leoš) a teď už leze jen ověřené cesty, o kterých ví, že jsou bezpečné. Ctibor se snaží víc přemýšlet nad tím, aby se při lezení, co nejdříve zajistil a až potom se zabýval svoji polohou na skále. Marcela si po pádu o cestě hodně zjišťuje, než se pokusí ji vylézt: „*Zjišťuju si od koho ta cesta je, kdo jí udělal. ... snažím se lízt cesty, který mi třeba někdo doporučil a nebo si je jedu prohlídnout několikrát, než do nich vlezu.*“ (Marcela). O mnohem větší opatrnosti mluví Richard, Marcela, Krištof, Květa, Dalimil, Miloš a Leoš. „*Takový ty věci, co člověk nedělal [jištění], tak je daleko opatrnější.*“ (Richard). Marcela, která spadla v cestě obtížnosti VIIc, si na všechny VIIcčka teď dává pozor. Květa tvrdí, že byla opatrná vždy, ale teď je ještě o trochu opatrnější a vždy kontroluje, zda mají lezci udělaný uzel na konci lana. Dalimil díky rozsáhlým zraněním z pádu už nemůže spadnout na zem (má ve svém těle hodně kovových náhrad a bez několika hodinového cvičení denně je pro něj pohyb náročný, tudíž by dopad z výšky na zem pro něj mohl být fatální), je na sebe o dost opatrnější, než před pádem.

Uvědomění skutečnosti, že při lezení je nejbezpečnější se spolehnout jen sám na sebe, vedlo hodně lezců ke zvýšenému sebezajišťování. Preventivní opatření lezců mohou být z pohledu emočního prožívání a motivace vyjádřením strachu o své zdraví a o sebe. „*Jedno z mých opatření teďko je, že vždycky když s někým jdu lízt, nebo když*

*někdo si pořizuje nový jistítka, tak mu dávám, nebo doporučuju poloautomatický jistítka. Aby se znovu nestalo to, že mu projede to jištění.“ (Miloš). Dalimil se více zajišťuje hlavně v začátcích cesty, třeba i tím, že si předcvakává expresky. Marcela v cestách stejně jako Ctibor a Richard hodně zakládá jištění a smyčkuje. „...sychruju všechno úplně tak, jak člověk nikdy nesychoval. Takže všechno jako dvakrát, double check, dvakrát to kontroluješ. Všechno úplně brutálním způsobem. ...kontroluju prostě takový věci, co spousta lidí nedělá. Já nevím, karabiny, aby neměly otočné zámky ke skále, když dolezu, tak všechno zásadně zdvojit samozřejmě.“ (Richard). Ondřej se také začal více spoléhat na své vlastní jištění a to dokonce do té míry, že: „...začal jsem víc nedůvěřovat fixnímu jištění, který je ve skále a začal jsem se o to tak nějak víc zajímat. ...v podstatě to vyústilo v to, že jsem nějaký jištění postupem času i sám osadil, vyměnil a tak podobně, když se mi to fakt nelíbilo.“ (Ondřej).*

### **11.8.3 Psychické obtíže**

Někteří z participantů si z pádu kromě jistých náhledů, změny chování, či nalezení své vnitřní síly odnesli i velmi negativní následky a to v podobě psychických obtíží. „...Pak podruhé, co se to stalo, ... jsem na tom přemýšlel psychicky trochu jako jsem měl trochu asi bych to neměl říkat, ale jako jsem trochu byl psychicky odrovnaný z toho.,, (Krištof). Posttraumatická stresová porucha (PTSD) se může rozvinout jak po dlouhodobém vystavení se traumatizujícím prostředí, tak po prožití jedné traumatické události, která byla v případě našich participantů spojena se závažným úrazem, nehodou, bolestivým lékařským zákrokem, ohrožením na životě a prožitím extrémních pocitů strachu (Doležalová et al., 2017). PTSD se v Mezinárodní klasifikaci nemocí (Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky & Světová zdravotnická organizace, 2017) jako samostatná jednotka (F43.1) nachází v sekci F43, která se zabývá reakcemi na těžký stres a poruchami přizpůsobení. PTSD se projevuje především znovuprožíváním traumatu v podobě flashbacků, nočních můr a vzpomínek na událost, dále vyhýbáním se podnětům připomínajícím traumatickou událost a potížemi se spánkem, podrážděností, či sníženou koncentrací (Praško et al., 2001). Z participantů v tomto výzkumu jediný, kdo projevoval více příznaků PTSD byl Leoš. Květa a Krištof zažívali po pádu úzkosti spojené se strachem o vlastní zdraví a Matyáš se setkal s extrémní obavou o ostatní prvolezce.

Květa, Leoš a Matyáš jsou jedni z těch participantů, kteří si až na pád jako takový vybavují všechny události, které pád doprovázely. Pamatují si momenty těsně před pádem, probrání se pod skálou i následný přesun do nemocnice a kompletní rekonvalescenci. Některé z těchto vzpomínek jsou velmi dramatické a emočně nabitě. Emoční prožívání těchto zážitků je často velmi negativní a pro participanty bylo jejich zvládnání velmi náročné. Například Leoš velmi intenzivně prožíval rekonvalescenci. Ze stoprocentního vyčerpání byl najednou přinucený se na několik měsíců úplně zastavit. „...*pak doma to bylo docela příšerný. Byl jsem tady že jo většinou nějakých třeba minimálně dvanáct hodin sám. ...fakt mi to lezlo na mozek a byl jsem z toho fakt jako takovej psychicky hrozně špatnej. Vyloženě, jako nevím ani jak to popsat. V životě jsem se takhle necítil.*“ (Leoš). Leoš se ještě po skončení rozhovoru zmínil o tom, že zážitek pádu mu otevřel oči v tom, co znamená mít psychické problémy. Dřív tomu vůbec nerozuměl, ale teď chápe, že někdo třeba nejde do práce, když mu není psychicky dobře.

Leoš popisuje pocity, které se zdají mít charakter silných úzkostí. Stresový faktor je zde pravděpodobně ale významnějším činitelem. Je v něm kladen důraz na znovuprožívání traumatické události ve formě obtěžujících snů, psychický obtíží, které se objevují po vystavení se vnitřním, či vnějším podnětům symbolizujících, či připomínajících traumatickou událost (Vizinová & Preiss, 1999). Leoš po pádu někdy prožívá velmi nepříjemné pocity, zejména když je sám a má relaxovat: „...*když jsem montoval auto s chřipkou, tak ještě hůř mi bylo v té posteli, když jsem tam ležel. ... nějakým způsobem, nevím, jestli mi to připomíná to, jak jsem tady těch několik měsíců prostě musel ležet a nezbylo mi nic jinýho, ... takovýmhle způsobem se mi to vrací a nedokážu si odpočinout vůbec.*“ (Leoš). Strach z nepříjemného pocitu Leoše v životě ovlivňuje natolik, že se obává si jít sám lehnout a radši se zavaluje prací a tak se nežádoucím pocitům vyhýbá.

Květa má pocit, že si díky dlouhému pobytu v nemocnici a nedůstojnému zacházení ze strany personálu, vypěstovala v průběhu rekonvalescence fobii z lékařů a nemocnic. „...*já už mám teď takovou fobii z doktorů. Hrozně mi vadilo to prostředí tý nemocnice, z toho jsem pak byla už psychicky asi nejvíc na dně. ...neúcta k člověku jako takovému ... tohle ve mně vybudovalo hrozný strach z nemocnic a z i doktorů, tenhle zážitek.*“ (Květa). Strach, který Květa zažívá je strachem získaným na základě negativní zkušenosti spojený se strachem z opětovného prožití extrémní bolesti, kterou si Květa

živě vybavuje i po několika letech po pádu. Nadměrný strach z lékařů, zdravotnické péče a prostředí nemocnic je odborně nazýván iatrofobie. Tato obava může negativně ovlivnit vztah k lékařům a k lékařské péči jako takové a vyústit ve vyhýbavé chování např. při návštěvě lékaře; či během podstupování nějakého zákroku (Hollander & Greene, 2019). Kromě velkého strachu z nemocnic a doktorů si Květa na nějakou dobu po pádu odnesla i velký strach o sebe: „...*třeba rok, nebo dva potom takový jak strachy třeba jako z normálních věcí. ... se známýma na lodi ... a všichni říkali „Tak jo, šup a skočíme do moře.“ ...a já jsem najednou nemohla. Já jsem najednou cítila strašně, že by se mohlo něco stát, zranitelná, ...jsem úplně cítila, že mám strach... měla jsem prostě pocit, že jsem zranitelná.*“ (Květa).

Jedním z hlavních příznaků posttraumatické stresové poruchy jsou opakující se noční můry. Jsou to velmi nepříjemné, negativně emočně nabitě sny, které v kontextu PTSD často zobrazují traumatickou událost (Rek et al., 2017). Snící se z noční můry většinou probudí a to s intenzivními pocity strachu a obtížemi po probuzení znovu usnout (El-Solh, 2018). Tento proces Leoš popisuje velmi podobně: „*Probudím se zpocenej, jako takovej vyděšeněj a už prostě neusneš ...*“ (Leoš). Leoš mluví v rozhovorech o nočních můrách, které ho provázejí od té doby, co spadl. „...*když usnu, tak ... se mi někdy zdá, že padám, že letím po hlavě dolů. ...je to takovej podobnej pocit, jako když jsem nemohl se nadechnout po tom pádu. ... jako takový sevření, jako kdyby tě někdo škrtil, někdo zmáčknul ... jak takový vyděšení, zase leknutí hrozný, takový hrozný leknutí a jako vyloženě jako kdyby tě někdo mačkal mezi nějaký dvě desky, ... vím, že se to stává, když jsem doma sám a nejsem vyloženě unaveněj.*“ (Leoš).

Krištof měl se sny o pádu problémy cca dva jen týdny po nehodě: „...*po tom druhým pádu ... se mi o tom zdálo, prostě trošku jsem nemohl spát a tak, ...*“ (Krištof). Ač dle dostupných zdrojů není jasné, proč se z hlediska lidské psychiky noční můry po traumatické události objevují, dle Silkise (2019) se zdá, že z neurologického hlediska opakující se noční můry u PTSD jsou následkem zvýšené aktivity amygdaly během PTSD.

## 11.9 POROZUMĚNÍ PÁDU V KONTEXTU ŽIVOTA

Zpětně se na pád dívá každý lezec trochu jinak, někteří jsou s tím, co se stalo dle svých slov, nějakým způsobem vyrovnání a berou pád jako součást života, která k nim

již patří. Hodně lezců se zabývá během rozhovorů myšlenkami na to, co by mohlo být, kdyby... Toto myšlení lezce rozděluje do dvou táborů, na jedné straně jsou ti, kteří si pád vyčítají a přemýšlí nad tím, že kdyby se něco během nešťastné události změnilo, nemuseli spadnout a tolik si ublížit. Druhá strana přemýšlí přesně opačně, kdyby spadli jen o kousek vedle, mohli teď být buď na vozíku, nebo také po smrti. Často se uvedené myšlenky prolínají tím, že lezec je zároveň rád, že není mrtvý, ale lituje toho, co se stalo.

### **11.9.1 Přijetí pádu jako součást života**

Získaná data z rozhovorů ukazují, že velká část participantů se dokázala s nehodou, která je ve skalách postihla vyrovnat a zpětně ji vnímají jen jako nepříjemnou událost, která se jim stala: „...*musíš to vzít no, shit happens* ...“ (Richard) a přijímají tuto událost jako součást svého života. Květa, Miloš, Marta, Krištof a Ondřej se na svůj úraz dívají podobně, jako na něco, co se stalo, co zvládli a pokračují ve svém životě dál. Na základě dostupných zdrojů zabývajících se tématem zvládnutí traumatické události se zdá, že pro úspěšné vyrovnání se s takovým zážitkem a cestou, jak se vyhnout rozvoji PTSD, je důležité být schopen najít útěchu ve svých vlastních aktivitách během krizové situace, vytvořit si vlastní strategii pro zvládnutí náročné situace, podpora blízkých a uvědomění si, že jedinec byl schopen projít krizovou situací i přes to, že pocíval strach (Learning to accept trauma, 2020). Při porovnání těchto bodů s chováním a zvládnutím traumatické události našimi participanty se ukazuje, že se většina z nich víceméně orientovala dle těchto bodů, aniž by předtím s nimi někdy byla seznámena.

### **11.9.2 Kontrafaktuální myšlení**

Na druhé straně jsou participanti, kteří mají pocit, že pád mohl dopadnout jinak, že byl jejich pád víceméně zbytečnou nešťastnou událostí, které se dalo předejít. Lidé, kteří mají pocit, že událost, která se jim v životě stala, mohla za jiných okolností mít jiný konec, často nad touto událostí přemýšlí. Vymýšlí různé možné i nemožné scénáře, jak by situace mohla dopadnout, kdyby se to, či ono událo trochu jinak. Tyto scénáře, které probíhají naší myslí, jsou tzv. kontrafaktuální myšlenky. Za ně jsou označovány alternativní myšlenky orientované na minulost – myšlenky typu „co by mohlo být, kdyby...“. Lze říci, že téměř každý člověk aniž, by si to uvědomoval, někdy přemýšlí

nad tím, co by se mohlo stát, kdyby v minulosti bylo něco jinak a vytváří si tím alternativy k žité realitě. Kontrafaktuální myšlenky jsou často emočně nabitě, zejména jde o lítost a úlevu, zároveň mohou podporovat morální úsudek jako je vina (Byrne, 2016). Tyto myšlenky jsou často uvozovány slovním spojením „co kdyby“ „kdybych jen“ a bývají následovány představami týkajícími se toho, jak by mohlo být všechno jinak.

Jedna ze studií zabývající se vztahem lítosti a kontrafaktuálních myšlenek, ukazuje, že tyto zpětnovazebné myšlenky mají negativní efekt na well-being a zároveň také zvyšují pravděpodobnost zabezpečování se v budoucnosti proti možnosti opakování se podobné nehody (Epstude & Jonas, 2014). Miloš o svém pádu přemýšlel hodně už jen z toho důvodu, že má srovnání s jinou lezeckou zkušeností. V této zkušenosti také jako prvolezec utrhл chyt, ale jistič jej na rozdíl od jističky, která ho jistila při pádu, chytl. Miloš se domnívá, že kdyby jistička zareagovala lépe, mohla celá událost dopadnout jinak. Matyáš byl na sebe našťvaný - celý pád byl podle něj vlastně úplně zbytečný: „...sebeuvědomění, že to bylo naprosto zbytečný vlastně celý...“ (Matyáš). Krištof, který si prožil pády dva a dvakrát si zlámал obratle, oba pády vnímá jako něco, čemu se dalo předejít. S vědomím nově nabytých zkušeností Krištof přiznává, že spadnout nemusel. Teď ví, že když si založí jištění, může se na něj stoprocentně spolehnout, tuto jistotu bohužel před prvním pádem neměl. U druhého pádu Krištofa mrzí, že mu nezabránil, protože mu mohl předejít jednoduchým zkontrolováním lana, které ke slánění připravil jeho nový spolulezec. Leoš si myslí, že kdyby u lezení s přáteli přemýšleli, nemusel se pád vůbec přihodit. „...si za to můžu sám, že prostě něco takovýho dřív nebo později musel přijít. ... teďka když jsem lezl tu ..., tak jsem k tomu kruhu jsem dal dá se říct šest jištění, z toho čtyři byly prostě stoprocentní. ... Nevím jako na co jsme se hráli, že jsme to ani nezakládali, že jsme to vždycky vyběhli. ...kdybychom u toho trochu přemýšleli, tak se vlastně tohle nemuselo vůbec stát.“ (Leoš). Otázkou zůstává, zda byl pád opravdu zbytečný, či naopak podstatnou součástí životů lezců, kteří si pád dodnes vyčítají. Každá zkušenost, kterou si v životě člověk projde, jej nějakým způsobem utváří a formuje. „Pokud by Leoš více nad lezením přemýšlel, možná by nespádl“, opravdu by ale nad lezením více přemýšlel, kdyby se mu nestalo něco, co by ho donutilo přehodnotit své priority?

Kontrafaktuální myšlenky mohou mít i pozitivní charakter. Velká část participantů si uvědomuje, že měli při pádu velké štěstí, stačilo spadnout o pár

centimetrů vedle a nemuseli na tomto světě již být, nebo mohli být na kolečkovém křesle a lezení se účastnit už jen jako pasivní divák. „...doktoři mi říkali, že moje zranění v 90% případů končí ochrnutím od pasu dolů. Tak to taky jsem si říkala „To máš jako sakra štěstí, že vlastně nejsi na vozíku.“ (Květa). Pocit, že úraz mohl dopadnout mnohem hůř a že mohli skončit na vozíku má i Leoš a Marcela. Na tom, že měli při pádu obrovské štěstí, se shodují Matyáš, Miloš, Marcela, Květa i Dalimil. „Zranění bylo v podstatě, měl jsem úžasnou kliku, že i při tom pádu, který byl bezmála dvacetimetrový...“ (Dalimil).

### 11.9.3 Emoce spojené s pádem

S vnímáním pádu jsou úzce spojené i prožívané emoce. Hodně lezců, především mužů, mluví o naštvání na celou událost a na sebe – zlost se týká pocitu, že situaci nezvládli a že se nehodou omezili v aktivním životě. Matyášův pocit z pádu by se dal popsat jako „otrávenost“. Vnímá svůj pád jako událost, která byla zapříčiněna jeho nepozorností a dle svých slov „udělal blbost“, díky které omezil jak sebe, tak své okolí. Ctibor zpozoroval silnou emoci hněvu na sebe sama, protože díky pádu promeškal lezeckou sezónu: „...mě hrozně štvalo, že jsem promeškal sezónu, že vlastně jsem mohl využít takovou luxusní lezeckou sezónu, která možná dalších 10 let nebude a mohl jsem lízt úplně neskutečný bomby. To mě hrozně štvalo.“ (Ctibor). Leoš cítil naštvání, protože cestu nevylezl a těsně po pádu byl odhodlaný, že si cestu půjde zkusit vylézt znovu.

Další výraznou emocí spojenou s pádem, která se zdá, trvala o dost déle, než vztek, byly pocity studu, viny a výčitky. Pocity viny jsou jednou z nejničivějších emocí, která úzce souvisí s pocitem lítosti, také s pocitem studu za sebe sama a sebeobviňováním. Vina může být spojována s konceptem svědomí, které se v člověku ozývá, když udělá, co neměl, nebo naopak neudělá, co měl (Nakonečný, n.d.), jako třeba Leoš, který si vyčítal svůj dřívější přístup k lezení. Teď ví, že kdyby byl v lezení zodpovědnější, nemusel ze skály spadnout. Krištof si vyčítal druhý pád, protože se obával, že už s ním nikdo po tom, co ve skalách zažil již druhý pád a těžký úraz, nebude chtít lézt. Někteří účastníci také zažívali pocity studu, které jsou již podle Aristotelea strachem před hanbou (Nakonečný, n.d.). Účastníci zažívali stud spojený s tím, jak by je mohlo vnímat okolí, kdyby se jim znovu ve skalách něco stalo, popřípadě se jim již podobná situace přihodila. Krištof si připadal trapně, že spadl znovu a přemýšlel v rozhovoru nad

tím, co by si o něm mysleli ostatní, kdyby opět spadl. Miloš také přemýšlel nad tím, co by si řeklo okolí, kdyby se mu něco podobného na skalách stalo znovu: „...*představa, že bych znova teďka někde spadnul, jako podruhé se mi stalo něco vážného, tak už si asi každé řekne: „No tak to je fakt debil.“, že v tom pokračuje. Tak už z toho důvodu nechci, aby se mi znovu něco stalo.*“ (Miloš).

## 11.10 PŘÍSTUP K UZDRAVENÍ

Pozitivní psychologie se zabývá studiem toho, pro co stojí za to žít. Věnuje se lidskému myšlení, emocím a chováním zaměřeným na sílu pozitivního myšlení. Zaměřuje se na pozitivní události a vlivy v životě jako jsou pozitivní zkušenosti a emoce. Účelem pozitivní psychologie je zjistit jak pomoci lidem vzkvétat a žít to nejlepší z jejich života (Ackerman, 2020). Zdá se, že pozitivní myšlení má poměrně vysoký dopad na schopnost člověka uzdravit se. Dle výpovědi participantů se ukazuje, že víra v uzdravení, soustředění se na budoucnost, pozitivní přístup a odhodlání byly klíčové atributy v návratu k aktivnímu životu.

Lze se domnívat, že důležitá pro úspěšný proces rekonvalescence po úrazu je víra. Víra v to, že lezci potíže zvládnou, a vše bude v pořádku: „...*v nemocnici...kdy jsem zjistil, že nedošlo k žádným vážnějším poraněním a že jsou to všechno jenom oděrky a tržný rány ... jsem se nějak jako i uklidnil, že jsem si říkal, že je to vlastně všechno oukej.*“ (Ondřej). Stejně víru v uzdravení vnímali i Květa, Matyáš, Dalimil, Miloš a Marcela. Někteří lezci měli naprostou důvěru v uzdravení, vůbec o něm nepochybovali: „...*ani na vteřinu jsem nezapochybovala, že bych se neměla vrátit zpátky do plného uzdravení...*“ (Marcela) a věřili, že se navrátí zpět do normálního života. „...*já jsem jednoznačně prostě byl přesvědčenější o tom, že normálně budu chodit, normálně budu lízt a jako čím dřív to půjde, tím dřív se zapojím do toho normálního ... života i sportu.*“ (Matyáš). Marcela, Dalimil a Richard jsou přesvědčeni, že možnosti uzdravení jsou jen o způsobu uvažování nad celou situací a vědomí toho, že vše bude v pořádku, mělo pro participanty důležitý význam ve smyslu víry a sebenastavení k úspěšnému uzdravení. „*No víš co, ono to je hlavně o hlavě*“ (Dalimil).

V rámci rekonvalescence se část participantů zmínila o soustředění se na posun dopředu: „...*jsem se soustředila na to rozhybat alespoň prsty. Alespoň začít něco uchopovat. Takže furt jsem šla jenom dopředu, že tak jenom se soustředit na to, aby se*



*člověk vrátil do normálu.*“ (Květa). Pro Richarda bylo důležité vytěsnit negativní myšlenky a upnout se na nějaký pozitivní cíl, za kterým by mohl jít a plně se na něj soustředit. Tímto cílem v budoucnosti byl často návrat do normálního, aktivního života a sportu, což bylo velmi často i motivací ke cvičení, odhodlání a vytrvání v pohledu dopředu. O návratu k předchozímu životu, jako o motivaci mluví Richard, Květa, Dalimil a Ctibor. „*Zásadní vodítko, který mě motivovalo bylo to, že jsem chtěl hrát [na kytaru] a chtěl jsem lízt.*“ (Dalimil). Motivace vychází z určitého vnitřního stavu jedince. Ten by se dal označit také jako vnitřní pnutí, které usměřňuje lidské chování k pocitu uspokojení. Motivace kromě uspokojování základních lidských potřeb, slouží i k uspokojení potřeb člověka jako sociální bytosti a v oblasti seberealizace (Nakonečný, 1996). Lezci, kteří se zmínili v rozhovorech o motivaci k uzdravení na základě potřeby žít i nadále smysluplný život, byli ochotni pro své uzdravení a práci na sobě obětovat obrovské množství času a úsilí.

Při zotavování se z náročného úrazu je pro některé lidi důležité vidět své pokroky a vnímat, že se jejich zdravotní stav lepší, posouvají se dopředu a cítí se lépe. Umění radovat se z maličkostí jako jsou „...*takový ty malý věci jako ten pocit, kdy jsem byla poprvé schopná se sama otočit ze zad na břicho jako to byl takovej gól.*“ (Marcela), může být při rekonvalescenci z těžkého zranění světlinou a hnacím motorem každého pacienta. Marcela i Marta si velmi dobře pamatují momenty, kdy dokázaly zvládnout například vysprchování se bez pomoci ostatních. Tyto chvíle mají spojené s pocitem radosti, nadšení a obrovského úspěchu, který jim dával naději a pomáhal jim posouvat se dál v léčbě, zpět do aktivního života.

V přístupu k uzdravení hrál velkou roli i pocit, že lezci sami mají sílu ovlivnit, zda se jejich stav zlepší, nebo ne. „*Já jsem prostě furt věděla, že ted' už to bude jen lepší a lepší a že je jen na mě, jak rychlý to bude.*“ (Marcela). Pro Richarda byl velmi důležitý pozitivní přístup: „...*vidět to všechno pozitivně. Ono to potom jde strašně rychle, ta rekonvalescence.*“ (Richard). Julian Rotter zavedl pojem locus of control. Jde spíše o pocit kontroly, který se dělí na externí a interní kontrolu nad životními událostmi. Externí kontrola znamená, že jedinec věří, že události v jeho životě se dějí nezávisle na jeho vlastní aktivitě a je tedy odevzdán osudu, štěstí, konání ostatních lidí nebo třeba náhodě. Naopak interní kontrola značí, že člověk dění kolem sebe připisuje svému jednání, tedy události v jeho životě jsou závislé na jeho vlastní aktivitě a nese za ně zodpovědnost (Výrost & Slaměnik, 2008). Locus of control byl rozšířen i do oblasti

zdraví, kde se bavíme o tzv. health locus of control. Jedná se o individuální víru, která je založena na minulých zkušenostech se zdravotními komplikacemi a zraněními, nad nimiž může mít jedinec vnější, či vnitřní kontrolu. Víra, že jedinec má kontrolu nad svým zdravotním stavem má automatický pozitivní psychologický a behaviorální efekt (Pourhoseinzadeh et al., 2017).

Odhodlání může být projevem silné vnitřní síly, kterou v sobě lidé nosí. Následující odstavce pojednává o lidské schopnosti se rozhodnout pro sebe sama a za tímto cílem si jít za každou cenu. Mluvíme o odvaze, kterou v sobě lezci našli a rozhodli se pro své zdraví udělat maximum. Pro většinu z nich tato cesta nebyla lehká, naopak byla bolestivá a náročná, ale motivace k plnohodnotnému životu je udržela v tvrdé práci na sobě, která byla a pro některé stále je hlavně každodenním cvičením. Dalimil stejně jako Ctibor a Richard dali všechno do toho, aby byli co nejrychleji zpátky ve skalách. „...pracuju sám na sobě a to je to důležité, asi to gró celého toho mého počínání.“ (Dalimil). Ctibora hnala potřeba být opět zdravý a schopen aktivně fungovat v životě, což mu umožňovalo opravdu dodržovat lékařská doporučení pro rekonvalescenci a i si přidávat a léčebné metody vylepšovat. Richard si vymýšlel k cvikům od rehabilitačních sester i své cviky, díky kterým se jeho zdravotní stav rychle zlepšil. Marta tak moc věřila, že bude opět chodit, i když jí lékaři řekli, že bude na vozíku, že to doopravdy dokázala: „...já jsem si řekla, že ne, že já přece budu chodit. A pro mě v té hlavě už potom nezbylo nic jiného, takže jsem prostě začala chodit.“ (Marta). Dalimil udělal všechno pro to, aby se opět mohl zvednout na nohy a cvičení se stalo základním pilířem jeho života. A protože je v invalidním důchodu, rozhodl se čas, který by normálně pracoval věnovat cvičení: „...už jsem to měl jako drogu to cvičení ...to můžu ležet v hrobě, budu z toho mít pendrek jako. Tak jsem prostě cvičil jako no. Nejdřív v leže, pak v sedě, pak už jsem mohl na nohy trochu no o berlích, což už všichni jako z toho byli úplně perplex....samo se nic nespraví, samo se nikdy nic nespraví.“ (Dalimil).

## 11.11 BOLEST

Bolest je při zraněních, jako jsou ta, která utrpěli účastníci výzkumné sondy, tématem velmi aktuálním. Velká část lezců si prošla rekonvalescencí zlomených obratlů, popřípadě jiných kostí, často spojených s rozsáhlými hematomy; či tržnými ranami. Intenzita bolesti, kterou si někteří lezci museli projít, byla až nepopsatelná.

Zvládnout překonat takto náročné životní období, které bylo plné nejen fyzické bolesti, ale často i psychické, vyžaduje hodně odvahy a odhodlání. Bolest lezce provázela od momentu, kdy začali padat ze skály, přes dopad, rekonvalescenci, až po trvalé následky některých z nich.

Každý z participantů se s bolestí vypořádal jinak. Někdo si ji snažil nepřipouštět a vůbec se o ní v rozhovorech nezmiňoval, někdo si ve zvládnání bolesti byl schopen najít vnitřní sílu „*Takže když se nějakým způsobem vyrovnáš s tou bolestí a s tím strachem, tak jako můžeš se za tohle přenést a sledovat ty pokroky...Myslím, že jsem se z toho naučila hodně o nějaký síle vnitřní a i asi ty metody toho jak pracovat sám se sebou nejen s tím strachem, ale i s tou bolestí a trochu možná i s vůlí.*“ (Marcela) a někoho bolest srazila na kolena. „*...tak jako se strašně bojím, abych znovu neprošla nějakou takovou bolestí..., ...bolest, kterou jsem nikdy před tím nezažila takovou.*“ (Květa).

Téma bolesti je zde rozdělené na tři části a to chronologicky podle vývoje pádu: „Vnímání bolesti během pádu a těsně po pádu“, „Prožívání bolesti během rekonvalescence“, „Bolest a trvalé následky“.

Literatura uvádí, že princip bolesti je: „...poškození homeostatické integrity tkáně přímým, nebo nepřímým porušením cév, vznikají vegetativní změny krevního tlaku a frekvence srdeční a hormonální ... odpovědi a subjektivní pocity bolesti.“ (Rokyt, Kršiak a Kozák, 371, 2012). Subjektivní vnímání bolesti závisí dle autorů na faktorech jako je věk, pohlaví (v rozhovorech ženy o bolesti celkově mluvily více, než muži), zkušenost s bolestí z minulosti (participanti, kteří si již nějakými bolestivými zážitky prošli, se s bolestí vyrovnávali lépe, než ti, pro které byl pád prvním takto bolestivým zážitkem), psychické rozpoložení a také faktory prostředí (Rokyt, Kršiak a Kozák, 2012). Na základě všech těchto faktorů je důležité si uvědomit, že každý pacient prožívá bolest jiným způsobem, což potvrzují výpovědi participantů v této výzkumné sondě.

### **11.11.1 Vnímání bolesti během pádu a těsně po pádu**

Existují záznamy o zkušenostech vojáků, kteří v bitvě utrpěli komplikované zlomeniny, ale o zažívané bolesti mluvili jen jako o záchvěvu bolesti (Hansen &Streltzer, 2005). Dle nalezené literatury za tyto procesy, tedy snižování citlivosti

bolesti při boji, sportovním úrazu, či třeba autonehodě jsou zodpovědné endogenní opioidy. Endogenní opioidy jako třeba endorfiny a endomofriny, fungují v těle jako přirozené analgetikum tlumící bolest (Hess, 2010). Svoji strukturou jsou podobné struktuře morfinu a kromě afektivního, motivačně-behaviorálního, hormonálního a vegetativního působení mají také analgetické účinky, tedy snižují vnímání bolesti (Orel, 2015). Kryštof si jako jediný vybavuje bolest již v průběhu pádu a to při pádu přes kameny: „...řikal jsem si „Au, au, au...“ jak jsem padal přes ty šutry a do toho jsem nadával sprostě.“ (Kryštof). Přestože si bolest zpětně neuvědomuje „Když padám, tak jsem si ani neuvědomoval, to prostě jenom...ani jsem si neuvědomoval bolest, to prostě jedeš a nepřemýšlíš nad tím.“ (Kryštof).

Richard a Leoš vnímali bolest, nepřikládali ji ale žádný hluboký význam. Zprávu o zlomených obratlích se oba muži dozvěděli až v nemocnici, do které jeli spíše jen pro jistotu, než z důvodu, že by měli podezření na těžší zranění. O to víc pak pro ně bylo šokující zprávou, dozvědět se, že utrpěli zlomeniny obratlů. Richard sice bolest vnímal: „To už si vybavuju jenom, jak to bolelo. Potom jsem se zvedl, sedl jsem do auta a odjel jsem do nemocnice“, ale nepředpokládal, že by jeho zranění mohlo být nějak vážné „Já jsem si myslel, že mám jen naraženou kostrč víš, ale nevěděl jsem, že mám zlomený obratel. To je takový, že člověk si prostě jako nepřipouští spoustu věcí. Jak už toho hodně zažil, tak jak ten práh bolesti je posunutý asi někam jinam no.“ (Richard). Leoš popisuje velmi nepříjemné bolestivé pocity po pádu spojené s vyraženým dechem: „...přijde ti to jako věčnost jo, co jsem se nemohl nadechnout. ...To bylo asi takový nejhorší...“, po tom, co mu spolulezec nahodil dech zpět, Leoš říká, že: „Hele v tu chvíli, ... mě nic nebolelo a já vždycky, když jsem si něco udělal, tak okamžitě to bylo vidět.“ (Leoš). O tom, že měl Leoš zlámaných několik obratlů, se dozvěděl až v nemocnici.

Naopak Ctibor a Květa věděli již hned po pádu, že jejich zranění jsou vážná. Ctibor si vybavuje bolest těsně po pádu, když ho ostatní spolulezci odrazovali od toho, aby se začal stavět na zlomenou nohu: „Tak jsem se samozřejmě hned hrnul, co s nohou mám. Samozřejmě to bolelo.“. Květa popisuje prožitky intenzivní bolesti již od prvních vzpomínek po pádu.: „To si pamatuju. Že jsem věděla, že mě hrozně bolí záda, že mi strašně teče krev prostě všude a že já jsem měla jakoby mimo kost zápěstí a strašně mě to bolelo...“. Květa následkem svých rozsáhlých zranění, cca rok po pádu trpěla

úzkostnými stavy spojenými s nadměrnou obavou o své zdraví, vnímala sama sebe jako velmi křehkou a lehce zranitelnou. Tyto symptomy zhruba rok po pádu odezněly, ale i přes to je na sebe Květa při lezení velmi opatrná.

### 11.11.2 Prožívání bolesti během rekonvalescence

Bolest je velmi individuální a subjektivní zkušenost, každý pacient může různé druhy bolesti vnímat jinak. Tato subkapitola se zabývá extrémními prožitky bolesti, které si vybavují účastníci ze svého pobytu v nemocnici, protože většina účastníků musela v rámci rekonvalescence strávit nějaký čas v nemocnici na lůžku a pak věnovat hodně času rehabilitaci. Hojení těžkých zranění bylo zpravidla provázeno značnou bolestí. Pro Květu, Richarda a Marcelu byla bolest velmi intenzivní: „...*tak strašně to bolelo ležet na zádech, ...jen to, že ulevíš tý hlavě a můžeš chvíli myslet na něco jinýho, než jen to, že tě to strašně bolí, tak je prostě hrozně důležitý.*“ (Marcela). Marcela si prošla velmi těžkým zraněním, díky kterému měla voperované titanové tyče v zádech, které jí po půl roce rekonvalescence lékaři chirurgicky odstranili: „...*jsem věděla, že znovu půjdu na tu operaci, kde ti odřezou svaly od zad, aby ti mohli vyndat ty tyče a pak se tam dorůstají zpátky. Máš vlastně komplet nový tělo, jakože neznámý, divný věci tě bolejí.*“. Marta, která měla zlomených několik obratlů a následkem pádu je ochrnutá od kolen dolů si vybavuje: „...*když jsem se probrala v nemocnici. Tam jsem vnímala to, že mě strašně bolí záda, jako strašně, věděla jsem, že najednou nemůžu hýbat nohama...*“. Jediný muž, který zmiňoval prožívání extrémní bolesti, byl Richard: „*Vím, že to hodně bolí, že jo a toho se člověk chce vyvarovat té bolesti. Protože ta je nepředstavitelná.*“. Někteří účastníci k bolesti přistupovali velmi statečně, ale také přiznávali, jak je to těžké: „...*naučíš se o sobě taky hodně tím, že prostě v tý bolesti, takový to když to jde fakt na dřev, tak jsi prostě sám...*“ (Marcela).

### 11.11.3 Bolest u trvalých následků

Prožití náročných a bolestivých chvil při rekonvalescenci s nadějí, že až se vše zahojí, tak bolest pomine, může přinášet jistý pocit úlevy. Zjištění, že díky trvalým následkům zranění, které se pravděpodobně nikdy plně nezahojí a bolest může jedince provázet do konce, může pak být velmi náročnou situací. Zpracování a vyrovnání se s takto těžkou situací chce hodně vnitřní síly a odhodlání. Přetrvávající bolest u trvalých následků popisuje několik účastníků a to zejména ti, kteří utrpěli zranění obratlů.

Řada lezců i po uzdravení cítí bolesti zad i při sebemenší zátěži: „...asi furt to mám, protože, co mě začne první bolet, jsou záda...“ (Marcela), musí přemýšlet i nad tím, co si zabalí do batohu: „...hodně rychle začnou bolet záda. Stačí den, kdy necvičím a to mě pak strašně ovlivňuje. Proto si i hodně rozmyšlím i to, jestli ten počítač fakt potřebuju, jestli ho ponesu...“ (Marcela). Leošovi bolesti značně snižují kvalitu života: „...jakmile mě to začne bolet, tak jsem hrozně nepříjemnej, jsem nasranej.“ „Když nechodím plavat a necvičím a nedodržuju tyhle věci, tak mě ty záda poměrně hodně bolejí.“ (Leoš). Dalimil má po extrémním počtu zlomenin a velmi náročné rekonvalescenci také trvalé následky, ač se snaží si bolest tolik nepřipouštět: „...když jsem v klidu, tak to cítím, že to bolí prostě, je to nepříjemný, ale hlava si na to zvykne jako jo...“. McCracken a Eccleston uvádí že, přijetí chronické bolesti je spojováno menším vnímáním bolesti a celkově lepší kvalitou života (McCracken & Eccleston, 2003).

## 11.12 ODBORNÁ PÉČE

Dalo by se říci, že lezci odbornou péči vnímali buď jako „Kvalitní odbornou péči“ a „Nekvalitní odbornou péči“. V této práci se jedná o subjektivní vnímání pacientů, kteří se o odborné péči zmiňovali buď ve směru pozitivním, či negativním, názory, které by popisovaly odbornou péči jako průměrnou, nebyly v rozhovorech vysloveny.

V rámci nekvalitní odborné péče při rekonvalescenci z těžkých zranění po pádu, se zde budeme zabývat potenciálním selháním lidského faktoru a to primárně v podobě neempatického přístupu lékařů a nemocničního personálu, související s nekvalitní lékařskou péčí a subtématem paradoxní reakce na medikaci. Co se kvalitní odborné péče týká, je tato práce zaměřena hlavně na podporující lékaře a na práci rehabilitačního oddělení. Podle studie od Fu-Chang Tsai (2001) by moderní vztah lékař-pacient měl být orientován na pacienta, proces léčby a finální rozhodování by mělo být společným rozhodnutím pacienta a lékaře, spíše než následování rozhodnutí formální autority. Základem celého přístupu by mělo být respektování přání pacienta. Dle bioetiků je třeba dodržovat etické principy, jako je respektování autonomie, dobročinnost, neškodlivost a spravedlnost. Tyto principy byly přijaty mnoha zdravotními zařízeními jako etický průvodce lékařů v každodenním přístupu k pacientům.

### 11.12.1 Nekvalitní odborná péče

Podle výpovědí získaných v rozhovorech se zdá, že ne každý lékař je schopen respektovat pacienty a jednat s nimi způsobem, který by široká veřejnost označila za vhodný. Chirurg Tomáš Šebek se v rozhovoru pro MF Dnes vyjádřil ke vztahu pacienta a lékaře. Šebek se domnívá, že tento vztah by měl být co možná nejvyváženější, aby pacient měl možnost svobodné volby v průběhu své léčby, výběru lékaře, aby ke svému lékaři měl upřímný vztah, který bude založen na důvěře a respektu. Podle Šebka má vztah pacienta a lékaře být co nejpřirozenější, což vylučuje postavení lékaře jako autority v bílém plášti, ze které má pacient strach. *„Zodpovědnost a to poslední ano je na paní Vomáčkové. ... naopak ti starší [kolegové] pořád postupují ve stylu – obleču si bílý plášť, předstoupím před Vomáčkovou, ta se mi pokloní jako božstvu a do puntíku vykoná všechno, co jí nadiktuju. Tak by to fungovat nemělo.“* (T. Šebek, rozhovor pro MF Dnes, 13. listopadu 2020).

Přístup lékařů ve smyslu „božstva v bílém plášti“, jak některé své kolegy popisuje MUDr. Tomáš Šebek, z vlastní zkušenosti popisuje Ctibor s Ondřejem. Podle Ondřeje byl přístup lékařů zajímavý. Některé lékaře vnímal jako profesionální, z některých měl pocit, že je jeho situace příliš nezajímá a lékař, který mu šil tržné rány, si stěžoval, že mu Ondřej přiděluje práci. Ctibor má zkušenost s primářem, který ho děsil katastrofickými scénáři: *„...je jako lékařská kapacita...ale je to ta stará škola. Jak mi říkal jeden doktor „Vystrašenej pacient líp spolupracuje.“ a on tuhle metodu rozhodně používal, protože mě neustále strašil. Neustále, dával mi hrozný katastrofický scénáře s tím jeho výrazem v obličejí. Tohle vůbec asertivní nebylo...“* (Ctibor).

S disrespektem a nedostatkem lidského přístupu ze strany lékařů se setkala i Marta, která prožila paradoxní reakci na antidepressiva, věděla, že nereaguje v léčbě adekvátně k tomu, jak zná samu sebe, ale lékařka její názor vůbec nerespektovala. *„Najednou jsem začala být plačtivá, strašně moc, víc než je normální... teprve až když jsem já sama přestala jíst, že ty prášky nechci, tak teprve doktorka ustoupila ... doktorka řekla mámě, že takhle se to prostě dělá, že se to jako dává všem a to že já se vyhrazuju oproti tomu, že to ona nebere.“* (Marta). Jakmile Marta medikaci vysadila, její prožívání se vrátilo do pořádku. Květa si po dvouměsíčním pobytu v nemocnici vybudovala fobii z nemocnic a lékařů, a to i díky disrespektu personálu k pacientům.

„...nikdo tě nerespektuje. Je to úplně jedno, že máš vedle sebe tři lidi a u dvou jsou na návštěvě rodina a tobě dají projímadlo.“ (Květa). Zkušenosti lezců s nedostatkem lidského přístupu k pacientům od zdravotnického personálu na takto malém vzorku participantů se zdá být alarmující. Při léčbě jakékoli nemoci, či zranění je velmi důležitá jak podpora od okolí, tak pozitivní přístup k léčbě a víra v uzdravení. Tyto faktory mohou být narušeny negativním prostředím, ve kterém se pacient nachází v nejkritičtějších prvních týdnech léčby.

Leoš měl zlomených pět obratlů, které dle vyšetření odborníka, kterého Leoš kvůli setrvávajícím obtížím navštívil v Praze zhruba rok po pádu, měly být operovány. Lékaři v nemocnici, kde byl Leoš hospitalizován po pádu, ale přišli jen na tři zlomené obratle, které léčili neinvazivně, zbylé dva rozdrčené obratle přehlédli. Když si Leoš v nemocnici stěžoval na neustávající bolesti, byl nazván simulantem a díky zanedbané péči má s poraněnými zády trvale problémy.

Krištof si vzpomíná na dva výrazné zážitky - v rámci záchranné akce mu lezci pod skálou mu volali záhranku a hovor dali nahlas. Dispečerka na záchranné službě se s volajícím přela o to, že Krištof nemohl pád z deseti metrů přežít: „...paní na záchrance se ptala z jaké výšky jsem spadl. On říkal, že z nějakých 10 metrů a ona říkala, že by spadl z 10 metrů, to by se musel zabít. ... já si myslím, že to je tak 10 metrů... Ona prý, že to není možný, to mi neříkejte, to přeháníte ne? On jí říkal, no tak se tu budeme hádat, nebo tomu pánovi pomůžeme? No a to se potom asi trochu zarazila a pak říkala...přiletí tam vrtulník.“ (Krištof). Následně přijela záchranná služba a lékař Krištofovi šlápl na nohu: „...z té záchranky doktor mi tam stoupnul v pohorách na holou nohu ... jsem měl aji zlomenou nohu a to doted' nevím, jestli to bylo potom, jak mi ten doktor stoupnul na tu nohu...“ (Krištof). Samozřejmě je nutno si uvědomit, že chybovat je lidské, ale přešlapy tohoto typu by se stávat neměly a pokud podobná situace nastane je důležité i jako lékař být schopen přiznat chybu a pacientovi se omluvit.

### **11.12.2 Kvalitní odborná péče**

Dobrou, kvalitní odbornou péčí rozumíme v této práci nejen kvalitní ošetření zranění, ale i pozitivní a podporující přístup lékařů, nemocničního personálu a zároveň i adekvátní rehabilitační péče. Výzkum, který prováděli Flickinger et al. (2016) ukazuje,



že respektování pacienta ze stran lékařů a personálu je spojený hlavně s budováním vztahu mezi pacientem a lékařem, nezávazným popovídáním si s pacientem a pozitivním rozhovorem, při kterém iniciativu vyvíjí lékař. Setkání s lékařem s respektujícím přístupem přináší pozitivnější atmosféru jak ze strany pacienta, tak ze strany lékaře. Respektující lékař je tedy primárně asociovaný s pozitivním přístupem a komunikací zaměřenou na pacienta a jeho potřeby. Na základě výpovědí zraněných lezců se ukazuje, že výše zmíněný respektující přístup lékařů k pacientům, je velmi důležitý z pohledu zajištění komfortu pro člověka, který si prochází bolestivým a emočně velmi náročným obdobím. Pacienti, kteří se setkali s pozitivním a přátelským přístupem lékařů hodnotí pobyt v nemocnici o mnoho pozitivněji, než ti, kteří vnímali lékaře jako disrespektující a negativní osoby. Jak zde již bylo zmíněno, pozitivní přístup a víra v uzdravení je velmi důležitým aspektem léčby a pro pacienty je velmi povzbuzující a motivující podpora a vlídná slova ze strany jejich ošetřujících lékařů a zdravotnického personálu.

Několika lezcům se v průběhu své rekonvalescence dostalo od lékařů a personálu vlídného slova a podpory, která pro ně byla natolik důležitá, že jí v rozhovorech zmínili. Nejdůležitější pro lezce byla podpora a víra zdravotníků v to, že se uzdraví a vše zvládnou. Květa má sice z pobytu v nemocnici traumatický zážitek, ale setkala se i s přístupem lékařů, kteří potom, co jim Květa řekla, že se jí úraz stal při lezení, ji doporučili, aby se k lezení vrátila: „...řekneš, že při lezení a oni řeknou „Jo, to se stane, ale vlastně je to nejlepší forma rehabilitace, tak se k tomu vraťte.“ (Květa). Ctibor má sice negativní zážitek z neempatického přístupu operujícího lékaře, ale jinak personál označuje za výborné lidi a zmiňuje se o dobré atmosféře v nemocnici. Dalimil, který měl na rehabilitačním oddělení nejtěžší zranění, měl ale i podporu od primáře, který mu řekl, že opět poleze.

Důležitým tématem je též rehabilitace – například Marta ji popisuje jako nejpodstatnější část léčby a říká, že rehabilitační pracovnice jí zachraňovaly psychiku. „Hodně mě nakopla ta rehabka, že víc věřím rehabkám, než doktorům. Ty s tebou fakticky pracujou, kdežto ten doktor tě vidí jen kvůli papírům a sem tam, když přijde na vizitu, že jo, tak to o tobě ví prd.“ (Marta).

## Diskuze

Cílem diplomové práce bylo provést předvýzkum, prozkoumat zkušenosti lezců, kteří spadli ze skály a po zotavení se z těžkých zranění se vrátili zpět k lezení. Zajímalo mě, jak vypadá pád ze skály, co při něm lezci prožívají, co si z něj pamatují, jak probíhala jejich rekonvalescence a co jim pomohlo v uzdravování. Také jsem chtěla vědět, co po úraze lezce motivovalo k tomu, se k lezení opět vrátit. V této diskuzi jsou popsány možné limity a nedostatky práce - a to jak teoretického výzkumu, tak empirické výzkumné sondy.

Vzhledem k tomu, že jsem více orientovaná terapeuticky, než výzkumně a lépe se orientuji v kazuistikách, příbězích a praktickém využití psychologie, jsem se rozhodla psát empiricky koncipovanou práci.

Zpracování některých témat se neobejde bez slovních spojení a výrazů, které se v lezení používají, což může v některých případech znít neoborně a pro lezecké laiky nesrozumitelně. Z tohoto důvodu je na začátku práce přiložena legenda lezeckých pojmů, která vysvětluje lezecký slang.

Jako každý výzkum, i tato práce má různé limity, které je nutné si uvědomit v průběhu interpretování výsledků. Jedním z těchto limitů je vyhodnocení tematické analýzy. Práce je založena na zpracování tematické analýzy a je nutno říci, že jsem tento způsob zpracování dat používala poprvé. Mohou se tedy v její aplikaci vyskytnout jisté nedokonalosti, jako je například volba názvu jednotlivých témat, či jejich definování, ač byl celý proces od začátku do konce podrobně probírán s vedoucí práce.

Po dokončení diplomové práce, pročtením a prostudováním mnoha teoretických východisek by se mohlo zdát, že témata, která se v práci objevují, neodhalují žádné nové poznatky. Současně ale práce nabízí mnoho zajímavých a podnětných témat k dalšímu rozpracování. Ve vztahu k dosavadnímu poznání jiných zkušených odborníků se mohou rozebíraná témata zdát fádních. Z pohledu autorky, je ale většina témat objevných a nových. Práce ji dala možnost na některá témata nahlédnout z jiného úhlu pohledu, než byla doposud zvyklá a mnoho poznatků pro ni bylo velmi zásadních, což ji pomohlo hlouběji proniknout do zkoumané problematiky.

Proces výběru participantů byl nenáhodný a probíhal jednak přes známé, následně přes facebookovou skupinu „lezení-bazar“. Výběr participantů skrze osoby z

blízkého okolí výzkumníka může být ovlivněno osobní známostí participantů, nutno zmínit, že někteří participanté jsou z řad mých přátel, nebo přátel mých rodičů. Bližší známost některých participantů mohla ovlivnit jejich odpovědi - a to například ve smyslu výběru sdělených informací. Co se týče výběru sdělených informací, participanté mohli například cítit stud, či neochotu sdělovat některé osobní detaily. Hledání participantů na facebooku mohlo být také ovlivněno výběrem konkrétních jedinců. Lezců, kteří se skrz facebook přihlásili, bylo více, než jsem očekávala a bylo tedy nutné z nich vybrat několik jedinců, kteří budou do výzkumu zahrnuti. Nutno dodat, že genderové rozložení vzorku je značně nevyvážené, výzkumu se účastnilo osm mužů a jen tři ženy. Výběr participantů dle genderu se ještě liší ve způsobu získávání participantů. Zatímco všechny ženy byly pro výzkum získány skrz doporučení přátel, tedy pomocí metody sněhové koule, polovina mužů byla získána skrz příspěvek na sociálních sítích. Na facebookový příspěvek reagovali především muži, kteří se aktivně hlásili ke spolupráci na výzkumné sondě. Vzhledem k mému věku a tehdejší profilové fotce v plavkách, lze diskutovat o záměru mužů, kteří se k účasti přihlásili. Bylo by zajímavé zkoumat opravdový motiv, který vedl muže k účasti na výzkumu. Faktorů, které mohly do jejich aktivní účasti vstupovat, může být více, mezi nimiž by to mohla být atraktivita autorky příspěvku či; osobnostní charakteristiky jedinců, kteří se dobrovolně přihlásili k účasti v rozhovorech. Důvody účasti mohou být ovlivněny potřebou participantů sdílet svůj příběh, potřebou být zajímavý, či litovaný. Podobnosti, které si lze všimnout u participantů z facebookové skupiny, byla potřeba se o příběh podělit a možná i nadšení ze sdílení. Bylo by zajímavé blíže se podívat na motivy účasti v tomto výzkumu.

Celkem jedenáct participantů udává jistý směr práce, k detailnějším a jasnějším výsledkům by ale bylo zapotřebí počet participantů rozšířit. Vzhledem k malé velikosti vzorku participantů není možné závěry výzkumné sondy aplikovat na zkušenosti celé populace lezců, kteří zažili pád ze skály. Důležitým bodem je zde i skutečnost, že zkoumaní participanté jsou specifickou kategorií lidí, kteří ukázali velké odhodlání vynaložené v návratu k lezení a aktivnímu životu. Jako doplňující výzkum by mohlo být provedeno dotazníkové šetření na zjištění typologie osobnosti participantů.

Další fází výzkumu byl sběr dat. S každým participantem byl uskutečněn polostrukturovaný rozhovor. Díky covidové pandemii a bydlišti některých participantů na druhé straně republiky bylo nutné některé rozhovory realizovat buď po skypu, nebo

telefonicky. Můžeme se domnívat, že forma komunikace s participanty mohla ovlivnit výsledné výpovědi. Je pravděpodobné, že se rozhovory osobní, telefonické a skypové mohou lišit v hloubce získaných dat. Navazování důvěry a vztahu s participantem je skrz online připojení obtížnější, než v osobním setkání. Při telefonickém rozhovoru chybí vizuální kontakt, což výzkumníkovi ubírá možnost pozorovat projevy těla participanta při rozhovoru. Vzhledem k soudržnosti a otevřenosti lezecké komunity mi všichni participanti (i ti, které jsem osobně neznala) tykali, což mohlo také částečně ovlivnit hodnotu získaných informací. Tykání a vykání tvoří mezi lidmi odlišnou atmosféru. Je možné, že kdyby rozhovory probíhali ve formě vykání, participanti by se cítili komfortněji, nebo naopak diskomfortněji při sdílení osobních informací a detailů ohledně jejich prožívání pádu. Rozdíl mezi online a osobními setkáními s participanty byl v úvodním navazování vztahu. Při osobním setkání rozhovoru většinou předcházela krátký dialog o probíhající lezecké sezóně. Tato zahřívací fáze se v online setkáních neuskutečňovala, což může být také jedním z faktorů ochoty svěřit se.

Struktura rozhovoru umožňovala doptat se na další zkušenosti a jiné oblasti související s tématem. Díky tomu ale rozhovory neprobíhaly všechny stejně, formulace otázek a frekvence doptávání, se v každém z rozhovorů liší. Důležité je zmínit i odlišnosti v reakcích participantů na to otázky výzkumníka. Někteří lezci měli tendenci mluvit více, byli ochotnější se svěřit a rozebrat se mnou zažívané pocity. Naopak někteří respondenti, zejména muži své odpovědi moc nerozvíjeli a bylo nutné se více doptávat. Odpovědi na otázky také závisely na schopnostech introspekce participanta. Je pravděpodobné, že se s každým dalším rozhovorem také vyvíjely zkušenosti výzkumníka s kladením otázek a vedením rozhovoru, což mohlo také přispět k jemným odlišnostem v rozhovorech. Další zkreslení mohl také způsobit čas, který utekl od pádu lezců, u některých byla událost relativně čerstvá, někteří participanti pád zažili před několika lety. Uplynulý čas mezi pádem a rozhovorem může být zásadním faktorem při vybavování si detailů celé události a především intenzity zažívaných pocitů, které si participanti dokázali vybavit. Časový odstup několika let mohl také vést k distorzi a zkreslení některých vzpomínek a tím jejich nižší výpovědní hodnotě. Dalším faktorem, který mohl ovlivnit hodnotu rozhovorů, bylo psychické rozpoložení participantů v průběhu rozhovorů, či únava, která by mohla být závislá na části dne, ve které byly jednotlivé rozhovory uskutečněny.

Reliabilita a validita mohla být zvýšena tím, že by text kódoval i někdo jiný, ale to nebylo v daný okamžik možné, vzhledem k nedostatku zaškolených výzkumníků, kteří by byli ochotni se na výzkumu účastnit.

Samotné zpracování rozhovorů pomocí tematické analýzy by mohlo mít několik úskalí. Vzhledem k tomu, že jsem rozhovory pomocí tematické analýzy kódovala poprvé a částečně jsem si zručnost kódování osvojovala v průběhu, neměla jsem od začátku jednotný a ucelený způsob používání kódů. První rozhovory byly okódovány více zeširoka, než rozhovory poslední, jejichž kódy byly již tvořeny velmi detailně. K prvním rozhovorům jsem se tedy ještě vracela a některé kódy jsem upravovala. Nejednotností stylu kódování a jeho vývojem v průběhu práce mohou být v některých rozhovorech odlišnosti. Dalším úskalím ve vytváření tematické analýzy by mohlo být tvoření témat. Vybraná témata mohou být značně ovlivněna subjektivními názory a preferencemi výzkumníka společně s jistou nezkušeností s tvořením témat. Emoční zkrvení a zaujetí mohlo ve zpracování témat také hrát roli – např. v tématu nekvalitní odborné péče.

Poměr použitých výpovědí od různých participantů nemusí být vyvážený, vzhledem k tomu, že někteří participanté byli sdílnější, někteří méně. Současně jsou některé rozhovory obsahově bohatší a tím pádem poskytují hodnotnější materiál, který je závislý na schopnosti sebereflexe a popisu prožívání participanta.

**Teoretická část** byla v práci zpracovávána postupně ke každému analyzovanému tématu a to tak, aby teorie podpírala a tvořila rámec zkoumaného tématu. Každé jednotlivé téma tedy sestává z výroků participantů, poznání zkoumaného tématu a závěrů autorky a teorie, která doplňuje tyto dvě složky každé kapitoly. S přihlédnutím k tomu, že práce se zabývá tématem, ke kterému jsem nenašla žádnou již zpracovanou teorii, veškeré teoretické části jsou nasazené na každé konkrétní téma. V některých případech zde bylo náročné ke zkoumanému tématu najít odpovídající teoretický rámec. Domnívám se, že pohled na použitou teorii u každého tématu je značně subjektivní a některé popisované fenomény by bylo možné zasadit i do jiného teoretického rámce. Je tedy pravděpodobné, že při dalším zkoumání a při zpracování témat jiným výzkumníkem by byla témata podložena odlišnými teoretickými koncepty. Možné souvislosti mezi tématy, která vyvstala z výzkumu a předkládanými teoriemi, jsou předloženy jako svého druhu hypotézy. Autorka si je vědoma toho, že výzkumná data

mohou být spojením s teoriemi zkrusena a je potřeba na tomto místě zdůraznit, že by pro potvrzení souvislostí bylo nutné věnovat značné úsilí následným výzkumům předložených hypotéz.

Příběh od Katie Civgyn (2018), který vyzdvihuje soudržnost lezecké komunity, se od zkoumaného vzorku liší ve dvou bodech. Ač Civgyn pochází u USA, její zkušenosti jsou shodné s lezci v ČR, dalším bodem, kterým se Civgyn odlišuje je prostředí, její zkušenosti jsou zasazovány do lezení na umělé stěně, přičemž zkoumaný vzorek v této práci jsou lezci ze skal. Lezení jako životní styl vnikl v Yosemitech, který popisuje článek Ricklyho a Boyda (2012), který mluví o komunitách lezců žijících ve skalách. Participant v této práci ve skalách nežijí, ale podobné zážitky mají z lezeckých dovolených a víkendech strávených „pod širákem“.

Statistické údaje ze stránky Rockandice.com udává, že tradiční lezení je 3x nebezpečnější, než sportovní lezení (Rockandice, 2020). Na základě údajů participantů ze zkoumaného vzorku v této práci se ukazuje, že úrazovost v tradičním lezení je stejně častá, jako úrazovost u sportovního lezení. Ukazuje se tak na základě výpovědí participantů, kteří vždy v rozhovorech zmínili, zda spadli ze sportovní cesty, či z tradiční cesty.

Část teoretických podkladů týkajících se funkce paměti a strachu, například článek od Florida Physical Medicine (n.d.) zabývající se ztrátou paměti spojenou s úrazem hlavy, je primárně zaměřena na autonehody. Literaturu, která se v těchto oblastech vztahuje k autonehodám a teorii v ní obsaženou jsem použila tam, kde jsem nenašla zdroje, které by se zabývaly lezením jako takovým. Zdá se, že následky autonehody a pádu ze skály jsou v mnohých ohledech velmi podobné, tudíž se domnívám, že teoretické poznatky z autonehod je možné aplikovat i na úrazy na skalách.

V tématu zabývající se podporou okolí jsou zmiňované výzkumy Fernandez et. al. (2014) a Bianca (2001), které se zabývají významem sociální podpory zraněných sportovců a sjezdařů. Výzkumy jsou tedy primárně orientované na jiný typ sportu, než kterým se tato práce zabývá. Výsledné zjištění z výzkumu této práce se ale shoduje a výsledky Fernandez a Bianca, zdá se tedy, že typ sportu v sociální podpoře po vážném zranění nehraje roli.

Věřím, že každé téma v této práci nabízí **prostor pro další bádání** a zasloužilo by si hlubší prozkoumání dané problematiky. Velká část této práce se zabývá funkcí paměti během pádu, v časovém období před ním a po něm. Možností vysvětlení ztrát paměti je více, než se mi zde podařilo zmínit. V následujícím výzkumu by mohlo být zajímavé fungování paměti během pádu prozkoumat více do hloubky a na širším vzorku participantů. Stálo by za to srovnat vliv ztráty paměti na vývoj psychických obtíží a posttraumatické stresové poruchy, či úzkostí po nehodě.

Bylo by také zajímavé se více podívat na oblast prožívaného strachu a mechanismů, které za strachem stojí. Celkově stálo za to tématu strachu věnovat větší prostor. K dalšímu výzkumu se zde nabízí potřeba kontrolovat faktory, které v průběhu pádu hráli roli. Nutné k dalšímu bádání je prostudování teoretických východisek pro potřebu lezců po pádu kontrolovat své okolí.

Dalšími možnostmi doplnění práce by mohly být rozhovory s jističi. Jejich pohled na celou nešťastnou událost a také to, jak pád svého spolulezce vnímali jističi, by byl velmi zajímavý. Částečně je v této práci tento pohled již rozpracovaný a to ve výpovědi Matyáše, který byl svědkem pádu svého kamaráda, současně Matyáš kamaráda také jistil. Zdá se, že Matyáš z pádu přítele měl velké psychické problémy, práce by mohla být rozšířena o porovnání psychického dopadu pádu na lezce a pádu na jističe, kterému lezec spadl. Další zajímavým směrem, kterým by se mohlo ubírat zkoumání role a osoby jističe by mohly být rozhovory s jističi, kteří zavinili smrt lezce, či spolulezci, kteří byli svědky smrtelného úrazu svého kamaráda ve skalách.

## **Závěr**

Předkládaná práce měla za úkol prozkoumat zkušenosti lezců, kteří spadli ze skály a po zotavení z vážných zranění se opět vrátili do skal. Práce je zaměřená na prožívání, emoce a myšlenky lezců spojené s pádem jako takovým s obdobím rekonvalescence a následně s návratem k lezení. Cílem této výzkumné sondy bylo kromě prostudování traumatických zážitků lezců prožívaných v souvislosti s pádem také vytvořit text, který by mohl být nápomocný jak lezcům, kteří si prošli podobnou zkušeností, tak jejich blízkým a zdravotníkům, kteří s lezci budou v kontaktu.

Předkládaná práce je empiricky pojatá, není tedy psána v tradičním rozložení „teoretická část“ a „výzkumná část“. První část práce se je věnována cílům výzkumu a výzkumným otázkám, výzkumné strategii, metodám sběru dat, analýzou dat, validitou a reliabilitou, etickými aspekty výzkumu, výběru a představení participantů, shrnutí dosavadního poznání zkoumaného problému a reflexí vlastního předporozumění zkoumaného tématu. Druhá část práce sestává z vlastního výzkumného šetření, které zahrnuje jak rozebrání témat získaných z rozhovorů s participanty, tak teoretický rámec.

Soudržnost lezecké komunity a láska k lezení jsou důležitými faktory vyzdvihované lezci. Většina participantů považuje lezení v přírodě za jistý útek z civilizace a každodenního života, což poukazuje na psychohygienické účinky pobytu v přírodě. Tyto vlivy, které lezce podněcují k vykonávání lezeckých aktivit, jsou souběžně i motivací, která lezce poháněla v návratu k lezení.

V práci jsou analyzovány příčiny pádu ze skály, které jsou úzce provázány s podmíněným strachem asociovaným s jednotlivými příčinami pádu. Pro ilustraci, s Leošem se utrl chyt a zároveň měl špatně založené smyčky, které ho během pádu nechytily. Leoš si tedy bude po pádu dávat pozor na to, aby smyčky, které založí, byly stoprocentní a bude si vybírat cesty, které jsou ověřené. Tímto zabezpečovacím chováním sníží riziko dalšího pádu a své pocity strachu má možnost kontrolovat.

Z výzkumu vyplývá, že pokud měl lezec během pádu pocit, že ho chytne jištění, či naději, že se během pádu zachrání, jeho paměť na pád je zachovalá průběh pádu si vybavuje zcela jasně. Ve chvíli, kdy lezec ale neměl šanci nijak pád ovlivnit a ani neměl pocit, že to bude jen obyčejný pád do lana, vzpomínky na pád v paměti nejsou k nalezení. Současně má každý lezec zachované jiné množství vzpomínek na pád. Počínaje tím, že si lezec pamatuje vše, přes to, že si pamatuje jen určité části před pádem, či po pádu s různou intenzitou jasnosti vzpomínek, konče poslední vzpomínkou těsně před pádem, kde se paměť vrací až v nemocnici.

Pocity strachu a bolesti se linou napříč celou prací. Bolest byla nejintenzivněji prožívána při hospitalizaci a především u lezců, kteří měli poraněnou páteř a museli se učit znovu chodit. S bolestí a strachem je úzce spojená kvalita odborné péče, která dle výroků participantů často selhávala zejména v oblasti lidského přístupu zdravotnického personálu, ojediněle i v zanedbání péče ze strany lékařů.



Strach se ve spojení s důvěrou objevuje u tématu jističe, který byl v některých případech částečně zodpovědný za pád některých lezců. Velmi důležitou součástí celé rekonvalescence a návratu lezců zpět k lezení je podpora jejich blízkých.

Pozitivní myšlení se zdá být silně působícím faktorem v uzdravovacím procesu, stejně jako upnutí se na budoucnost a víru, že vše bude v pořádku. Někteří participanti vykazují známky posttraumatického růstu, někteří si odnáší úzkostné obtíže, až symptomy posttraumatické stresové poruchy.

## Bibliografie

- Ackerman, C. E. (2020, December 6). *What is Positive Psychology & Why is It Important?* PositivePsychology.Com. <https://positivepsychology.com/what-is-positive-psychology-definition/>
- Appolon, D. (2019, November 26). *How to Cope with Trauma After an Accident.* Aadaa.Org. <https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/how-cope-trauma-after-accident>
- Arstila, V. (2012). Time Slows Down during Accidents. *Frontiers in Psychology*, 3, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00196>
- Bianco, T. (2001). Social Support and Recovery from Sport Injury: Elite Skiers Share Their Experiences. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 376–388. <https://doi.org/10.1080/02701367.2001.10608974>
- Bloudková, L. (2013). *Úrazy v horolezectví 2012-2013*. Dostupné z webových stránek ČHS: <https://www.horosvaz.cz/res/archive/085/013799.pdf?seek=1415178059>
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., . . . Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), eaax0903. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. *APA Handbook of Research*
- Bulička, M. (2011). *Základy bezpečného lezení*, 2. rozšířené vydání.
- Byrne, R. M. J. (2016). Counterfactual Thought. *Annual Review of Psychology*, 67(1), 135–157. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033249>
- Civgin, K. (2018, April 23). *How Rock Climbing Helped Me Find Community and Purpose After College.* SELF. <https://www.self.com/story/how-rock-climbing-helped-me-find-community>
- Chang, C., Torriani, M. and Huang, A., 2016. Rock Climbing Injuries: Acute and Chronic Repetitive Trauma. *Current Problems in Diagnostic Radiology*, 45(3), pp.205-214.

*Dissociative Amnesia: Symptoms, Causes, Management & Treatment.* (2020, November 23). Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9789-dissociative-amnesia>

Doležalová, P., Orlíková, B., Kážmer, L., Drbohlavová, B., & Csémy, L. (2017). *Trauma v dětství a adolescenci.* Národní ústav duševního zdraví.

Draper, N., Jones, G., Fryer, S., Hodgson, C. and Blackwell, G., 2008. Effect of an On-Sight Lead on the Physiological and Psychological Responses to Rock Climbing. *Journal of Sport Science and Medicine*, 10(1), pp.13-20

Draper, N., Jones, G., Fryer, S., Hodgson, C. and Blackwell, G., 2010. Physiological and psychological responses to lead and top rope climbing for intermediate rock climbers. *European Journal of Sport Science*, 7(4), pp.492-498.

El-Solh, A. A. (2018). Management of nightmares in patients with posttraumatic stress disorder: current perspectives. *Nature and Science of Sleep*, 10, 409–420. <https://doi.org/10.2147/nss.s166089>

Epstude, K., & Jonas, K. J. (2014). Regret and Counterfactual Thinking in the Face of Inevitability. *Social Psychological and Personality Science*, 6(2), 157–163. <https://doi.org/10.1177/1948550614546048>

Fernandez, H. M., Reis, V. M., Vilaça-Alves, J., Saavedra, F., Aidar, F. J., & Brustad, R. (2014). Social support and sport injury recovery: An overview of empirical findings and practical implications. *Revista de Psicología Del Deporte*, 23(2), 445–449. <https://doi.org/10.13140/2.1.1164.3525>

Flickinger, T. E., Saha, S., Roter, D., Korthuis, P. T., Sharp, V., Cohn, J., Moore, R. D., Ingersoll, K. S., & Beach, M. C. (2016). Respecting patients is associated with more patient-centered communication behaviors in clinical encounters. *Patient Education and Counseling*, 99(2), 250–255. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.08.020>

Florida Physical Medicine. (n.d.). Memory loss. Získáno 1.března 2021 z <https://floridaphysicalmedicine.com/memory-loss/>

Fryer, S., Dickson, T., Draper, N., Blackwell, G., & Hillier, S. (2012). A psychophysiological comparison of on-sight lead and top rope ascents in advanced rock

climbers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, n/a.

<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01432.x>

GoodTherapy Editor Team. (2019, November 27). *Trust Issues*. Goodtherapy.Org.

<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/issues/trust-issues>

Hansen, G. R., & Streltzer, J. (2005). The Psychology of Pain. *Emergency Medicine Clinics of North America*, 23(2), pp. 339–348.

<https://doi.org/10.1016/j.emc.2004.12.005>

Hanson, S. J., McCullagh, P., & Tonymon, P. (1992). The relationship of personality characteristics, life stress, and coping resources to athletic injury. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(3), 262–272.

Hardy, L., and Hutchinson, A., 2007. Effects of performance anxiety on effort and performance in rock climbing: A test of processing efficiency theory, *Anxiety, Stress & Coping*, 20(2), pp. 147-161.

Hartig, T., van den Berg, A. E., Hagerhall, C. M., Tomalak, M., Bauer, N., Hansmann, R., Ojala, A., Syngollitou, E., Carrus, G., van Herzele, A., Bell, S., Podesta, M. T. C., & Waaseth, G. (2010). Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes. *Forests, Trees and Human Health*, 127–168.

[https://doi.org/10.1007/978-90-481-9806-1\\_5](https://doi.org/10.1007/978-90-481-9806-1_5)

Harvard Health Publishing. (2020, July 6). Understanding the stress response. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>

Hess, L., (2010). Drogová lékárna v lidském organismu. *Remedia*, 20(6), pp. 402-404.

Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.

Hollander, M. A., & Greene, M. G. (2019). A conceptual framework for understanding iatrophobia. *Patient Education and Counseling*, 102(11), 2091–2096.

<https://doi.org/10.1016/j.pec.2019.06.006>

Hutchinson, S., Loy, D., Kleiber, D. and Dattilo, J., 2003. Leisure as a Coping Resource: Variations in Coping with Traumatic Injury and Illness. *Leisure Sciences*, 25(2-3), pp.143-161.

- Jones, K. (2001). Sport and Friendship. *Journal of Philosophy of Education*, 35(1), 131–140. <https://doi.org/10.1111/1467-9752.00214>
- Junge, A. (2000). The Influence of Psychological Factors on Sports Injuries. *The American Journal of Sports Medicine*, 28(5\_suppl), 10–15. [https://doi.org/10.1177/28.suppl\\_5.s-10](https://doi.org/10.1177/28.suppl_5.s-10)
- Kast, V. (2012). *Úzkost a její smysl*. Praha: Portál
- Khandelwal, P. (2020, November 25). *Anterograde Amnesia | Symptoms, Causes, Illness & Condition*. The Human Memory. <https://human-memory.net/anterograde-amnesia/>
- Lack, D. A., Sheets, A. L., Entin, J. M., & Christenson, D. C. (2012). Rock Climbing Rescues: Causes, Injuries, and Trends in Boulder County, Colorado. *Wilderness & Environmental Medicine*, 23(3), 223–230. <https://doi.org/10.1016/j.wem.2012.04.002>
- Lavallée, L., & Flint, F. (1996). The relationship of stress, competitive anxiety, mood state, and social support to athletic injury. *Journal of athletic training*, 31(4), 296–299.
- Learning to Accept Trauma*. (2020, August 24). Foundations Recovery Network. <https://www.foundationsrecoverynetwork.com/learning-to-accept-trauma/>
- Lincoln, Y. S., Guba, E. G.: *Naturalistic inquiry*. London: Sage, 1985.
- Llewellyn, D., 2008. The Psychology of Risk Taking: Toward the Integration of Psychometric and Neuropsychological Paradigms. *The American Journal of Psychology*, 121(3), p.363.
- Llewellyn, D. and Sanchez, X., 2008. Individual differences and risk taking in rock climbing. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), pp.413-426.
- Llewellyn, D., Sanchez, X., Asghar, A. and Jones, G., 2008. Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing. *Personality and Individual Differences*, 45(1), pp.75-81.
- Maner, J. K., & Gailliot, M. T. (2006). Altruism and egoism: prosocial motivations for helping depend on relationship context. *European Journal of Social Psychology*, 37(2), 347–358. <https://doi.org/10.1002/ejsp.364>

Martha, C., Sanchez, X. and Gomà-i-Freixanet, M., 2009. Risk perception as a function of risk exposure amongst rock climbers. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), pp.193-200.

McCracken, M., and Eccleston, C., 2003. Coping or acceptance: what to do about chronic pain? *Pain*, 105(1), pp. 197–204.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody psychologického výzkumu*. Praha: Grada.

Nakonečný, M. (1996). *Motivace lidského chování*. Praha: Academia.

Nakonečný, M. (n.d.). Pocit viny. [Sanquis plus- emoce]. Získáno z 10. dubna 2021 z <https://www.sanquis.cz/index1.php?linkID=pls121>

Nelson, N. G., & McKenzie, L. B. (2009). Rock Climbing Injuries Treated in Emergency Departments in the U.S., 1990–2007. *American Journal of Preventive Medicine*, 37(3), 195–200. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.04.025>

Neusar, A., & Vavrysová, L. (2013). *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku XII: Hranice normality*. Olomouc.

Nuwer, R. (2013, August 1). *Why Can't Accident Victims Remember What Happened to Them?* Smithsonian Magazine. <https://www.smithsonianmag.com/smart-news/why-cant-accident-victims-remember-what-happened-to-them-21942918/>

Ogińska-Bulik, N., & Kobylarczyk, M. (2015). Relation between resiliency and post-traumatic growth in a group of paramedics: The mediating role of coping strategies. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 28(4), 707–719. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.00323>

Orel, M. (2015). *Nervové buňky a jejich svět*. Pardubice: Grada

Ozen, G. (2015). The Effect of Climbing Community Activities as a Leisure on University Students' Social Anxiety. *The Anthropologist*, 21(3), 558–564. <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891847>

Pearson, L. and Jones, G., 1992. Emotional Effects of Sports Injuries: Implications for Physiotherapists. *Physiotherapy*, 78(10), pp.762-770.

- Pešek, R. (2018). *Sám sobě psychoterapeutem aneb co opravdu pomáhá zvládat úzkosti a deprese pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta.
- Petřek, J. (2019). *Základy fyziologie člověka: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada.
- Pitman, R., & Delahanty, D. (2005). Conceptually Driven Pharmacologic Approaches to Acute Trauma. *CNS Spectrums*, 10(2), 99-106. doi:10.1017/S109285290001943X
- Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- Podlog, L. and Eklund, R., 2005. Return to Sport after Serious Injury: A Retrospective Examination of Motivation and Psychological Outcomes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 14(1), pp.20-34.
- Pourhoseinzadeh, M., Gheibizadeh, M., Moradikalboland, M., Cheraghian, B., 2017. The Relationship between Health Locus of Control and Health Behaviors in Emergency Medicine Personnel. *Int J Community Based Nurs Midwifery*. 5(4): 397–407.
- Porter, S., & Birt, A. R. (2001). Is traumatic memory special ? A comparison of traumatic memory characteristics with memory for other emotional life experiences. *Applied Cognitive Psychology*, 15(7), S101–S117. <https://doi.org/10.1002/acp.766>
- Praško, J., Pašková, B., Soukupová, N., & Tichý, V. (2001). Posttraumatické stresové poruchy - I. díl klinický obraz a etiologie. *Psychologie pro Praxi*, 4, 157–160.
- Priest, S. (1995). The Effect of Belaying and Belayer Type on the Development of Interpersonal Partnership Trust in Rock Climbing. *Journal of Experiential Education*, 18(2), 107–109. <https://doi.org/10.1177/105382599501800209>
- Preiss, M. (2009). Trauma a posttraumatický růst. *Psychiatrie pro Praxi*, 10(1), 12–18.
- Rek, S., Sheaves, B., & Freeman, D. (2017). Nightmares in the general population: identifying potential causal factors. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(9), 1123–1133. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1408-7>
- Rickly-Boyd, J., 2012. Lifestyle climbing: Toward existential authenticity. *Journal of Sport & Tourism*, 17(2), pp.85-104.

Rock and Ice magazine, & Caroom, E. (2020, September 30). *30 Years of Climbing Accident Data: An Investigative Report*. Rock and Ice. <https://rockandice.com/climbing-accidents/30-years-of-climbing-accident-data-an-investigative-report/?cn-reloaded=1>

Rokyta, R., Kršiak, M., & Kozák, J. (2012). *Bolest*. Praha: Tigris.

Rooks, M. D. (1997). Rock Climbing Injuries. *Sports Medicine*, 23(4), 261–270. <https://doi.org/10.2165/00007256-199723040-00005>

Russel, W. R., & Nathan, P. W. (1946). Traumatic amnesia. *Brain*, 69(4), 280–300. <https://doi.org/10.1093/brain/69.4.280>

Seidl, Z., Obenberger J. (2014). *Neurologie pro studium i praxi*. Praha: Grada.

Silkis, I. G. (2019). The Possible Mechanism of the Appearance of Nightmares in Post-Traumatic Stress Disorder and Approaches to Their Prevention. *Neurochemical Journal*, 13(4), 320–334. <https://doi.org/10.1134/s1819712419030127>

Slobounov, S. M. (2008). *Injuries in Athletics: Causes and Consequences* (2008th ed.). Springer.

Šebek, T.,(2020). *Rozhovor pro MF dnes*. [https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/tomas-sebek-lekari-bez-hranic-chirurg.A201109\\_104941\\_tv-domaci\\_lisv](https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/tomas-sebek-lekari-bez-hranic-chirurg.A201109_104941_tv-domaci_lisv)

Taylor, M. K., Gould, D. R., Hardy, L., & Woodman, T. (2006). Factors Influencing Physical Risk Taking in Rock Climbing. *Journal of Human Performance in Extreme Environments*, 9(1). <https://doi.org/10.7771/2327-2937.1044>

*Trust Issues after Trauma*. (2018, October 8). Skywood Recovery. <https://skywoodrecovery.com/trust-issues-after-trauma/>

Tsai, D. F.-C. (2001). How should doctors approach patients? A Confucian reflection on personhood. *Journal of Medical Ethics*, 27(1), 44–50. <https://doi.org/10.1136/jme.27.1.44>

Ústav zdravotnických informací a statistiky České republiky & Světová zdravotnická organizace. (2017). *MKN-10: Tabeleární část*. Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR.

Vizinová, D., & Preiss, M. (1999). *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD)*. Portál.



- Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie 2., přepracované a rozšířené vydání*. České Budějovice: Grada.
- West, A., & Allin, L. (2010). Chancing your arm: the meaning of risk in rock climbing. *Sport in Society*, 13(7–8), 1234–1248. <https://doi.org/10.1080/17430431003780245>
- What Your Body Experiences in a Car Accident*. (2018, August 9). Urban & Taylor. <https://wisconsininjury.com/2018/08/09/what-your-body-experiences-in-a-car-accident/#:%7E:text=Adrenaline%20is%20the%20body's%20fight,enter%20a%20state%20of%20shock.>
- Williams, J. M. (1996). Stress, coping resources, and injury risk. *International Journal of Stress Management*, 3(4), 209–221. <https://doi.org/10.1007/bf01857684>
- Zaněk, P. (2019, July 8). *Pokora a její role v uzdravování lidské duše*. CelostniMedicina.Cz. <https://www.celostnimedicina.cz/pokora-a-jeji-role-v-uzdravovani-lidske-duse.htm>
- Zuckerman, M. (2010). Sensation Seeking. *The Corsini Encyclopedia of Psychology*. <https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0843>

## **Příloha č. I.**

### **Informovaný souhlas**

#### **INFORMOVANÝ SOUHLAS PRO ÚČASTNÍKY VÝZKUMU**

Název práce: Jak lezci překonávají těžké úrazy po pádu ze skály – psychologické aspekty návratu k lezení

Řešitel: Bc. et Bc. Markéta Hvězdová

Já, níže podepsaný/á, jsem byl/a o studii informován/a, rozumím jí a souhlasím s účastí v rozhovoru. Dávám své svolení výzkumnici, aby materiál, který jsem jí poskytl/a, použila za účelem sepsání diplomové práce, popřípadě odborného článku a pro jakékoliv další odborné publikace a prezentace vycházející z tohoto výzkumu.

Byl/a jsem obeznámen/a s tím, že kazuistická práce bude zpracovávána anonymně a že informace, které sdělím tazateli, budou uchovány, zpracovány a publikovány tak, aby nebyla možná identifikace mé osoby. Souhlasím s nahráváním mého rozhovoru s výzkumnicí a s analýzou výsledného zvukového záznamu a jeho přepisu.

Dávám souhlas k tomu, že výzkumnice může v odborné publikaci citovat informace, které jí poskytují. Rozumím tomu, že pokud se v průběhu rozhovoru objeví pro mne obtížná témata, mohu odmítnout odpovědět na jakoukoliv otázku, nebo kdykoliv rozhovor ukončit.

V \_\_\_\_\_ dne \_\_\_\_\_

Podpis účastníka rozhovoru

\_\_\_\_\_

Podpis výzkumníka

\_\_\_\_\_

## Příloha č. II.

### Shrnutí témat

Jako první se v rozhovorech objevilo téma nazvané **Benefity lezení**, které je dle mého názoru klíčové pro pochopení vztahu participantů k lezení a současně vysvětluje, jak lezení ovlivňuje jejich život. Pod tímto tématem se skrývají hlavní důvody, proč jsou lezci lezení tak oddaní, co je na lezení tak baví a fascinuje a co je vede k pokračování v tomto sportu i přes to, že někteří z nich jen o vlásek unikli smrti při pádu ze skály. Benefity lezení tedy z velké části odpovídají na otázku motivace návratu k lezení. Téma **Benefity lezení** je rozděleno na dvě subtémata, které jsou: **Význam lezecké komunity** a **Láska k lezení**.

**Význam lezecké komunity** je jedním z hlavních motivů lezců, který uvádějí jako důvod, proč je pro ně lezení tak důležité a úzce souvisí s motivací pokračovat v lezení i po hodně náročném pádu. Objevuje se zde podtéma lezců jako *skupina skvělých lidí* a velkou roli zde hraje *důvěra mezi lezci*. Druhým subtématem je **Láska k lezení**, kde jsou ve dvou částech **Pobyt v přírodě** a **Lezení jako životní vášně** vyobrazeny další přínosy lezení, které se v rozhovorech objevily. Ukazuje se, že všichni lezci, kteří se účastnili této výzkumné sondy, mají *silný vztah k přírodě*, která jim poskytuje možnost útěku od civilizace a má na lezce silné *psychohygienické účinky*. Lezení je pro ně velmi uspokojující činností, pro většinu participantů *životním stylem* a vztah k lezení mají tak silně zakořeněný, že *žádného z participantů po pádu nenapadlo, že by se k lezení již nevrátil, neb jde o potěšení na duši*.

Jako středobod celé práce vnímám témata spojená s pádem jako takovým. Mnoho participantů uvádí, že si myslí, že je určitá souvislost mezi jejich *naladěním a rozpoložením* v den pádu a pádem jako takovým, což následně vede k tématu **Osobního růstu**, hodně lezců si uvědomuje, že po pádu začali sami sobě věnovat více pozornosti a více poslouchají své pocity.

Téma **Příčiny pádu** je orientované na technické stránky *celé události mezi důvody*, proč lezci spadli, můžeme například řadit krátké lano, utržený chyt, který byl pro lezce důležitým opěrným bodem na skále, nebo třeba to, že jim podjela noha. Ukazuje se, že počasí také mohlo hrát při pádu roli, protože většina participantů uváděla, že ve dnech před pádem bylo deštivé období, nebo že den před pádem pršelo.

Patří sem i již zmiňované psychické rozpoložení v den pádu a samotný výběr cesty, který často také nahrál tomu, že lezec spadl.

Důležitým faktorem, který souvisí s velkou částí výzkumu, je **Paměti** při pádu. Předpokladem bylo, že si participanti budou pamatovat pád do nejmenších detailů, ale ukazuje se, že většina participantů má výrazné ztráty paměti. V rámci subtématu **Pocity v cestě** se výpovědi participantů začínají dosti lišit. Někteří lezci si nepamatují ani na cestu, kterou lezli a ze které potom spadli. Část participantů má jen mlhavé vzpomínky a někteří si pamatují cestu do nejmenších detailů, včetně momentu, kdy už skoro padali. Ti, kteří si cestu, kterou vyváděli, pamatují, uváděli často, že se v cestě cítili nepříjemně.

Množství vzpomínek, které si participanti z úrazu pamatují, se liší nejen před pádem, ale i během pádu a po něm. Tématem zabývajícím se paměti se linou dvě výrazné linky. Jedna linka sleduje lezce, kteří si **pád pamatují** a druhá linka lezce, kteří si z **pádu nepamatují vůbec nic** a uvádějí, že tam mají úplně „*temno*“. Jejich *první vzpomínky si vybavují pod skálou po pádu, nebo v nemocnici*. Často se také stávalo, že participanti uváděli, že byli *po pádu při vědomí a komunikovali s okolím, ale nemají na tyto momenty zachované žádné vzpomínky*. Někteří z lezců ani *neví, co se stalo a proč spadli, protože si na pád nevzpomínají*. Je pravděpodobné, že to zda si člověk pád pamatuje, nebo ne a jak velká část paměti zůstane zachovaná, záleží na několika různých faktorech. Škála zachování paměti je velmi široká. Začíná od momentu, kdy si zraněný nepamatuje cestu, kterou lezl, pád ani cestu do nemocnice. Pokračuje přes různé varianty úseků a útržků paměti, většinou končících vzpomínkou těsně před pádem ve stěně a začínajících probráním se pod skálou, až po případy, že si někteří lezci pamatují úplně všechno. Zdá se, že ti, kteří si na pád nepamatují, uvádějí častěji celou situaci spíš jako děsivý, ale posilující zážitek. Naopak lezci, kteří si pád pamatují, nebo mají zachovanou větší část paměti, mívají po pádu větší psychické problémy s vyrovnáváním se s možným prožitým traumatem. Dalo by se uvažovat o tom, že když si lezec při pádu nepamatuje na celou dějovou linii, je pádem méně traumatizovaný, než lezec, který si na celý děj pamatuje.

Pokud si lezci na pád pamatují, zmiňují *pocit, že se vlastně neděje nic vážného, nebo že se lezec může zachránit*. Buď se během pádu vyskytla nějaká možnost se zastavit (například při pádu přes kameny), nebo padající *věřil, že ho chytne jištění* a tím nabyl dojmu, že se mu nic nestane. Scénář v hlavách těch, co si mysleli, že se jim nic

nestane, byl většinou takový, že *je při pádu chytne jištění* a jistič, tím pádem to bude jen klasický pád do lana, na který jsou lezci zvyklí, nic se jim nestane a polezou dál. Ti, kteří si pamatují průběh pádu, často uvádí moment „*a je to v háji*“, kdy si uvědomili, že je lano nechytně a dopadnou na zem. Lezci hodně popisovali *vnímání času při pádu* a *nějakou snahu o to se zachránit*, pokud to bylo možné.

**Paměť na chvíli po pádu** se opět liší, někteří si pamatují, co se dělo, někteří mají mlhavé záblesky a někteří mají kompletní výpadek paměti a první vzpomínky mají až na probrání se v nemocnici. Participanti, kteří měli na *probrání pod skálou* mlhavé vzpomínky, často uváděli určitou *zmatenost a malátnost, při které nechápali, co se děje*. Především muži (oni ti participanti ale jsou především muži) měli těsně po pádu *potřebu kontrolovat rozsah svých zranění a organizovat záchrannou akci*. Pár participantů zjistilo až v nemocnici, že mají vážné zranění a i přes vnímání bolesti si *mysleli, že se jim nic vážného nestalo*.

**Faktor strachu** je téma, které se proplétalo všemi rozhovory a objevovalo se v mnoha různých podobách. Objevoval se **Strach o sebe** a to v kontextu *strachu, aby se lezcům podobný úraz nestal znovu* a občas se sami sebe ptají, *zda jim lezení za riziko úrazu stojí*. Toto téma hodně souvisí se **Změnou přístupu k lezení** lezci uvádí, že o tom, jak lezou, začali více a jinak přemýšlet a celkově jsou při lezení *o dost opatrnější a více se zajišťují*. Ve výpovědích se objevilo též téma nazvané **Trénování strachu**, které pojednává o nutnosti takzvaně se *prolézt do pohody*, aby byl lezec při lezení schopen přemýšlet a nebyl ochromený strachem. Někteří se na práci se strachem orientují víc a chodí *trénovat pády do lana*. Jedna slečna popisovala různé metody, které využívá pro *práci se strachem při prvolezení*. U některých participantů vnímání strachu zůstalo stejné jako před pádem, ale hodně z nich uvádí, že *na začátku lezení po pádu se báli hodně a nějaký čas jim trvalo, než se zase dostali do formy*. Zajímavé je, že pár participantů uvádí, že *se po pádu bojí méně*. Téma strachu obsahuje dvě podtémata, jedno se zabývá tím, že *není dobré nemít strach* a celkově význam strachu pro lezení. Druhé subtéma zachycuje *obavu lezců, z toho, že když nepůjdou lézt brzy po úrazu, mohlo by pak být náročné se k lezení vrátit*.

S tématem strachu, ale i důvěry úzce souvisí téma **Jističe**. Ukazuje se, že s pádem se lezci začali zajímat o to, kdo je jistí a jak a zaměřili se hodně na **Výběr jističe**. Někteří lezci *před pádem, vůbec neřešili, kdo je jistil* a moc jim na schopnostech jističe nezáleželo. Po pádu ale hodně z nich uvádí, že si *na to s kým lezou, začali dávat*

pozor a člověka, který je jistí mají *tendenci kontrolovat*, zda všechno dělá správně. Tato změna úzce souvisí s tématem *důvody pádu*, kde lezci, kteří spadli díky chybě někoho druhého, nebo se pokazilo něco v rámci jištění, mají *tendenci svého jističe značně kontrolovat*. Někteří lezci jsou přesvědčeni o tom, že jistič/spolulezec jejich pád částečně způsobil. Zda je *jistič vinen*, nebo *nevinen* je ve většině rozhovorů celkem jasně vykreslené. Většina participantů ale věří že, schopnosti jističe nebyly příčinou jejich pádu.

Jak na úrazy nadšenců pro extrémní sporty reaguje jejich okolí se dost liší, ale obecně lze reakce rozdělit na dva hlavní proudy. **Reakce okolí na pád blízké osoby ze skály** je možné označit jako *Podporující* a nebo *Negativní*. *Podporující reakce* lidí v okolí zraněných lezců jsou jak z řad přátel a rodiny, tak ze strany lékařů, zde toto téma souvisí s tématem *Odborné péče*. Jako podporující byly především vnímání *návštěvníci zraněných v nemocnici*. Subtéma, které souvisí s motivací k návratu je *podpora okolí k návratu k lezení*. Většina participantů podporu uvádí jako velmi důležitý aspekt při rekonvalescenci.

Z výpovědí participantů se zdá, že reakce ostatních lidí a především lezců na zraněného člověka ležícího pod skálou byly velmi efektivní. Co se *Negativních reakcí na úraz* týče, nejčastěji participantů uvádějí jistou *paniku mezi svými blízkými* odůvodněnou strachem o jejich zdraví. V návaznosti na strach o blízké si okolí, především rodiče, či partneři často *nepřejí, aby se lezci po vážném úrazu opět vraceli k lezeckým aktivitám*.

To, jaký **Vliv měl pád na psychické prožívání** participantů, se dá rozdělit do dvou částí, z nichž jednou je téma *Osobního růstu* a druhou je téma *Psychických problémů*. Dalším subtématem zde je pak *Změna přístupu k lezení*. Téma *Osobního růstu* ukazuje všechny pozitivní změny, které participantů zpozorovali po uzdravení se ze zranění po pádu ze skály. Těmito změnami jsou *lepší přístup k lidem*, uvědomění si své *vnitřní síly*, toho, že to *riziko za to nestojí, zmírnění strachu při padání* a naučení se *naslouchat sám sobě*. Mezi *psychické problémy*, které se u participantů objevily v souvislosti s pádem jsou především *úzkosti a různé strachy, či fobie*. Dva participantů zmiňovali *noční můry* a jeden lezec má po pádu *úzkostné stavy*.

Subtéma *Změny přístupu k lezení* souvisí především s tím, co se lezcům konkrétně stalo. Obecně se zde ukazuje *zvýšená opatrnost*, každý si hlídá většinou

nějaký specifický aspekt, který souvisí s jeho pádem. Někdo *víc kontroluje jištění*, někdo se soustředí na kontrolu chytů, kontrolu jističe, kontrolu lana, či sebe. Část participantů o *lezení začala více přemýšlet*, více si zjišťují o cestě, kterou polezou a *v cestě si promýšlí kroky, které udělají*.

**Porozumění pádu v kontextu života** jako takového je spojené s rizikem pádu. Každý vnímá, že riziko existuje a že je nutné se k němu postavit čelem a počítat s ním, ale pak už ne každý je schopný se vyrovnat se situací, když ze skály skutečně spadne. Lezci se na svůj úraz dívají různě. V tématu **Porozumění pádu v kontextu života** jsou někteří s tím, co se stalo, vyrovnání a vnímají pád jako „*shit happens*“ (Ondřej). Na druhé straně jsou ti, kteří mají *výčitky z toho, že spadli, vlastně se to stát nemuselo, (zde můžeme myšlenky označit za tzv. kontrafaktuální myšleni)*. Velká část participantů ale uvádí, že měli *štěstí* a uvědomují si, že následky pádu mohly být mnohem horší.

K **Porozumění pádu v kontextu života** také patří emoce s celou situací spojené, které jsou hlavně *naštvaním* na celou situaci, to vnímali především muži, *výčitky* související s tím, že se to vůbec nemuselo stát a určité *překvapení* z toho, že se to stalo.

V rámci tématu **Přístupu k uzdravení** lezce během celého procesu pádu a rekonvalescence nenapadlo, že by mohli zemřít. Většina z nich totiž uvádí jako hlavní nastavení *naprostou víru v to, že se uzdraví*. V rámci rekonvalescence byla většina z pacientů orientovaná to, co bude, *soustředili se na budoucnost* a to jim dávalo možnost zaujmout k celé situaci *pozitivní přístup*. Důležitá je zde i potřeba a *motivace navrátit se plně do aktivního, funkčního života*, většina z participantů věděla, že jejich přístup má velký vliv na rychlost uzdravení.

Téma **Bolesti** se objevuje v každém jednotlivém příběhu. Je to bolest, kterou lezci cítili již v momentu, kdy *dopadli na zem, někteří již během pádu*. Obrovská bolest *zažívaná v nemocnicích* je často spojována s velmi náročnými a bolestivými rehabilitacemi. Bohužel, ani po uzdravení zranění bolest neustává, protože hodně participantů trpí *trvalými následky v důsledku komplikovaných zranění zad, či fraktur*.

Téma **Odborné péče** je rozdělené na *Kvalitní* odborná péče a *Nekvalitní odborná péče*. *Nekvalitní odborná péče* se týká především lékařů a celkově nemocnic jako takových. Je tu oblast *Selhání lidského faktoru*, kde lékaři nezafungovali tak, jak by bylo potřeba, s čímž souvisí i *paradoxní reakce na léky* a přístup lékařů k těmto situacím. *Strach z nemocnic* je téma související s psychickými problémy spuštnými

událostmi po pádu. Naopak ***pozitivní ohlasy na dobrou odbornou péči*** se vztahují především k *rehabilitacím* a některým *osvícenějším lékařům*.



## Příloha č. III

### Přepis rozhovorů

#### KVĚTA

T: Jak jsi se k lezení vůbec dostala?

R: No já pocházím z okolí Adršpašsko-teplických skal, takže můj táta lezl, ale nebyl to žádný velký lezec. Spíš takový jako rekreační a tam vlastně bylo skoro, ne povinnost, že každý mladý člověk, nebo dítě to zkusilo. Protože tam všichni byli odtamtud, takže já jsem se k tomu dostala tak, že jak malý dítě jsem s ním začala vlastně trošku tak popolejzat. Žádný těžký věci, ale takový lehoučkový lezení na písku a už mi to jako zůstalo. Strašně se mi líbilo to místo, strašně se mi líbila ta parta těch lidí a proto, jsem s tím začala asi.

T: Co to lezení pro tebe znamená?

R: No pro mě to asi znamená i takovej jako, jako styl života nějakýho. Že to není jenom sport, protože kromě lezení já hrozně ráda třeba běhám na běžkách a dělám jako jiný věci, ale to lezení se mi strašně líbí těma lidma. Přijde mi i taková jakoby grupa lidí, je já to vidím, nebo myslím si, že to je srovnatelný jako s nějakými surfařema. Ty mají taky takovou komunitu lidí a někdy i třeba uzavřenou, možná to teď tak není. Že teď už se to trošku otevírá širšímu světu, ale dřív to byla jako uzavřená komunita a jen tak k sobě nikoho nepustila, takže si zachovávala nějakou jako punc něčeho takovýho co se mi líbilo. Hrozně se mi líbí i ten jako přístup k té přírodě. Že člověk je v přírodě a tak asi to. Ale já jsem nikdy nebyla žádnou jako dobrou lezku, ani nejsem a ani nejsem ambiciózní. Já nechodím na stěnu, nepřekračuju nějaký hranice, mě to jenom baví jo a to je vlastně všechno.

T: Co to vlastně znamená že nejsi dobrý lezec pro tebe?

R: Ne já myslím jakože, já dobrý lezec pro mě je, že nechodím na tu stěnu, netrénuju a nedávám si takový ty cíle, že chci abych přelezla nevíám na vápně 7a+ a budu to zkoušet a budu to trénovat a pak si to jako zapíšu a budu si hledat ty cesty, který jsou asi lezitelný pro mě. To vůbec nejsem ten typ. Mě to baví a to je jako tak všechno a nedávám

si velký cíle a je mi jedno, jestli jsem třeba po tom úrazu začínala na pětkách, který jsem si začínala tahat, nebo na těžších cestách. To není, to není nějak pro mě důležitý.

T: Takže v tom nemáš tu potřebu toho uskutečnit, dotáhnout nějaký projekt, ale prostě si vylízt něco, co se ti líbí, mít z toho radost a nějaký spojení s tou komunitou je teda asi důležitý.

R: Přesně tak. S tou komunitou bejt venku, ty víkendy prostě spát venku a prostě strávit ten víkend, nebo tu dovolenou právě tak, že jako lezem. Tak to mě baví. Ale říkám, já nemám ty ambice no.

T: Že to je čistě takový koníček.

R: Jojo, zábava vlastně.

T: Když bysme se dostali k tomu pádu, tak mohla bys mi o tom povyprávět, jak se to stalo?

R: Já jsem spadla z hodně velký výšky. Je to osm let a nepamatuji si z toho nic. Nebo nic, já si pak pamatuju jenom jako jak ležím někde na zemi a všude je krev a kolem mě, my jsme byli partička, kolem mě jsou nějaký ty lidi. Ale vůbec jsem nevěděla co se stalo. Já si vůbec nepamatuju ani ten okamžik, ani ten pád, ani ten dopad.

T: Mohla bys zkusit, když by ses do toho vrátila, do toho momentu, tak jak se to stalo? V jaký části té cesty?

R: Stalo se to při spouštění. A vlastně byla to chyba jističe, který měl krátký lano a nevšiml si toho. Já jsem pak propadla x metrů, protože to lano projelo jistítkem. Já jsem lezla normálně na druhým a už mě spouštěl a protože jsme si nevšimli, že máme krátký lano, nebo jsme prostě, my jsme tam byli celá partička. Nevím, proč jsme to nikdo nezaznamenali, protože jako já si myslím, že jsme zkušený lezci. Že je to přesně taková ta chyba, která se asi může stát každému a projelo to no.

T: Co si pamatuješ jako poslední moment?

R: Já si jako poslední moment pamatuju to spouštění a pak už si pamatuju jenom jak ležím na zemi, jak jsou kolem mě lidi, jak prostě jak jako krev a pak už jenom takový... Já to mám všechno takový jako trošku v nějaký mlze. Já myslím, že je to nějaký jako následek šoku, který je asi normální. Aby si to tělo jako nepamatovalo i tu bolest a

nějaký asi možná ale i ten pád, že si nechce pamatovat. To já si fakt nepamatuju a to že jsem fakt padala a co se stalo, to vím jenom z vyprávění těch lidí, co tam se mnou byli.

T: A potom jsi se probrala kde?

R: Potom jsem se probrala na zemi, asi podle mě hnedka chvíli po tom pádu, protože všichni byli hrozně zpanikařený. Takže to muselo být chvílička a pak už se jenom řešilo co. Co teda jako se mnou asi udělají rychle. Ale jedna z těch kamarádek z té partičky je doktorka naštěstí, takže ta je tam docela... jako za A oni mají chladnější hlavu než ostatní a ta aspoň tak koordinovala ať se se mnou nehýbe a nějaký další lidi zavolali záchranku. Pak si tak jako pamatuju tak útržkovitě, že ono jim trvalo hrozně dlouho asi hodinu, než se dostali dolů, takže si pamatuju, že sem tam někdo, pak záchranáři. Já vím, že jsem vůbec nevěděla, co se stalo, že jsem se furt jako ptala. Proč ta krev a co se stalo, že jsem vůbec jako nevěděla co se děje. To si pamatuju. Že jsem věděla, že mě hrozně bolí záda, že mi strašně teče krev prost všude a že já jsem měla jakoby mimo kost zápěstí a strašně mě to bolelo, takže jsem na to furt koukala, že tu ruku mám furt hrozně divnou a vůbec jsem to nechápala. Takže jsem se pořád ptala těch kamarádů jako co se děje.

T: Vybavuješ si nějaký pocity, myšlenky v tu chvíli, co jsi vlastně zjistila, že jsi na té zemi?

R: Hele né, asi jenom, myslím si, že né, že vlastně jenom jsem chtěla vědět co se děje, ať mi to někdo vysvětlí a pak vlastně už jsem jenom, mě přijde, že jsem jenom poslouchala všechny ostatní, že jsem byla v takovém stavu, že jsem, já jsem nebyla jako hysterická, ani jsem nebrečela, nebo něco. Jenom spíš jsem, oni mi to řekli a pak už jsem jenom poslouchala, že mi řekli teď tě vezmem, teď tě položíme. Položili mě tam na nějaký starý prkno, nebo něco a pak jsem poslouchala jen ty záchranáře a vlastně jenom pak už jsem poslouchala a na nic se neptala. Nic moc mi neprobíhalo hlavou, jenom vlastně jsem poslouchala, co se se mnou bude dít a kam mě budou vízt a co se mnou budou dělat. Strašně pro mě bylo důležitý, že jsem tam měla tu mojí kamarádku. Tu doktorku, ona byla vlastně byla furt se mnou. Oni jí dali... se mnou byla v sanitce i se mnou byla na všech těch vyšetřeních, tak to pro mě bylo hrozně důležitý, že tam někdo byl se mnou. Mě se to stalo ještě v zahraničí, takže vlastně i trošku ta řeč byl problém, nebo ne problém ale tak ne všichni umí třeba anglicky. Takže pro mě bylo hrozně důležitý, že ona tam byla se mnou a já jsem jí tak jako slepě poslouchala. Ale

neměla jsem žádný myšlenky na to jako umřu, jako mám vnitřní zranění, jako to né, to vůbec né.

T: A kde to bylo?

R: Na Kalymnosu se mi to stalo, kde zrovna ta lékařská péče je úplně strašná. Ale je dobrý, že tam mají ten rescue team, já jsem je i teďka podpořila trošku. Mě přijde, jako dobrý, že tam nějaký dobrovolníci dělají nějaký rescue, protože na to kolik tam jezdí lezců a jak moc se tam leze, tak těch úrazů je tam strašně málo, ale jsou že jo. Přece jenom sem tam se něco stane no.

T: Jak ty vůbec vnímáš teda to, že se při tom lezení může stát, že někdo spadne a stane se nějaký takový úraz?

R: Hele mě to přijde jako součást toho sportu, toho života. Je to úplně stejný jako když jedeš na kole a rozflákáš se, nebo jde na přechod a srazí tě auto. Beru to jako součást a vyšla jsem z toho, že jsem jako ráda, že jsem to jako zvládla, nebo zvládla, to není jako o mě, ale spíš, že prostě nakonec ty důsledky nebyly prostě ta fatální. Prostě to беру to, že se to tak prostě stalo holt a může se to stát. Já říkám, myslím si, že se to může stát strašně jednoduše a znám to i ze svého okolí, že i zkušený lezci prostě udělají nějakou chybu. Je to nějaký stereotyp toho, co děláš a stejně jako víš všechny ty věci, ale stejně se ti to prostě může stát. A neberu to, já jsem třeba nikdy neřekla kdo mě jistil a nechci to nikomu říct, protože si myslím, že to nebyla úplně chyba, byla to chyba toho člověka jo. Já to neříkám že né, ale nechci aby se na to lidi koukali „hele to jsi ty, jo to jseš ty, kterej nedával pozor“. Protože znám spoustu lidí, který nedávají pozor na konec lana. Myslím si, že se to může stát. Nebo já si na to jako dávám teďko hodně pozor jo, ale myslím si, že se to může stát komukoliv. Že to není jako nic, co by bylo jako speciálního.

T: Jaký to pro tebe bylo, ten pocit, že tě někdo jistí, ale pak to vlastně nevyjde?

R: Hele víš co, já zase lezu a lezu s touhle partičkou spoustu let. Ale tak ty máš ty zkušenosti a víš, že se tohle nestalo, že to není standart, že je to, že by prostě někdo kecal, nebo byl špatnej jistič, nebo, to né, to prostě беру to jako věc, která se stala a stát se může. Jo, teďko možná třeba když teď lezu, tak jako vždycky víc dávám třeba pozor a říkám „Máte tam uzel?“, „Hlídáte konec lana?“. Když lezu na prvním, tak říkám „Nepovídejte si, dávej na mě pozor.“ Tak jako jsem taková jakože víc třeba to těm

lidem říkám a to jsem třeba předtím tolik nedělala. Že si toho jističe víc hlídám, ale zase myslím, že všichni z té partičky co jsme tam byli po týhle zkušenosti, tak si taky víc toho jističe hlídají. Že se jim zdá důležitý, říct „Hele máš uzel na konci lana.“ je fakt jako důležitá věc no.

T: Co ty jsi vlastně měla za úraz teda?

R: Já jsem měla kompresní zlomeninu bederního obratle se zásahem do míchy bohužel. Měla jsem rozdrčený levý zápěstí a zlomený nějaký tady kosti a byla jsem strašně jakoby potlučená. Měla jsem zlomených asi 6 žeber a měla jsem hematomy po těle následkem toho pádu. Měla jsem zlomený kotník a trvalo mi asi půl roku než jsem se jako vrátila a postavila jsem se na nohy. První co bylo, když mě přivezli, protože mě hnedka druhý den převezli přes alpenferain letecky tady do nemocnice do Prahy a hnedka mi udělali stabilizaci toho obratle, jako zad.

T: A tebe teda odvezla sanitka z toho místa...

R: Oni tě odvezou tam do nemocnice, ale to je malinká nemocnice, která má jednoho doktora, který tam prostě opečovává všechny a tak jediný co, tak mi udělali rentgen, aby něco zjistili. Jak jsem měla tu dislokovanou ruku, tak mi to vrátili do původní polohy. Nějak mi to jako zadělali a řekli, že se nesmím hýbat. Oni věděli, že, viděli na CT, že je rozdrčený obratel, věděli, že je to na malý části, že to je kompresní zlomenina, věděli, že to zasahuje do míchy, takže řekli, že se nesmím hýbat. Takže mě dali do takovýho nějakýho krunýře, takovýho nafukovacího myslím a nesměla jsem se hýbat. prostě mě tam jako uložili na postel, vycévkovali, dali mi nějaký léky, vrátili mi tu ruku zpátky, řekli, že je to ale na operaci, ale ať se nechám operovat někde jinde, že oni na to nejsou uzpůsobení. Strávila jsem tam jednu a hnedka druhý den pro mě na Kos přiletělo letadlo. Malý letadlo. Oni mají malinký letadla ty alpenferaini a strašně dobře to mají zařízený. Já jsem hrozně ráda, že jsem u nich pojištěná. Protože oni normálně poslali sanitku na Kalymnos, ta mě naložila, přejela se mnou trajektem na Kos, tam se mnou počkala na to letadlo a přijelo malinký letadlo. Nesměli jsme mít žádný zavazadla, jen vlastně já a přítel, kterýho jsem sebou chtěla, všechno ostatní jsme nechali na Kalymnosu a byl tam vlastně pilot, doktor a ještě jeden nějaký kopilot. Malinký letadlo a to mě přivezlo sem a zase na nás už čekala tady na Ruzyni jejich sanitka a ta už mě odvezla do nemocnice do Střešovic.

T: Jaký to bylo pro tebe ten zážitek toho, že jsi na Kalymnosu v nějaký mini nemocnici, nesmíš se hýbat?

R: Hele víš co, já jsem měla hrozně důvěru v tu mojí kamarádku, která je skvělá doktorka, pracuje v zahraničí a je fakt dobrá a měla jsem tam toho přítele, který mi byl oporou a ten zase jsem věděla, že všechno zařídí. Že je schopný a všechno mi zařídí přes ten alpen ferein a že budou hrozně tlačit, aby přiletělo to letadlo nejdřív, tak já jsem jako... Říkám hrozně mi vadilo, že se nemůžu hýbat, jako jsem čuměla do stropu, vůbec tam se mnou nikdo nebyl, nebo tam za mnou jen tak sem tam někdo přišel. Měla jsem jako důvěru, nebo jsem cítila, že oni jako zařídí co nejlepší věci. Věděla jsem taky, že nemám žádný vnitřní zranění, což taky bylo důležitý, že věděla jsem dobře, tak mám prostě... Budu mít asi operaci na ten obratel, nohy jsem cítila, takže to bylo dobrý a ruka no, ruka je ruka a to po operaci to ti taky dají do kupy. Takže tohle jsem věděla, hlavu jsem měla rozbitou nějakým zázrakem jenom malinko, že se udělaly jen nějaký trhliny, že to nebylo žádný jako, že bych měla třeba nějaký otřes mozku, nebo tak něco. Takže já jsem věděla, že ty věci dopadly dobře a teď je jen otázkou času, co bude. Takže jsem to jako nevnímala jako nějakou hrůzu, že jsem byla na dovolený a něco se mi stalo. To né, spíš, že jsem nějak si řekla „No, tak jako ty věci jsou tak jak jsou.“ a pak jsem to prostě tak brala, že ty věci tak jsou. Pak vlastně když jsme se transportovali a přiletělo pro mě to letadlo, tak jsem i říkala přítelovi „Prosím tě, vyfoť mi to, vyfoť mě, jak jsem v tom krunýři, vyfoť mi to letadlo.“ protože to se mi jako nestává, že mám takový soukromý letadlo pro sebe. Takže tak jsem to brala. Že když už se to stalo, tak jsem ty věci brala jako, né úplně příjemný zážitek, ale jako něco co prostě se stalo a už jsem jenom jako koukala dopředu. Co bude.

T: V té nemocnici v Čechách to pak probíhalo jak dál?

R: Hele tak to probíhalo dobře, tam oni mě dali na JIPku na nějaký to, nevím jak se to jmenuje v těch Střešovicích, prostě pro ty lidi co mají úrazy páteře a hlavy. My jsme přiletěli v noci a hnedka druhý den ráno jsem šla na operaci. Takže mi zastabilizovali ty záda zezadu a to bylo asi nejhorší vlastně. No pak mě přehodili na jiný oddělení, pak mě zase přehodili na jiný a šla jsem na operaci s tou rukou, kde mi jako... já jsem to měla rozdrčený, víc těch kostí, tak to dávali nějaký železa do toho. Já ani nevím jak jsem tam byla dlouho, já si to přesně nepamatuju všechno, jak to bylo třeba tři tejdny, čtyři tejdny v nemocnici a pak už jsem se lifrovala hnedka na rehabilitace. Já jsem po té stabilizaci

páteře to nemůžeš nějakou dobu sedět a chodit a to už jsem byla hrozně dlouho na rehabilitacích. Třeba měsíc, měsíc a půl, pak jsem byla hrozně dlouho doma, než jsem mohla normálně chodit vůbec, abych třeba byla schopná sedět a chodit do práce. Takže půl roku.

T: Ty jsi říkala, že nejhorší byla asi ta operace těch zad?

R: Hele, no když já moc jako nevím. Já moc nemám srovnání s tím, co bolelo nejvíc. Jestli to je ta operace jako když tam něco ti dávají jako ty železa a šrouby a nebo jestli mě bolely těch 6 žeber a to já jsem měla hrozný hematomy po těle a ty se mi ještě nalily krví. Já moc jako nevím, co vlastně bolelo, já to nedokážu specifikovat, co bolelo, ale takový to když mě pak začali stavět na nohy a chtěli abych chodila na těch různých rehabilitacích, tak to bylo strašně těžký a bolestivý. Jo, že úplně si pamatuju jak vůbec jako první si sednout a poprvé se postavit, to bylo jako, že to byl fakt krůček po krůčku, že to bylo hrozně pomalý a hrozně bolestivý.

T: Dokážeš si vybavit psychicky, jak jsi na tom byla? To zní, že to bylo hrozně náročný.

R: Hele, víš co mě nejvíc asi...já jsem na sebe docela tvrdá a mě nejvíc vadilo to, že vlastně, jsem měla pocit, když jsem na tý rehabilitaci a přijde za mnou ten fyzioterapeut a řekne, tak budeme chodit, tak já musím chodit a hrozně mi bylo smutno, že to nešlo. Ty první dny jsem se dokázala posadit, postavit a pak zase padnout a že mi to vůbec nešlo. A to jsem cítila nějakou svou prohru, protože jsem pocit, že to musím jako přece zvládnout. Když ten fyzioterapeut chce se mnou chodit, tak asi ví, že můžu chodit, tak proč mi to nejde. To trošku vím, že se tím jsem se musela srovnat, že to mi vadilo. Že jsem to nedokázala hnedka. To mi vadilo a hrozně mi vadilo jako celkově, já už mám teď takovou fobii z doktorů. Hrozně mi vadilo to prostředí té nemocnice z toho jsem pak byla už psychicky asi nejvíc na dně. To, že prostě jsi nemohoucí, jsi vycévkovaná, že prostě nemůžeš si dojít na záchod a nikdo tě nerespektuje. Je to úplně jedno, že máš vedle sebe tři lidi a u dvou jsou na návštěvě rodina a tobě dají projímadlo. Jo, že mi to přišlo hrozně jako neúcta k člověku jako takovému a strašně jsem s tímhle bojovala. A teď tohle ve mně vybuďovalo hrozný strach z nemocnic a z i doktorů, tenhle zážitek. Bohužel jako. Když by jsem měla jít na nějaký zákrok, kde by mi řekli, že budu muset být třeba týden v nemocnici, tak to by mi jako, pro mě to bude obrovský stres. Ale neříkám, že to bylo...třeba na tom oddělení jsem ležela na tý JIPce a před tou operací a po tý operaci toho obratle, tak tam byli hrozně skvělý. Já si myslím, že tak by JIPka

měla asi vypadat. Třeba pak na těch dalších odděleních, kam jsem se dostala, tak tam už to bylo hrozný. To už fakt, z toho jsem měla fakt jako stres. Tak z toho já jsem měla stres, z toho přístupu v těch nemocnicích.

T: A potom, jak jsi byla doma, tak ty jsi byla doma půl roku v rámci té rekonvalescence?

R: No byla jsem doma, ale byla jsem tak jako doma, že z práce mi dovolili, že budu pracovat jako home office, takže já jsem se nenudila, nebo nekoukala jsem na televizi celý den, ale normálně jsem pracovala.

T: Ty jsi se mohla pohybovat nějak po tom bytě?

R: Jo, to už jsem pak mohla. Mohla jsem, já jsem pak měla normálně i invalidní vozík, že třeba kdy jsme jeli někam ven, tak mě odvezli na vozíku a normálně po bytě jako omezeně chodit a sedět jsem mohla. Takže to už bylo v pohodě.

T: Máš pocit, že máš nějaké trvalé následky fyzické, nebo psychické?

R: Krom strachu z nemocnic, jako jo já mám pořád v sobě to železo a pořád ty záda mě docela bolejí a myslím si, že už se to asi nezmění, protože ta deformace je trvalá, ale je to jako u většiny úrazů, že je to třeba jako když se mění počasí. Jo, že to cítím a tak jako vím, že s těma zádamy to není v pohodě, ale jinak ne. Jinak nemám žádný trvalý následky.

T: Máš pocit, že tě to nějak ovlivnilo psychicky, krom teda té nemocnice?

R: Hele nevím, myslím, že u lezení ne, já se jako docela bojím, ale myslím si, že to není tím úrazem, že vždycky jsem byla takový jako opatrnější typ člověka a myslím si, že je to i věkem třeba, že teď se bojím víc, než když mi bylo 18. Jo trošku jak jsem říkala, trošku víc kontroluju ty jističe a člověk si možná uvědomí po tomhle úraze, že je to takový, že se to může stát no, že člověk není nezranitelný a že se to může stát. Jediný co možná, tak jako se strašně bojím, abych znovu neprošla nějakou takovou bolestí, nebo takovým. Jakože aby se mi tohle stalo a aby to strašně dlouho třeba trvalo. Ale jinak jakože bych se třeba bála lízt úplně to ne. Jediný co možná a to nevím proč, to jsem dřív neměla a dřív jsme lezli třeba i vícedýlky a to já jsem už po tom úraze nechtěla. Což nemá žádný pro mě logický opodstatnění, ale možná pro mě je to jako ta výška, že vlastně jako v těch vícedýlkách je člověk strašně vysoko a to já už nechci. Tak už vůbec skoro nelez, toho se bojím. To je asi jako jediný, co mi...



T: Myslíš, že tam hraje roli to, že jsi ještě výš?

R: Myslím si, mám nějaký podvědomý strach z toho pádu. Takže vylezeš jednu dýlku a říkáš si jedna dýlka dobrá, ale jako čím ještě výš, tak z toho mám prostě strach. Tak to je jediný.

T: Jinak, co se týče toho strachu, tak nemáš pocit, že by ses bála teďka víc?

R: Myslím si, že ne, myslím si, že je to stejný, že já se bojím tak jako normálně, ale bála jsem se i před tím úrazem, takže to není nic, co by to ovlivnilo. Říkám bojím se teď víc, ale to je věkem.

T: Co jsi na tom celým zážitku toho úrazu prožívala nejvíc intenzivně?

R: Nevím jako asi nejvíc intenzivně asi tu bolest, kterou jsem nikdy před tím nezažila takovou. Já jsem žádnou takovou zkušenost nikdy neměla, takže jsem nikdy neměla takový bolesti a takový stavy jako jsem třeba měla. Ale říkám pak už jsem se koukala dopředu, že pak už jsem jenom si říkala „Musím začít chodit. Musím to překonat. Musím pomalu.“. Pak když jsem se dokázala nějak šourat, tak jsem zase vůbec nedokázala hýbat tou rukou, takže jsem byla na víc operacích, protože to nijak nedopadlo dobře, takže pak zase jsem se soustředila na to rozhýbat alespoň prsty. Alespoň začít něco uchopovat. Takže furt jsem šla jenom dopředu, že tak jenom se soustředit na to, aby se člověk vrátil do normálu.

T: Ty jsi říkala, že když jsi byla po tom pádu, tak tě nijak nenapadlo nic o tom, že bys mohla umřít. Máš pocit, že se ti to tam nějak promítlo?

R: Hele mě to úplně nenapadlo, ale říkali mi to všichni ostatní, co tam byli. Že když to viděli, odkud a jak padám, že si mysleli, že prostě jsem mrtvá. To možná pro mě byla věc, která mě překvapila a řekla jsem si „No, vždyť já jsem mohla být mrtvá.“. To je jedna věc a možná druhá věc, že všichni ti doktoři mi říkali, že moje zranění v 90% případů končí ochrnutím od pasu dolů. Tak to taky jsem si říkala „To máš jako sakra štěstí, že vlastně nejsi na vozíku.“ Protože to já nedokážu vůbec představit. Ale tak to asi nikdo, kdo je zdravý a pak je na vozíku. Tak jako to spíš, že si člověk jako uvědomí, že měl štěstí, že to nedopadlo hůř a mohlo. A to vím, že to mohlo dopadnout hůř.

T: Já si říkám jaký to je, když ti lékař řekne, že 90% případů toho, co se ti stalo končí ochrnutím.

R: Já si myslím, že oni to mysleli pozitivně jako pro mě, oni to asi nemysleli jako něco ošklivýho. Spíš mi vlastně řekl “Máte sakra štěstí, jenom si dávejte furt pozor a ve chvíli kdy nebudete cítit nohy, tak nám musíte dát vědět.“ To bylo jen takový konstatování, že jsem měla prostě štěstí.

T: Takže pokud to chápu správně, tak ti to říkali ve chvíli kdy...

R: Kdy už to bylo zastabilizovaný, už jsem měla po tý operaci. Akorát ještě přemýšleli potom, protože to bylo hodně roztržité, že by mi udělali ještě přední stabilizaci. Že mi to ještě jako zastabilizují zepředu, ale nakonec to nedopadlo a rozhodli se, že to nebudou dělat.

T: Máš pocit, že nastaly nějaký změny v tvém životě po téhle události?

R: Nevím jako, je pravda, že se pořád k tomu vracím. Ne vracím, ale vždycky si říkám jako jo, tak když si tohle zvládla a tohle se mi stalo, že to byl velký úraz, tak prostě tohle přece překonám tady si říkám. Takže sem tam se k tomu vracím, ale jinak nevím.

T: Vracíš se k tomu v jakých chvílích?

R: No právě třeba když mi něco nejde, nebo já nevím něco nechci úplně překonat. Tak si říkám „Ty jo, překonala si tohle prostě, i když to bylo blbý a dostávala jsi se na nohy, tak přece tohle taky třeba překonáš, tohle zvládneš.“ Tak jenom takhle, ale jinak se k tomu nijak nevracím. Jinak to беру jako něco, co bylo a dobře, bolí mě záda, když je nějaká změna počasí, tak to cítím, ale jinak ne.

T: Využila jsi potom nějakou pomoc, kromě mě tý lékařský?

R: Ne, já jsem neměla pocit, že je t potřeba, že jsem neměla žádný noční můry. Já jsem měla trochu stavy úzkosti, ale pak jsme zjistili, že je to z medikace. Jinak jsem neměla pocit, že bych potřebovala.

T: Co tě potom vedlo k tomu, že jsi po takhle těžkém úrazu se zase vrátila zpátky k lezení?

R: No za A, jeden z těch doktorů, co je lezec mi řekl, že lezení je nejlepší forma rehabilitace. Já s tím souhlasím, protože zapojuješ všechny svaly, takže pro mě to byl způsob nějaký rehabilitace. Za druhý, já jsem si vůbec, já jsem vůbec neměla ani jedinou myšlenku, že bych třeba někdy přestala. Jo, třeba jo, ty začátky byly takový, že jsem prostě hrozně dlouho neměla pohyblivou tu druhou ruku. Takže to bylo takový,

jakože horší, ale zas jsem to brala jako rehabilitaci a zas se to zlepšilo a zlepšovalo. Jediné, co jsem měla, tak jsem pak měla třeba rok, nebo dva potom takový jak strachy třeba jako z normálních věcí. Byli jsme se známýma na lodi, zakotvili jsme v zátocce a všichni říkali „Tak jo, šup a skočíme do moře.“ teď si stoupeme na to zábradlí, všichni skočili a já jsem najednou nemohla. Já jsem najednou cítila strašně, že by se mohlo něco stát, zranitelná, takže jsem tam se sunula na okraj a pak jsem na bobku skočila do té vody. Že to jsem úplně cítila, že mám strach. Nebo jsem to měla pak na kole a na běžkách, ty první dva roky, že jsem se bála sjíždět rychle, aby do mě nikdo nenarazil. Protože jsem měla pocit, že kdyby do mě někdo narazil, tak se mi vyrvou šrouby ze zad. Jo takovou blbost, ale měla jsem prostě pocit, že jsem zranitelná. Tak to asi jako jediný, ale jinak ne. Myslím si, že teď je to zase normální. Já jsem nikdy nebyla velký střelec, já jsem vždycky byla opatrná a pořád jsem docela opatrná. Že nesjíždím třeba na kole žádný velký sjezdy. Možná jsem trošičku opatrnější, ale ne nějak přehnaně.

T: Co ti pomohlo v návratu k lezení?

R: Hele já si myslím, že vlastně všichni. Přítel, ta partička, že jsme začali zase lízt, zase jsme jezdili na ten Kalymnos, vlastně všechno tohle. Že je to vlastně normální a baví mě to a přišlo mi to normální. Nevím, přišlo mi to normální, že budu zase lízt a jezdit s nima na ty zájezdy.

T: Z toho chápu, že jsi tam vlastně ani neměla tu možnost toho, že v tom nebudeš pokračovat.

R: Já ne, já jsem vůbec o tom nepřemýšlela. Vůbec.

T: Ty jsi po tom úraze začala lízt po jak dlouhý době?

R: Já si myslím, že nějak po tom půl roce. Já první sport, co jsem začala dělat, tak jsem začala jezdit na běžkách a to s jednou hůlkou a klasiku. Pak stejně na to jsme začali chodit na stěnu lízt lehký cesty, abych se trochu rozhýbala. Takže hned, jak mi to dovolili, tak jsem začala.

T: A do skal potom?

R: Hele do skal podle mě pak na jaře. Nepamatuji si poprvé, kde jsem třeba lezla poprvé venku. To mi vůbec neutkvělo.

T: Co máš teda pocit, že se změnilo v tvém přístupu k lezení před tím pádem a teďka?

R: Možná jsem trošku opatrnější, dávám pozor na toho jističe a co se teda změnilo, tak já mám totiž takový nepříjemný zážitek z rehabilitace. Tam se mnou byla slečna, která byla ještě mladší než já v té době a ta byla po úrazu z lezení, ale rozbila si hlavu a měla trvalý následky a upadla do nějakýho věku třeba 4-5 letého dítěte. Byla vedle mě na pokoji a potkávala jsem se tam s ní. Tak mám strašný strach, že si zraním hlavu. Přitom to nebylo moje zranění, ale její. Takže já teď, když je nějaká cesta, kde jsou prostě nějaký, nevím, kde bych se mohla bouchnout do hlavy, když lezu na prvním, tak si беру helmu. To jsem nikdy předtím nedělala, já jsem nikdy předtím ani helmu neměla. Tak jako jediný, že jsem na to opatrná, protože si říkám „Hele, já padat totiž moc neumím, tak si tu helmu radši vezmu, kdybych nějak spadla blbě, abych si nerozflákala hlavu.“ Protože si vždycky říkám „Hele, tak když spadneš, tak zlomený kotník, zlomenou ruku, to všechno zahojíš, ale palici někdy ne.“ Takže někdy prostě беру si. Vůbec mi nevádí, že v tom sportovním lezení to lidi nepoužívají. Mě to je jedno, že možná budu vypadat jako blbec někdy. Vždycky jí mám v batohu, někdy si jí neberu a někdy prostě, když mám strach a mám pocit, že tam jsou nějaký blbý místa, tak si jí vezmu. A to jsem předtím nikdy nedělala.

T: Napadá tě ještě něco jinýho, krom té helmy, co by ti pomáhalo ten strach překonat?

R: Asi ne. Já to mám tak, že mám dny, kdy jsem třeba unavená a vím, že nechci lízt na prvním. Nechci být vůbec vystavená nějakýmu nebezpečí, tak prostě nelezu. Tak lezu jenom na top rope a chci mít jako pohodu. To zase souvisí s tím, že já mám to lezení spojený s takovou pohodou a takže to úplně neženu. Že vždycky musím všechno urvat a musím do toho jít, tak to vůbec. Prostě někdy se mi chce, někdy se mi nechce. Možná, dřív jsem byla bojovnější typ, ale říkám já si myslím, že spousta věcí souvisí s věkem a ne s nějakým úrazem před a po.

T: Napadá tě ještě něco, co by bylo důležité k tomu říct a nezeptala jsem se na to?

R: Možná přístup těch doktorů. Že se dostaneš k doktorům, který ti právě řeknou jak se ti to stalo, ty řekneš, že při lezení a oni řeknou ne takový to ježiš marjá pane jo, to je nebezpečný sport, ale naopak ti třeba řeknou „Jo, to se stane, ale vlastně je to nejlepší forma rehabilitace, tak se k tomu vraťte.“ Že ti nedělají tu zbytečnou paniku. Myslím si, že to je taky dobrý slyšet od těch lidí. Že vlastně tě podporují v tom návratu. Ne jen rodina a přátelé, ale vlastně i ten doktor. Že nedělá „Ježiš marjá, proč děláte takovýhle sport.“ Ten přístup. To taky není špatný. Určitě ta podpora je důležitá. Když pak je

člověk takhle třeba uvázanej, že nemůžeš nic a tři měsíce koukáš jenom do stropu a čekáš, že se za tebou přijde někdo podívat do nemocnice, tak je to důležitý, že chceš, aby za tebou někdo chodil.

## LEOŠ

T: Tak, začali bychom tím jak vlastně, jak ses vůbec dostal k lezení?

R: No, už od mala tím, že táta i strejda lezou, táta teda o něco míň, ten je schopnej něco málo vytáhnout, ale ne nic světobornýho. Strejda ten leze většinou nějaký čtyř, nebo šesti tisícovky, ale už od mala asi poprvé jsem lezl v nějakých třech letech právě v Sedmihorkách na písku a dělali jsme takový tábory jako pro děcka, pro nás. Takže opravdu od tří let asi jakoby od malička nás brali takhle, kor na ten lámavej písek. No a tak se tam furt od té doby prostě vracíme.

T: Takže to začalo tak, že s taťkou prostě, nebo s rodinou.

R: Jo s rodinou takhle úplně od malička no. Přesně ani nepamatuju si, nebo nedokážu říct nějakou první zkušenost s lezení. Prostě fakt vyloženě od mala.

T: Pak pokračuješ samostatně už tak nějak.

R: No začal jsem, co jsem si vytáhl první cestu, tak to bylo asi ve dvanácti na písku teda, když nepočítám nějaký sportovky někde. Tak na písku asi první cestu od dvanácti a od té doby jsem nějak posouval sám, že jsem lezl na prvním od té doby a lezl jsem už nějak sám. Nikdy jsem teda nelezl nic světobornýho, ale vyloženě, že mě to baví. Ne, že bych lezl nějaký hodnotný cesty, spíš taková nějaká střední třída.

T: A co pro tebe teda znamená lezení?

R: No je to forma odpočinku především, jenom dělám to kvůli jakoby té relaxaci, abych si odpočinul od toho, co dělám normálně v běžným životě.

T: Jakože u toho vypneš?

R: No, že prostě u toho vypnu no. Jinak ani nedokážu si představit, teda ještě krom nějakýho cyklistickýho výletu jinou dovolenou než lezeckou. V životě bych nejel se válet někam k moři, nebo tak. Prostě dovolená pro mě znamená to, že se jede někam do skal.

T: Vyloženě relax prostě.

R: Jo, vyloženě relax.

T: Mohl bys mi teď říct o tom, jak to bylo s tím tvým pádem?

R: No tak s tím pádem, to byl nádhernej takovej den. Už tomu napovídalo to, že jsem šel lízt se Matyášem. S tím když jsem byl lízt naposled, tak odvážel vrtulník jeho, protože spadl v Sedmihorkách ze Zelenáče. Taky vybral si úplně nádhernou cestu, kterou snad deset let nikdo nelez. Na první pohled prostě zelená, hnusná cesta jo. Taky se s ním těsně pod kruhem nahoře něco urvalo a ten teda si rozdrtil nějak holenní kost a patu. Když se dal so kupy, tak jsme si řekli, že to zkusíme znova. Už jakby od samýho rána se nám nějak nedařilo. Vylezli jsme sice na lebku, ale zapytlili jsme Ocún, pak jsme šli, Matyáš tomu říká nebojsa, já jsem si dal tři. Na koupáku, piva a pak jsem se teda opravu nebál. Pokračovali jsme dál a protože se nám nechtělo nikam vyloženě do Draček, nebo to, tak jsme se rozhodli, že půjdeme směrem ke Kapelníkovi, což bylo nejbližší a zahlídli jsme v průvodci věž, která se jmenuje Smutná. Protože tu sezónu jsem opravdu lezl docela hodně a takový všechny ty známý cesty, ty na který jsem měl, jsem měl vylezený, což je něco kolem sedmiček a ty těžší obtížnosti, do těch se ani nepouštím a zase nějaký čtyřky, pětky a takový cesty, to se mi lízt nechtělo, tak jsme se rozhodli, že zkusíme něco, kde jsme ještě nikdy nebyli. Tak nám padla do oka věž Kořenského. Údajně to měla být sedmička s hvězdičkou, což teda, když jsem se pak koukal na Hruboskalsko na stránky, tak všichni na tu cestu jenom nadávaj. Nikdo o ní neřekl nikdy nic dobrýho. Jsou tam komentáře ve stylu jako „Jak taková cesta může bejt s hvězdičkou“. No ale prostě v průvodci měl hvězdičku, takže si jí vylezem. Už první dva kroky, když se to sype pod rukama, jak je to osolený, tak mě to neodradilo. Prostě krásnej den, svítlo sluníčko, tak jsem postupoval dál. Až jsem byl skoro u toho prvního kruhu, tam už si to pamatuju tak jako matně, spíš jenom z vyprávění Matyáše co se dělo, protože jak jsem si dal potom do hlavy, tak. Víím, že jsme pod tu stěnu přišli, víím, jak jsem na to koukal a pak mám takový záblesk jenom. Že víím, jak jsem tam někam šel, oni na mě křičeli, ať se vrátím a pak si pamatuju jenom, jak jsem se probral ve vrtulníku, když už to houpalo a přistávali jsme, tak jsem cejtíl, že ten vrtulník zpomaluje a přistávali jsme v Liberci na rampě. No tak to je jediný, co já si pamatuju. Podle vyprávění to bylo tak, že teda už jsem byl u kruhu údajně, držel jsem v ruce expresku, měl jsem teda pod sebou nějaký tři jištění, o kterých jsem prohlásil asi dvě minuty před

tím, když jsem to vázal něco ve smyslu „Pičo, až kolem toho poletím, tak si mě ta smyčka ani nevšimne.“ A taky to tak bylo. Prostě pod kruhem jsem v levý ruce držel celkem velké chyt. Takový madlo v díře a v pravý ruce jsem měl expresku a ta prý dokonce zůstala v kruhu. Já jsem tam nebyl, neviděl jsem jí tam, ale prej zůstala v kruhu potom. Cvakl jsem jí do kruhu, ale lano už jsem tam nestihl dát. Ale vyloženě jako urval se mi ten šutr v ruce no a ještě jak jsem to absolutně nečekal, že se něco takového stane, tak jsem měl daný blbě lano pod nohou, takže mě to otočilo hlavou dolů a letěl jsem zhruba z nějakých 9-10 metrů prostě po hlavě napřed. Jediný co mi jako pomohlo, že tam byl fakt strměj sráz a měkkej a trefil jsem se mezi dva pařezy. Takže vyloženě se mi nic nestalo. Co si tak ještě pamatuju, tak jsem věřil, že mi jako nic není. Víím, že mi vypadl dech, že jsem se nemohl nadechnout, tak to ještě do těch mých rozlámaných zad jsem dostal od Matyáše pořádnou herdu. Pak už jsem mohl dýchat a jak já, tak i Matyáš jsme věřili, že mi nic nebude. Jenom jsem se bouchl trochu do hlavy a blábolil jsem prej nesmysly. Když prej jsem se ho potřetí zeptal „Pičo, kde to jsem a co tady dělám.“ a on mi na to odpověděl, že jsme byli lízt a že jsem spadl a já jsem se vždycky podíval, asi 3x nebo 4x jsem se podíval prej nahoru a pokaždý jsem prohásil „Pičo, to musela bejt mrda, co.“ (smích) a prostě za dvacet vteřin jsem se zase zeptal. „Ty vole, Matyáši, čáu, co tady dělám?“ Tak říkal, že asi jako jsem bouchnul, tak prostě helmu jsem neměl, tak pro jistotu zavolá záchranku a fakt jsme věřili tomu, že mi nic není, že maximálně nějakěj lehkej otřes mozku. Že si pobudu dva dny doma a bude to v pohodě. No a tak to teda nebylo bohužel. Teda ještě co k tomu, jak to pokračovalo dál, tak co si pamatuju já, že jsem tam někde chodil. Měl jsem zlámaných pět obratlů a když Matyáš šel mávat na vrtulník, kde stojíme, tak u mě zrovna nějak nestál. Já jsem si sám údajně sundal lezečky i sedák a prej jsem to šel někam rozchodit. Když slanili záchranáři z vrtulníku a ptali se Matyáše kde sedím, tak prohlásil, že támhle nahoře na šutru, otočil se a já jsem tam nebyl, tak prej na mě volali kde jsem a já jsem to šel opravdu rozchodit. Pak už si pamatuju fakt jenom jak jsme přistávali v Liberci na rampě a asi o hodinu, nebo o dvě dýl jsem se probral na příjmu, kde jsem potřeboval na záchod. Nikdo mi nic neřekl a tak jsem se přitáhl, že se půjdu projít. Absolutně jsem nevěděl, co mi je a potřeboval jsem na záchod. Nikde ani noha, tam nebyl žádněj doktor, ani sestřička. Tak jsem říkal, že se zvednu a půjdu někam na záchod. Dokonce jsem je tam viděl, tam byl nápis WC, tak říkám, že půjdu. No a v tu ránu, jak jsem se začal zvedat, tak přiběhla taková hrozně nepříjemná paní, taková tlustá sestřička a začala na mě křičet, že jestli chci do konce života skončit na vozičku, tak ať to pokouším. V tu ránu mě chuť na záchod přešla, zase

jsem si zpátky lehnul, došlo mi, že to asi nebude úplně oukej, že se teda něco muselo stát horšího než lehké otřes mozku jak jsem si myslel. Pak už to pokračovalo prostě nějak tak dál. Každopádně z lezení se Matyášem je pokaždý nějaká skvělá historka.

T: Když bychom se vrátili ještě k tomu pádu, ty si fakt nic nepamatuješ z toho, jak jsi padal?

R: Hele pamatuju si něco takovýho volnýho, že jak když prostě zakopneš. Takovýto, pamatuji si, že nějak jsem šel, nějak jsem se otáčel a jenom takovej jako údiv, nebo něco v tom smyslu, že jsem byl překvapenej jako najednou co se děje a pak si pamatuju to jak jsem se nemohl hlavně nadechnout. To bylo takový asi jako nejhorší a jako fakt vyloženě z toho pádu, pamatuju si kus té cesty, ale jak jsem se bouchl do té hlavy.

T: Ty ses bouchl do hlavy kdy?

R: No když jsem padal, až na zemi. Protože já jsem přistál jakoby hlavou napřed. Byl do měkkýho, ale prostě furt jsem letěl po hlavě napřed, jak mě to lano otočilo.

T: Ale tu chvíli, kdy teda kdy jsi cvakal tu expresku a jakoby urval se s tebou chyt, tak to si nepamatuješ?

R: Jako já si pamatuju takovýto, že se držíš a už se mi to stalo několikrát, ale vždycky jako že se mi utrhl nějaký chyt, nebo něco v ruce. Vždycky jsem se ale držel druhou rukou. Takovýto třeba jak na stěně, když ti sknouznu prsty z nějakýho malýho chytu, tak prostě takovej ten nepříjemnej pocit. To si pamatuju, že takový prostě vyloženě prostě když něco držíš a najednou to nikde není. V ten moment vlastně ono mi přijde jako, nevím jako jestli se to takhle dá říct. Nevěděl jsem co se děje v tu chvíli. Nebo nedokázal jsem si to v tu chvíli uvědomit, vysvětlit.

T: Nějaký zmatení teda?

R: No, přesně jako takový „Co jako je, co ti jebe, že jo.“ A najednou prostě držíš vyloženě, ale pamatuju si to, že to bylo madlo. Byla to díra, strčíš tam ruku dovnitř a fakt vyloženě to byl tutovej chyt a ani to nebylo nějak nějaký list. Bylo to, vyloženě to vypadalo, že je to pevný. Podle mě se to urvalo tím, že to je nelezená cesta, že to nikdo neleze. Už jenom podle toho jak to bylo osolený. Fakt akorát takový, v ten přišlo jenom takový zmatení, nebo zklamání. Takovej jako docela drsný.



T: Jojo a nějaký další pocity, nebo myšlenky ohledně toho cos padal, toho momentu. Když by ses do toho zkusil vrátit, jestli si vybavíš ještě něco.

R: Hele jako fakt nejhorší co bylo, opravdu nemohl jsem absolutně chytout po dechu. Je taky možný, jsme si z toho dělali srandu, že jsem ani obratle zlámaný neměl, když jsem spadnul, protože jsem se fakt nemohl nadechnout. Matyáš říkal, že ještě v životě neviděl takhle fialovýho člověka, že si myslel, že se udusím v tu chvíli. Ten do mě bušil a já nevím, přijde ti to jako věčnost jo, co jsem se nemohl nadechnout, nevím jestli to byla půl minuta, minuta, ale opravdu trvalo to hrozně dlouho. To bylo asi takový nejhorší, co jsem se fakt bál, že se udusím. Prostě jak vyloženě, když tě někdo hodí pod vodu a nenadechneš se, nejde to. Snažíš se, ale nejde to. Ono to bylo takový, že spíš, takhle abych to řekl přesně. Ono se nadechneš, ale nevydechneš. Nebyl jsem schopnej jakoby dýchat s tím že jenom jsem dělal hhhh hhhh a už jsem byl takovej jako plnej vzduchu možná a nešlo jakoby normálně začít dýchat. Jako fakt nevím jestli to byla minuta, ale vzhledem k tomu, že pod vodou udržím přes minutu dech úplně v pohodě, tak si trůfám říct, že to bylo přes minutu. Protože už jsem začal prostě fialovět.

T: Tam nějaký co si vybavuješ za pocity, emoce, co tam bylo?

R: Pocity, emoce, byl jsem hlavně nasranej, že jsem to nevylezl. Protože jsem si říkal, že jestli už nevylezu sedmičku, tak je to fakt špatný (smích).

T: A ten moment kdy jsi se nemohl nadechnout, tak to jsi byl nasranej, že jsi to nevylezl?

R: Ne, to až potom. To už bylo potom, co jsem tam tak jako seděl a vyloženě kdyby, mě nic nebolelo. Já v tu chvíli, prej jsem byl odhodlanej, jsem se ptal jestli to půjdeme vylízt znova. Že to zkusíme ještě jednou. Fakt jediný, co mě v tu chvíli asi trápilo nejvíc, že prostě máme další zapytlenou cestu. To, že jedem do Skaláku, máme to někde kolem sto kilometrů, celej den v prdeli, vylezli jsme jednu cestu, kterou jsme už lezli asi tisíckrát a dvě cesty potom zapytlím, ještě takhle blbě. No tak to jako to se mě fakt nelíbilo.

T: Takže tě vlastně ani nenapadlo, že bys mohl mít nějaký horší zranění?

R: Hele v tu chvíli, jakmile mě nic nebolelo a já vždycky, když jsem si něco udělal, tak okamžitě to bylo vidět. Třeba na lyžích, když jsem spadl a otočil jsem si ruku, nebo něco, zlomíš si jí, vidíš, že je křivá, nebo cokoliv. Víš, že se něco stalo, ale mě fakt nic

nebolelo. Když už jsem mohl dýchat, tak mě bylo úplně fajn. Jenom jsem se trochu klepal, ale jakoby po tom pádu, když jsem podíval nahoru, odkud jsem až letěl. Že jsem vlastně přistál mezi dva pařezy, že kdybych to poslal třeba půl metru doprava, tak bych přímo přilítl na pařez. To jsem byl trochu vyklepanej, jakože takovej ten strach, že tě začnou tak jako, že ti začnou mravenčit kolena. Ale fakt jenom z tadytoho, že jsem se tak vyděsil, jako co se mohlo stát a absolutně mě nanapadlo, že se něco stalo. Jenom jsem si furt dokola říkal, že to mohl bejt pěkněj průser. Ale netušil jsem, že opravdu se něco děje no. Až potom teda, když jsem začal blábolit. Možná kdo ví jak by to bylo, kdybych se nějak nebouchl víc do tý hlavy a nemlel bych nesmysly, tak bych asi do žádný nemocnice ani nešel.

T: Že tam máš ještě takový to, jakože kdyby náhodou, tak by to vlastně mohlo bejt ještě úplně jinak.

R: No jasně no, protože já nemocnice nemám vůbec rád. K doktorům skoro nechodím, jen když je to úplně nutný, když fakt vidím, že mám ruku ohlou do esíčka, tak teda jako půjdu no. Kdyby Matyáš nezavolal záchranku s tím, že blábolím nesmysly, již po několikátý jsem zopakoval jednu věc dokola, tak bych se tomu absolutně bránil a nikam bych nešel, protože mi fakt nic nebylo v tu chvíli.

T: Prostě jsi měl pocit, že jsi v pohodě.

R: Jasně no, sice to byla velká vejška, ale přišlo mi to jak kdybych zakopl o kořen no a spadneš na hubu. Ve finále mi fakt přišlo, že se nic nestalo, že mi nic není.

T: A ten výsledek z toho byl teda, jsi říkal pět zlámaných obratlů?

R: Jo, pět rozdrcených obratlů.

T: Aha a ta rekonvalescence probíhala jak potom?

R: (Přemýšlí) Nejdřív jsem byl v nemocnici, to bylo asi ani nevím jak jsem byl dlouho v nemocnici. Nějakých asi devět dní. Oni mi slíbili, že pokud mě nebude nic bolet a nebudu si brát prášky na bolest, tak mě pustěj domů. Tak mě samozřejmě nic nebolelo, že jo, nebral jsem si prášky na bolest (smích) a pustili mě domů. Tak to bylo fajn. Doma jsem ležel další dva měsíce s tím, že po těch dvou měsících jsem dostal páteřák, ten krunýř a měl jsem dovoleno na hodinu a půl až dvě hodiny denně jakoby vstát z postele a něco málo začít dělat. Ale jinak tím, že jezdím závody s jedním závodním týmem rallye a to není žádný sedavý zaměstnání, tak jsem byl na nemocenský asi bez deseti

dnů celý rok. Potom jsem byl stejně donucený změnit zaměstnání, vyloženě ta rekonvalescence trvala celý rok a doděť to není absolutně v pořádku.

T: Teď je to jak dlouho?

R: Teď to je, stalo se to (kouká na ruku, kde má vytetovaný datum pádu a obrys skály) 8/9/2018, takže prostě necelý dva roky to je. Jakmile necvičím na ty záda každé den tak je to hrozně znát. Když nechodím plavat a necvičím a nedodžuju tyhle věci, tak mě ty záda poměrně hodně bolejí. Bohužel teď jsem si rozbil hubu na kole, takže už asi tejdén jsem nebyl plavat, nezacvičil jsem na ty záda, protože mám natlučený žebra a opravdu je to znát. Už mě to dost štve.

T: Potom teda když jsi byl nějakých pár dní v nemocnici, ty jsi neměl žádnou operaci, nebo žádný zákrok?

R: Neměl jsem žádnou operaci, což to je zase ještě na delší vyprávění. To se bude teďka řešit s Libereckou nemocnicí, protože v Liberecký nemocnici přišli na tři zlámaný obratle a dokonce mě nazvali simulantem. Když jsem jim říkal asi po třičtvrtě roce, že mě to opravdu pořád bolí a že s tím mám problémy. Až když jsem jel do Prahy k jednomu známému doktorovi, tak mi během první hodiny návštěvy řekl, že „Tys měl ale zlámaných pět obratlů a ne tři a tady to vypadá, že to měli operovat.“ Takže vyloženě oni pozorovali tři obratle. Nechápu, jak se to může stát s dnešním zdravotnictvím jo, ale prostě přehlídli to, že jsem měl ještě rozdrcený dva obratle, který se údajně měli operovat. To je právě ta příčina toho, proč mě to teďka furt takhle trápí. Ty tři obratle, kterých si všímali oni opravdu srostly dobře, ale ty dva bohužel ne. Takže, bylo to takhle. Jinak teď nevím přesně na co ses ptala.

T: No, s tou operací.

R: Takže operace nebyla, bohužel tamty dva obratle už srostly, takže mi doporučili to cvičení s tím, že to snad někdy přejde.

T: Jak jsi to prožíval vůbec celý? Celé ten proces toho, že jsi v nemocnici, pak že jsi doma, nemůžeš nic dělat a máš rozlámaný obratle?

R: Hele celkem v tom, podle toho co o mě říkají kamarádi, že já jsem celkem drsnej workoholik a absolutně nevydržím, nebo teď zase, nedokážu si najít chvílku pro sebe, abych si sedl k televizi jenom a abych odpočíval. To prostě furt si vymejšlím na sebe nějaký blbosti, abych měl co dělat. I když jako není to nějaký, je to asi podvědomě, není

to nějak úmyslně, ale měl jsem s tím, nevím jestli se to dá říkat jako nějaký psychický problém. V nemocnici mi nejvíc vadilo pokoj plnej těch starejch lidí, který tam furt srali a smrděli a mimochodem to se musím pochlubit, to byl můj rekord nejít devět dní na záchod, nebo jak dlouho jsem tam nebyl. Protože prostě tohle bych nedal. Tady potom jen co mě propustli domů a sanitář zavřel dveře, tak jsem se zvedl a prostě šel jsem. Jakoby na záchod poprvé a to bylo takový blbý. Pak teda, za to vděčím svému kamarádovi, kterej se mnou dělá v autodílně, tak máme pojízdný lehátko pod auta, tak on mi vyrobil takovej zvedák, že jsem udělal dva sudy lehl jsem si na lehátko a když jsem byl doma sám, tak jsem se pomocí elektrickýho zvedáku byl schopnej tady doma v bytě spustit na podlahu a mohl jsem si na lehátko dojet třeba do lednice, nebo vyčistit si zuby do koupelny. Prostě kamkoliv jsem potřeboval jsem se na tom lehátku dostrkal a nemusel jsem vstávat. Teda když pomínu tu nemocnici, kde samozřejmě to asi, to je takový jako, to je samozřejmý asi nikomu se nelíbí být v nemocnici a byť to bylo jenom devět dní, tak jako tam by se to dalo ještě přežít. No, ale pak doma to bylo docela příšerný. Byl jsem tady že jo většinou nějakých třeba minimálně dvanáct hodin sám. Jezdili za mnou kamarádi vždycky, ale samozřejmě nejradši bych byl, aby tady v tu chvíli furt někdo byl. Pak už tě začnou, dokoukáš prostě všechny díly Přátel, všechny Simpsonovy a fakt mi to lezlo na mozek a byl jsem z toho fakt jako takovej psychicky hrozně špatnej. Vyloženě, jako nevím ani jak to popsat. V životě jsem se takhle necítil.

T: A zkusíš to nějak pojmenovat, jako emoce třeba, nebo nějaký myšlenky cos tam měl?

R: Hele, já nevím, jako myšlenky. Tady na tohle popisování nejsem úplně dobrej, ale nějak se o to jako pokusím. Jako furt se mi hlavou honilo, jak se to vlastně mohlo stát. Jako, proč se mi to tó no. Proč jsem vybral takovou debilní cestu, Když jsem nad tím přemýšlel zpětně jako nad tím vším, co jsme v těch skalách dělali od toho, že... To už se mohlo stát kdykoliv předtím, když jsme prostě dělali nějaký takový hovadiny. Tak jsem si opravdu říkal a od té doby to dodržuju. Sice lezu dál, ale lezu jenom ty cesty, který jsou nějaký způsobem známý a dělám to, protože mě to baví. Že třeba si chci vylízt nějakou pěknou cestu. Ale už nevím, za prvý, hrozně se bojím teďka. Co je zajímavý, tak třeba nebojím se tolik na skalách. Já jsem se začal hrozně bát na stěně. Já nevím proč, ale nedokážu lízt na stěně třeba. Já jsem se normálně se bojím na stěně teďka.

T: A předtím jsi se nebál na stěně?

R: Já jsem se předtím nebál vůbec ničeho. Jako takhle a Stejný to poznám třeba Kalfeřtovka na to na Blatník. K prvnímu kruhu, nikdy jsem nedal žádný jištění. Jednou mě pobodaly u kruhu, u prvního kruhu, což je vysoko asi patnáct, možná dvacet metrů. Mě pobodaly včely, nebo vosy, to já ani nevím co to bylo, moc jsem to nestíhal pozorovat jo v té rychlosti. Ale prostě dolezl jsem ke kruhu a teďka jsem slyšel takový huuuuuuu a už jsem věděl, že je prostě zle a byl jsem ještě asi metr a půl pod nim. No a teď jsem dostal takových žihadel. No prostě to kdybych vypadl tam z té výšky mezi šutry dolů, to by byla konečná že jo. Nejspíš. No ale jako hrozně když jsem ležel, tak jsem přemýšlel nad těmahle všema věcmi, co jsme dělali za nesmysly a opravdu jsem si říkal, že prostě akorát, že jsme kokoti. Že si za to můžu sám, že prostě něco takového dřív nebo později musel přijít. Vyloženě, že třeba teďka když jsem lezl tu Kalfeřtovku, tak jsem k tomu kruhu jsem dal dá se říct šest jištění, z toho čtyři byly prostě stoprocentní. Prostě dalo se to tam dát. Nevím jako na co jsme se hráli, že jsme to ani nezakládali, že jsme to vždycky vyběhli. Taky možná jestli to bylo tím, že jsme jeli nějakou dlouhou cestu a chtěli jsme vylízt nějaký počet skal za ten den. Měli jsme na to třeba jakoby omezený množství času a chtěli jsme, vždycky jsme chtěli vylízt alespoň nějaký čtyři plnohodnotný cesty. Teď mi nedělá absolutně problém, když jedeme do Skaláku a vylezu si jednu nějakou obyčejnou hezkou cestu, která se mi líbí. Jdem na koupák, na pivo a jedeme domů. Takže, tady z toho pohledu po tom pádu se to hrozně změnilo. Fakt celou dobu, co jsem tady ležel, tak jsem si tadyto hrozně vyčítal. Že vlastně kdybychom u toho trochu přemýšleli, tak se vlastně tohle nemuselo vůbec stát. Tak stejně Matyášovi s tou nohou co spadl. Tady, jenom kvůli tomu, že jsme šli celá parta a většina jakoby z těch lidí už mají malý děcka a nechtěli se přesouvat nikam jinam. My jsme si za každou cenu potřebovali vylízt něco, co nebyla čtyřka, ani pětka. No a byli jsme ve Skaláku zase oblast Manon, Zelenáč, Trůn a na Zelenáče přímo pod slaněním je taková přímá cesta. Myslím, že to je šestka, sedmička, něco takového, ani teď to přesně nevím. Na první pohled teďka když k tomu přijdu, tak nahoře to je zelený, je vidět, že to nikdo neleze a absolutně nevím jako, jak jsme přemýšleli. Že jsme se do toho vůbec pouštěli, do takových kokotin. Když je všude takových pěkných cest. Jakoby, že si ten den můžeš užít nějak jinak, než tím, že poletíš vrtulníkem. Jako sice je to taky super zážitek jo, proletět se v kryštofovi, ale když jim tam do toho vrtulníku akorát naštekáš, tak to taky není nic moc. Nevím no, tak hlavně teda tohle, že jsem si to teda vyčítal a furt jsem přemýšlel nad tím, co jsme dělali a co jsme dělat nemuseli. Pak další věc v tu chvíli byla, že jsem byl s bývalou přítelkyní, která byla mimochodem

hrozná pinda a já jsem jí chtěl poslat do prdele před tím úrazem. Jenomže teď jsem v takovém jako stádiu, že když jí pošlu do prdele, tak třeba za mnou přijde, mě bylo jedno, že už jsem jí nesnášel, že jsem nechtěl aby tady byla a to, ale aspoň to byl nějaký člověk, kterej každej večer přijel a aspoň řekl „čau“. Tak teda přijela a to, ale nakonec to dopadlo tak, že opravdu se to nedalo a poslal jsem jí pryč. Nebo nějak tak jsme se jako dohodli, no ale to už je vedlejší. No ale už jenom jakoby z toho, že vždycky já jsem byl takovej, že jakmile mi něco nevyhovovalo, tak jsem okamžitě od toho pryč a tohle vlastně několik těch měsíců, co jsem byl doma, tak jsem to držel jenom kvůli tomu, aby mě alespoň každej den, aby mě někdo pozdravil. Kamarádi přijížděli, mamka tady jezdila, vždycky mi něco uvařila, ale měla spoustu práce, takže ta maximálně přijela hodila sem jídlo a hnedka zase musela běžet. No a byl jsem si vědomej toho, že jakmile bych jí poslal pryč, tak třeba tři dny by se tady nikdo neukázal. I když třeba by to taky bylo jiný, kdyby věděli, že jsem tady sám. Tak myslím si, že by si našli toho času víc, ale zase na druhou stranu každej má taky svoje problémy a nechtěl jsem nějak všechny zatěžovat tím, že bych někoho otravoval, aby sem někdo každý den jezdil. To né. No a takže to bylo takový nejhorší, z toho jsem byl taky dost nešťastnej, že jsem v něčem v čem jsem už dlouho nechtěl bejt absolutně. Jenom jsem to držel vlastně ze sobeckosti, jenom abych tu nebyl sám a to mě sralo taky jakoby ze všeho možná nejvíc.

T: Mě tak napadá, že ty jsi vlastně říkal, že když se ti takhle něco nelíbí, tak máš tendenci od toho utíkat a ono to vlastně ani od toho úrazu nešlo, že jo. Že vlastně celá ta situace byla taková jako asi pro tebe dost zvláštní.

R: No, bylo to jako takový, nevím jak to říct. Fakt jsem byl z toho nešťastnej jako ležet několik měsíců a pak dokonce, ne že bych tady celý ty dva měsíce ležel. Já mám tady autoservis hnedka přes troje dveře v baráku, takže když přijeli kluci a něco dělali na autech, tak prostě mě vzali na tom lehátku a položili mě v garáži na zem. Já jsem aspoň koukal, jak šroubujou auta a aspoň jsem tam jako byl v nějaký společnosti. Ale jestli to bylo třeba jednou za dva týdny. A bylo to spíš až v tom druhým měsíci. V tom druhým měsíci se něco dělalo, protože ještě vlastně to se stalo před zimou a byly docela velký mrazy, takže to bych tam asi zmrzl na tý podlaze. Neměli jsme tam absolutně žádný topení. Takže vlastně kluci dodělali topení v dílně, alespoň nějaký přímotopy tam natahali, abych tam s nima mohl nějakým způsobem trávit čas, alespoň takhle. Tak to si myslím, že s tou psychikou mi tohle pomohlo asi hodně. Jako těžko říct, když bych tady měl dva měsíce asi ležet sám, co by to udělalo. Možná kdybych byl někde v nějakým

vyšším patře, tak bych se možná odkutálel radši sudy z okna dolů a zkusil bych teda skočit ještě jednou, jestli by to nevyšlo (smích), ale naštěstí jsem nic takového dělat nemusel, ani takový myšlenky černý jsem neměl. Já si myslím, že ještě jako v tomhle dalo se to zkouknout, ale každopádně nikdy jsem asi nezažil nic horšího. Nevím, co by se tak to, nevím co by, asi mě nikdo nepotkalo nic takhle psychicky náročného jako nesmět se dva měsíce hejbat a pak další dva měsíce, že ti dovolej chodit na hodinu a půl, což ani upřímně nevím jestli jsem to pak nějak dodržoval. Ono nějaký ty čtyři měsíce se válet jenom, tak to jsem fakt nedával. Zase j fakt, že první tři tejdny to bylo nejhoší, pak se to přehouplo a našel jsem si takovej nějakej systém něčeho, že, aby se ten den dal vždycky nějak přetrpět. Aby to nějak šlo.

T: Co to bylo?

R: Hele našel jsem si prostě nějaký vyloženě seriály, kamarád mi půjčil X-box, takže vyloženě, i když jsem nikdy nebyl, opravdu předtím jsem nikdy nehrál na X-boxu, nikdy jsem na to neměl čas. Nikdy jsem nekoukal na seriály, nikdy jsem nekoukal na televizi. Maximálně když jsem doma v baráku a něco dělám, tak aby nebylo ticho, tak si jí pustím. Ale nikdy jsem u televize vyloženě, že bych si k tomu sedl a koukal se na nějakej film, nebo seriál. Na film ještě jo, ale že bych sledoval nějakej seriál, že bych si každé večer sedl a pustil bych si nějakej díl seriálu, to absolutně jsem neznal do té doby. Takže naučil jsem se aspoň něco takového a taky jsem začal dělat, což taky mi pomáhali kluci z dílny, projekt jednoho závodního auta. Což oni dělali manuální práci a já jsem dělal kompletní výkresovou dokumentaci alespoň na počítači. Sháněl jsem, objednával jsem na to všechny díly a mimochodem pak to bylo k ničemu, protože mi sebrali po tom úrazu licenci. Nedostal jsem jí ze zdravotních důvodů, takže auto stojí odstavený, v životě jsem se v něm neprojel a nevím jestli mě vůbec někdy tu licenci zpátky obnoví, protože ty testy jsou celkem jako přísný na to. Ale aspoň v tu chvíli jsem to nevěděl, že to takhle dopadne a měl jsem co dělat. Takže ve finále sice tam stojí nějaký auto, který je úplně na nic, ale prostě v tu chvíli jsem byl rád, že něco dělám a nějak jsem se dokázal zabavit za ten den.

T: Takže potom nějaký trvalý následky tedy ty jsi z těch fyzických zmiňoval to, že tě to pořád bolí, pořád to nemáš v pohodě, je tam možná nějaká operace a psychický následky máš pocit, že bys z toho měl?

R: Jo, jako jo.

T: Že tě to nějak jako ovlivnilo psychicky.

R: Jo, upřímně jo, ovlivnilo, protože když to řeknu jako takhle blbě, tak jakmile mě to začne bolet, tak jsem hrozně nepříjemnej, jsem nasranej. Pak třeba když jsem teďka, už několikrát se stalo, že přítelkyně, Kája ta je taková starostlivá. Vždycky ona pozná, že mě to bolí někde třeba na kole a ona se mě ještě na to zeptá a já vyloženě vždycky vybuchnu a jako fakt jsem nepříjemnej. Vím to, že jsem nepříjemnej a nechci bejt a to mě sere úplně nejvíc a z toho jsem vždycky takovej jako nevím jak to přesně vyjádřit, jestli jako naštvanej, našťastnej. Ale asi spíš je mi to líto, že jsem, že ona má jakoby o mě starost nějakým způsobem a mě to akorát dokáže naštvat vždycky. V tu chvíli mě to bolí, nějakým způsobem mě to omezuje, nemůžu dělat to co jsem do té doby dělal úplně bez problému a jsem nervózní a nepříjemnej potom na svoje okolí kvůli tomu. To mě docela mrzí, třeba Kája to ví nějakým způsobem to bere, ale bojím se aby jí to jednou nezačalo štvát. Jako vždycky mi to dojde až potom co jí nějak odseknu, nebo co jsem nějak nepříjemnej. Ale samozřejmě snažím si to uvědomovat abych to nedělal jo, ale bohužel vždycky dojde mi to až potom co řeknu třeba něco, ať se neptá, nebo ať s tím dá pokoj, prostě něco v tom smyslu no.

T: Nejvíc intenzivně jsi na tom, že jsi spadnul prožíval co teda?

R: Nooo, asi jako tu náhlou změnu. Jsem byl vlastně vytížený tím, že jsem buďto jsme byli v práci, stavěli jsme nějaký auta závodní a když jsme to měli hotový, tak jsme, všechny víkendy jsme byli po závodech. Dá se říct, že jsem byl vytížený na sto procent a když jsem našel chvílku jakoby volna mezi autama, závodama a tak, tak jsme jeli do skal, nebo na kolo. Takže a opravdu to jakoby každou volnou chvíli, když jsem věděl třeba, že jsme končili v práci, ve tři jsme skončili a věděli jsme, že přijdou nějaký díly až večer, tak jsme se scházeli třeba v dílně klidně v deset večer. To vlastně jedinej kdo se mnou takhle, kdo v tuhle chvíli většinou v týdnu čas, tak byla tvoje ségra a to vlastně před tím úrazem jsem takhle s tím jezdil docela dost lízt s tím, že vždycky v ty tři jsme vyrazili, jeli jsme lízt, rychle jsme vylezli nějaký dvě cesty a já jsem zase letěl do dílny makat dál. Takže opravdu dá se říct, že jsem by vytížený na sto procent. Domů jsem chodil akorát spát, což možná taky bylo zapříčiněný tím vztahem, kterej jsem měl. Prostě najednou přišla náhlá změna, že nemůžeš nic. Absolutně, ani si nemůžeš dojít na záchod, takže to je, co bylo úplně něco nepředstavitelnýho. Teďka kdybys mi, vlastně ještě co ses ptala na ty nějaký následky jako takovýhle, tak co možná by pro tebe bylo



zajímavý. Absolutně teďka i když jsem nemocnej, tak třeba když jsem měl chřipku a mám bejt doma sám. Když je doma Kája a něco děláme, tak mi to nepříjde, ale jakmile bych si měl jít lehnout sám třeba přes den, tak prostě mám s tím hroznej psychickej problém. Nevím.

T: Co to znamená psychickej problém, jak to prožíváš?

R: Nevím, i když usnu, tak mě se normálně třeba se mi někdy zdá, že padám, že letím po hlavě dolů. Probudím se zpocenej, jako takovej vyděšenej a už prostě neusneš. To je stejně jdu, i když jsem měl chřipku, i když jsem měl teploty, tak jsem šel a šel jsem prostě do dílny něco dělat, když Kája nebyla doma. Protože prostě nevydržím ležet a ještě hůř než s chřipkou prostě pod autem, když jsem montoval auto s chřipkou, tak ještě hůř mi bylo v tý posteli, když jsem tam ležel. Jestli nějakým způsobem, nevím jestli mi to připomíná to jak jsem tady těch několik měsíců prostě musel ležet a nezbylo mi nic jinýho, tak teďka prostě nevím. Teď takovýmhle způsobem se mi to vrací a nedokážu si odpočinout, vůbec. Nebo jako né nedokážu, ale většinou jsem nějakým způsobem tak vyčerpenej, že prostě jdu a lehneš si. Nebo když je doma přítelkyně tak to je v pohodě, tak to něco děláme že jo, jakoby spolu tady na počítači, nebo to i když děláme něco do práce, tak to si nějakým způsobem odpočinu. Ale třeba teď když je na Erasmu, tak to můžeš vidět co všechno tady mám kolem baráku rozděláný. Možná ta výmluva, že to chci stihnout pokud je Kája pryč, abych jí s tím neotravoval, tak možná už jsem nad tím taky přemýšlel, že to je možná jenom výmluva, protože ona mi sama říkala, že by mi třeba s malováním pomohla. Že by jako ráda se na tom podílela, ale pro mě je to asi nějaký útěk z toho jak se vyhnout tomu nepříjemnému nějakému pocitu. Že by se to, ne že by se mi to dělo nějak často jo. To je třeba jestli se to jednou za měsíc, jednou dva měsíce něco takovýho by se stalo. Ne, že každej večer by něco takovýho se mi dělo. Spíš mám strach z toho, že to přijde a je to opravdu takový nepříjemný.

T: A to „něco takovýho“ je teda přesně co?

R: No to je to, že třeba jdu spát a úplně unavenej. Třeba to, že si jdeš lehnout v deset, což je pro jiný lidi úplně normální čas, jdu si lehnout v deset a třeba v jednu ráno se opravdu probudím s tím, že se mi zdálo, že jsem někam padal. Že někam letím, probudíš se a já už neusnu. Třeba v jednu ráno se seberu a jdu do dílny. Tak proto chodím spát tak jako většinou, dodělám nějaký věci, co tu mám kolem baráku, tak

kolem dvanáctý a pak prostě se umeješ, padnu a ráno zase někde, lehce před šestou vstávám. Takže vyloženě jenom ten nutnej spánek.

T: Chápu to teda správně, že když by jsi měl jen tak si jít lehnout a prostě relaxovat, tak to ti nejde teďka?

R: Samotnému ne.

T: Máš tam nějaký nepříjemný pocity?

R: No, jako fakt je to v tom, že říkám nestává se to furt, ale bojím se toho, Je to fakt hrozně nepříjemný. Bojím se toho, že i když by to bylo jednou za měsíc, tak že to prostě přijde a je to fakt jako, nevím. Nelíbí se mi to.

T: A ty sny ty se ti zdají nějak od toho, co jsi spadnul?

R: Jo, ale zase no, zdá se mi jenom, že letím po hlavě dolů a pak se probudím a nic víc.

T: Tam máš nějaký emoce s tím spojený?

R: Hele, vůbec nevím. Já si totiž absolutně nepamatuju, co se mi zdá ostatního a tohle je fakt jediná věc, kterou si pamatuju, když se vzbudím. Že prostě padám po hlavě dolů a vidím něco, že se přibližuje hrozně rychle a pak se probudím vždycky. No to je celý. No, jenom jakoby tohle se mi zdá.

T: A máš tam u toho třeba nevím nějaký strach, nebo něco co si vybavíš?

R: No, vždycky sem tak, je to takovej podobnej pocit, jako když jsem nemohl se nadechnout po tom pádu. Je to něco prostě takovýho jako takový sevření, jako kdyby tě někdo škrtil, někdo zmáčknul a nevím no, je to takový. Já tyhle věci opravdu neumím popisovat úplně přesně. Ale je to prostě jak takový vyděšení, zase leknutí hrozný, takový hrozný leknutí a jako vyloženě jako kdyby tě někdo mačkal mezi nějaký dvě desky, nebo něco takovýho.

T: A to se ti zdá nějak často, nebo jak to máš?

R: Ne nějak často. Bylo to párkrát, ale vím, že se to stává, když jsem doma sám a nejsem vyloženě unavenej. Takže, no, nevím co k tomu víc říct.

T: Jojo v pohodě. A ty jsi říkal teda, že když jsi lezl předtím, tak jsi se nebál vůbec a teďka se bojíš jakože na stěnu nevolezeš...

R: Ne, jako vlezu na stěnu, ale další věc je ta, že já jsem si předtím ani neuvědomoval na koho se navážu. Já třeba když jsem šel lízt s nějakou holkou, která měla pěkný kozy, lezla, byla dvakrát na stěně před tím s někým, tak já jsem jí vzal do skal, nechal jsem se o ní jistit a bylo mi to jedno. Byla sranda. Ale vyloženě teďka se navážu jenom na tři lidi už. Jinak, zase jinak už tam mám nějaký psychologický blok a já nejsem schopný nic lízt. Já mám jen tři lidi, kterým jsem schopný věřit, že mě nepustěj, nebo, že by mě udrželi, že už s nima mám něco vylezenýho. Opravdu, ze začátku po tom pádu, třeba byl jsem lízt i s jinýma lidma, kterým jsem věřil, ale stačila tam taková drobnost, že mě třeba ten dotyčný jistil a najednou přišel někdo jinej a začali se dole bavit. Od té doby já už jsem s ním nikdy nikam nešel a nepůjdu prostě. No jenom to, že jsem byl někde v nějakým špatným místě, něco jsem někde cvakal, to se mi stalo na Suškách teďka s jedním kamarádem, nebo teďka, minulou sezónu vlastně. Když po tom úrazu jsem se začal hýbat, začínal jsem lízt, nějak jsem to zase zkoušel, fakt jsem se bál a jemu to bylo úplně jedno. Začal se s někým bavit, držel prostě to lano nějakým způsobem. A zase, rozbil bych s hubu, kdyby se mi něco v tu chvíli urvalo, tak bych letěl přímo na drážku a říkal jsem, že tohle nemám zapotřebí prostě.

T: Takže ta důvěra v ty lidi, který tě jistě je teďka úplně někde jinde, než před tím.

R: Jojo, přesně tak. No jako tahám dál normálně. Lezu si něco, dokonce už jsem se zase dostal v Sedmihorkách do nějaký sedmičky jo. Chtěl bych, co je můj letošní cíl, i když teď zase nevím s natlučenou rukou, s natlučenýma žebrama a ještě s tadytím počasím, co teďka je, že je furt mokro. Tak bych si chtěl vytáhnout letos Taktovku.

T: To je pěkný cíl.

R: N, to už jakoby předtím jsem to lezl a chtěl bych, je to dobře, vím, že lezl jsem to, je dobře zajištěná cesta, je tam spousta pevných bodů a když tam z toho vypadneš, tak padáš prostě jakoby do prostoru. Takže není to nic takovýho, že bych letěl někde podlahu. To je takový můj letošní cíl. To bych si chtěl na tom písku vylízt. Udělalo by mi to radost prostě.

T: Jojo, chápu. A co ti vůbec vedlo k tomu, že jsi se vrátil k tomu lezení. Že jsi zase šel do skal po tom, co jsi se takhle zrakvil.

R: Hele i když to jako je úsměvný, tak s tím Matyášem, se kterým pokaždý mám nějakou skvělou historku, tak po úrazu, když jsem ještě tak jako pajdal a napůl jsem ještě

nosil ten krunýř nějaký způsobem, tak jsem poprvé šel lízt s ním zase. A šli jsme zase do Sedmihorek.

T: Aha, a to jsi byl v pohodě s tím, že jdeš lízt zase?

R: Hele, lezli jsme dvojku na trůn, jo. Hrozně jsem se bál, ale myslím si, že tím, že jsem začal takhle brzo, já jsem věděl, že mě to baví, že bych to chtěl dělat, ale během toho, co jsem ležel, tak jsem si prostě srovnal to, jak to chci dělat. Věděl jsem, že chci lízt, ale že už nechci lízt tak, jak jsem to dělal předtím. No, takže tohle jsem si srovnal a jako věděl jsem nějak to, že jakmile s tím nezačnu hned, tak už potom třeba po dvou letech, když už se k tomu budu chtít vrátit, tak už bych to myslím si nedal. Jakoby, kdybych se za dva roku k tomu lezení chtěl nějak vrátit, tak už by to nešlo. Tak bezprostředně po tom úrazu, kde i na rehabilitacích mi řekli, ať chodím. Řekli mi teda, ať chodím na stěnu, ne do skal, protože tam zase hrozí riziko pádu a ta páteř byla zase nějakým způsobem náchylná na to teďka, tak mi doporučila paní na rehabilitacích, že normálně ať chodím to, klidně ať chodím lízt na umělou stěnu. Ať lezu na druhým, rovný jednoduchý cesty, že to je prostě jakoby pro to tělo, pro tu páteř úplně parádní pohyb na to posilování okolních svalů. Že vlastně byť to může být jako pro některý úplná hovadina, pro některý lidi, kteří jen vědí, že jsem spadl ze skály a že vlastně chodím si ty záda spravit zase na umělou stěnu. Tak opravdu i mi to pomáhalo, na tý umělý stěně. Takže nejdřív jsem začínal na umělce. To jsem chodil se Matyášem. Což teda možná ještě, když takhle se k tomu vrátím, možná to by tě, kdybys chtěla můžu říct Matyášovi. On by ti možná k tomu taky něco řekl a nám umřeli dva kamarádi na Petit Dru, co spadli a tam už třeba, on je starší než já. On si to pamatuje a už tam si on uvažoval, jestli t lezení má vůbec cenu. Pak když spadl on, no tak spadl, nad tím prej tolik nepřemýšlel, ale když jsem tam spadl já a měl jsem rozlámanou páteř a teďka mu řekli, mu zavolali z nemocnice, že mám zlámaný obratle. Tak i když se to od samýho začátku vědělo, jakoby ty doktoři věděli, že to nebude nic hroznýho, že si to odležím a pak to bude v pohodě, že můžeš spadnout ze schodů a zlomit si obratle jo, nějakým způsobem si takhle ublížit. Takže není to zase nic, že by to znamenalo něco, že jsem málem skončil na vozíku. To ani náhodou jo, ale zas na druhou stranu, kdybych spadl trochu hůř, tak mohl jsem si ublížit jinak, mohlo to být horší. On pravdu byl přesvědčenej, on s tím skončil, s lezením. Já jsem ho pak přemlouval k tomu, aby se mnou potom šel, aby se na to nevykašlal a tak nějak jsme spolu zase zkoušeli lízt dál s tím, že jsme šli dvojku na trůn. Úplně upřímně, on to tahal, tu dvojku na ten trůn a on se bál možná víc, než já. On

jak si ten můj pád pamatoval jakoby víc než já vlastně, tak asi to v něm taky zůstalo nějakým způsobem. A fakt jsem ho přemlouval, aby se k tomu vrátil. Nechtěl. Přemýšlel nad tím, že opravdu s tím skončí, že už lízt nebude. On celou dobu po tom mém úrazu nešel lízt, až potom se mnou. Teda, myslím, že to říkám dobře. Teďka taky chodí na stěnu a vrátil se k tomu tam stejně jako já. Ale vyloženě, ten byl o tom rozhodlej, že ten dál už to dělat nebude.

T: A jak dlouho ti teda trvalo, než jsi se dostal do skal potom, co jsi spadnul?

R: Hele, asi osm měsíců.

T: Aha a na tu stěnu jsi chodil jak dlouho?

R: Asi měsíc před tím.

T: Jojo, takže po nějakých sedmi měsících toho, co jsi spadnul a sedmi měsících rekonvalescence jsi začal zase lízt.

R: No, jo, šest, sedm měsíců, zhruba.

T: S tím, že tam bylo zajímavý, že ty jsi říkal, že jsi věděl, že kdybys nezačal hnedka po tom úrazu a chtěl bys pak za dva roky po tom třeba začít lízt, že by to nešlo.

R: Ne, že jsem věděl, spíš jsem si to jako myslel. Myslel jsem si to no. Že jako pak asi se k tomu... Prostě bál jsem se. A říkal jsem si, že jestli ten strach mám z toho nějakým způsobem překonat, tak že to prostě, buďto to zkusím hned a když to nepůjde, tak se na to vykašlu a lízt už nebudu. Ale nějakým způsobem to šlo, v těch skalách, prostě, minulej rok jsem si vytáhl nevím pět cest ještě jsem stihl. Na konci sezóny, něco kolem pěti cest prostě. No a letos už zase, než přítelkyně odjela na Erasmus, tak už taky máme něco vylezenýho. Nevím, mám třeba ve Skaláku vylezených osm věží, no osm věží.

T: To je super, to jsem nestihla ani já ještě.

R: No (smích)

T: S tím strachem pracuješ jak?

R: Hele ten strach, normálně třeba letos na těch skalách, nevím. Na stěně se nějakým způsobem bojím, fakt nevím proč. To si nedokážu, sám si to nedokážu vysvětlit.

Nechápu, proč se bojím na stěně. A třeba v Sedmihorkách teďka jsme lezli zase tu Kalfěřtovku. Hele, já jsem se nebál. Víc se bála přítelkyně, když to lezla na druhým.

Protože tam v jednu chvíli se nějak zamotala, zabloudila prostě v té cestě, ale asi jen o půl metru. Nevšimla si nějakýho chytu, ale byly tam listy nad ní, stačilo jít půl metru doleva a pak šla po listech přímo až za mnou nahoru. Nic jako těžkýho. Moje ta dostala hysterickéj záchvat a křičela na mě, já jsem tam seděl nahoře, jistil jsem jí. Ta kdyby spadla, tak tam bylo prostě spousta jištění a kdyby si do toho sedla, tak by si prostě sedla a seděla by v sedáku. A ona na mě začala křičet „Ty vole nedám to, nedám to, já padám, já skočím, já skáču!“ Takže hysterák jak svině, tak jsem jí říkal „Prostě klid, jsi na druhým vždyť tam jsou listy jak kráva, podívej se nad sebe, tam musíš mít nějaký stup, nadechni se.“ a najednou se ozvalo „No vidíš, ajo! Dobrý.“ Takže vyloženě, ta se bála víc než já letos. Mě, nechci to zakřiknout, ale mě nějak ten strach zatím opustil. Teďka jak je hnusně a je pryč, tak jsem měsíc asi nikde nebyl s těma žebrama ještě nějakou chvilku nebudu. Myslím, že se ještě tak měsíc, minimálně tři týdny nikam nepodívám. Takže, uvidíme, ale jako letošní cíl... minulej rok jsem měl hroznou radost, to mi taky zvedlo sebevědomí, byť to byl jen Brinehorne, jedna z nejlehčích čtyřtisícovek v okolí Cermatu, ale prostě vylezl jsem si na čtyřtisícovku.

T: Jo, takže vidíš, že to nějak jde.

R: Jo, přesně. I když nedokážu nést batoh, teda nedokážu nést batoh, neměl bych. Bolí mě z toho záda, ale na tu čtyřtisícovku jsem ho nesl, protože Karolínka si vzala hodně věcí do batohu, i když to byl Brinehorne, věděli jsme, že stihneme dojít tam i zpátky na lanovku. Šli jsme ve třech a byla to její první čtyřtisícovka. Strejda si solo vylezl na Matternhorn. Šli jsme v těch třech z Klein Matterhorne na Brinehorne, Kája si měla nést svůj batoh, ale nikdy nebyla výš než 2800 m a ta nadmořský výška s ní trochu zamávala. Já bych správně ten batoh nést neměl, ale pak jsme došli na hřeben, nějakěj dvacetimetrovej hřeben sněhovej, po kterým se má jít. Já jsem už párkrát takhle někde byl, tak už mě to tolik nepřekvapilo, takže jsem nakonec ten batoh pak nesl a věděl jsem, že i s nějakou tou zátěží to vlastně, byť teda lehkou čtyřtisícovku, ale vylezl jsem jí a ještě jsem tam měl rezervy. Takže to mi udělalo hroznou radost a ono pak i tohle pak v tý psychice a pak máš zase o důvod víc proč v tom pokračovat dál. Zjistíš prostě, že nějakým způsobem to jde. Že když se na tom bude pracovat, jde to pomalu, je to prostě úplně něco směšnýho, na co bych předtím asi ani nepomýšlel, že bych lezl na BrineHorne jo, že to je vyloženě, úplně upřímně vyjedeš lanovkou a je to převýšení od lanovky na vrchol čtyřista metrů. Ale je to, jsi nad čtyřma tisícema, jdeš po tom hřebenu

a je to, zas prostě zvedlo mi to nějakým způsobem sebevědomí. Ne sebevědomí, ale spíš sebedůvěru asi.

T: Takže takový ty jako malý kroky prostě a úspěchy ti pomáhají v tom?

R: No, spíš jsem takovej opatrněj, nevím co by se stalo, kdybych z něčeho vyhučel. Opravdu se snažím být opatrněj.

T: Ty jsi ještě nespádl od tý doby ještě?

R: Kontrolovaně jenom. Zkoušel jsem si odskočit kontrolovaně. Ale nebylo nic takovýho, že byl lezl někde na doraz a něčeho bych vypadl. Jak na skalách, tak na stěně, jsem prostě zkoušel to, že jsem vylezl nad presku a skočil jsem si do toho. Když jsem věděl, že se nic nestane a to. Takže jsem si to vyzkoušel. Ale nevím, co by se stalo, když bych to, když bych nějak nekontrolovaně prostě z něčeho vylítl. Nevím, takže snažím se tomu za každou cenu vyvarovat.

T: Jasný, tomu rozumím. A napadá tě něco, co ti teda jako pomohlo v tom návratu k lezení?

R: No asi ta moje paličatost. Asi jako, že za každou cenu teda jsem to potřeboval zkusit co nejrychleji, i když mi rodina, hlavně mamka mi nadávala. Ať prostě to nedělám. Ta se dokonce zhádala se strejdou, protože tomu je 55 a leze prostě po horách všude možně. Teď máme teda cíl letos, přemýšlíme nad tím vylízt normální cestou na Eiger. Ono když se řekne Eiger, tak si každý vybaví ten film, jak tam všichni poumírali v severní stěně, ale ta normální cesta není nic jako těžkýho. Vlastně to je sestupovka tý severní stěny. Je to myslím čtyřtisícovka a prostě jsme se chtěli podívat nahoru na Eiger. Je to takový zajímavý cíl, ale opravdu ta cesta není zas tak náročná.

T: Máš ještě pocit, že bys k tomu chtěl něco říct? Něco, co ti přijde důležitý, na co jsem se nezeptala, nebo co jsme nezmínili?

R: Hele nevím, asi všechno podstatný jsme řekli. Ani nevím co, tak jako, teďka si hrozně všímám když některý lidi i ve skalách. Prostě tam přijde kluk, jenom že vezme nějakou bandu úplně nezkušených holek a teďka se tam předvádí. Tak jako chápu to, chce si asi jako doufá, že když tam vezme tři holky, tak alespoň s jednou pak večer něco bude. Ale, co můžu tak jako zpětně říct, tak to za to nestojí.

T: Takže to vidíš jinak teďka.

R: Vidím to určitě jinak, dělám to jenom protože mě to prostě baví. Je to pro mě forma relaxace, odpočinku. Změna jakoby ze všedního života. Nějakým způsobem a jak už jsem říkal. Dřív jsme jezdili do Skaláku a potřebovali jsme vylízt hrozně moc cest za ten den. Dneska tam jedem, vylezem jednu jsme spokojený a je nám to úplně jedno.

T: Tak, děkuju za rozhovor.

Ještě po rozhovoru dotazovaný zmiňoval, že teď najednou chápe, to, že někdo třeba nejde do práce, protože mu není psychicky dobře. Tomu dřív vůbec nerozuměl a myslel si, že se ty lidi vymlouvají. Teď to chápe a znovu zmiňuje noční můry.

## MARCELA

T: Jak si se dostala k lezení?

R: No, to bylo přes mamky kamaráda, když jsem byla fakt maličká, bylo mi asi 12. My jsme byly se ségrou vždycky hodně malý a hodně hubený a on vedl oddíl lezecký tady v Praze. Přišel za mamkou a říkal „Půjč mi ty holky na lezení, ony jsou takový malý a lehký, ono jim to půjde.“ No a tak to začalo a vlastně jsem u toho vydržela hlavně proto, protože jsem začala ve 12, tak v takových 14 jsem už něco uměla a byla tam taková klučičí parta docela silná, která mi tím, že jezdili do skal a tím, že jsme trávili čas při tom lezení, tak mi to dávalo tu možnost uniknout z domova, jet na víkend do skal, do prčic, vyčistit si hlavu. Myslím si, že to, že jsem u toho vydržela, bylo hlavně kvůli tý partě lidí. Ten pohyb mě baví.

T: Co pro tebe znamená lezení?

R: Hodně. Jako to je samozřejmě tisíc různých aspektů, ale to o si myslím nejvíc, tak při tom pohybu, hlavně teda věku, tak se dovedu dostat do stavu podobného jako když jezdím na prkně třeba, nebo teďka jsem objevila, že to dovedu mít i na slack linách. Takový naprostý soustředění, totální radost z toho, když se něco povede. Nemusí to bejt třeba, že vylezeš těžkou cestu, ale nějaká sekvence pohybů třeba, který jsou natolik uspokojující, že to hodlám opakovat. A taky mě hrozně baví lezení na písku. Tam prostě když vylezeš nahoru na věž a dobíráš za sebou člověka nahoru, můžeš se rozhlížet před sebou do krajiny, je tam sluníčko, teplo, tak to je totální top. Nějakej klídek v duši to je asi pro mě. Totální relax. Jako, je to chvíle kdy přemýšlím jen nad tou činností, obzvlášť u toho lezení na písku, kde prostě musíš, protože to je nebezpečný. Jako to



kompletní soustředění na tu jednu věc mi dává hodně. Odpočinek a dobrý pocit. Nějakou sílu v těle. Rozhodně, když lezu pravidelně, tak se cítím o hodně silnější a myslím si, že i bezpečněji ve všech okamžicích životních. Jakože, když jdu tady potom po Letný v noci a vím, že moje tělo je schopný rychle běžet, neb někoho fláknout, protože prostě mám silný ramena, tak to se cítím rozhodně líp. Takže nějakou psychickou pohodu hodně a to fyzický si myslím dělá taky dost. A to, že můžu trávit čas venku a takový život jako to, že jedeš do skal a tam jsi schopný být měsíc v dodávce, nebo ani ne v dodávce a neřešíš prostě kraviny. To mi dává hodně. Prostě stačí málo. Když máš kuskus k večeři se zeleninou, tak neřešíš, jestli je to správně opečený, nebo takový ty pitominy, který normálně řešíš doma, nebo v Praze. Takže se to omezí jen na takový základní věci a koupeš se v řece a to prostě je strašně důležitý.

T: Mohla bys mi říct o tom pádu?

R: Bylo to v Příhrazích na písku, bylo to relativně brzo po dešti. Bylo to třeba den a půl po dešti. Na písku se smí lízt nejdřív dva dny po dešti, pokud to není suchý. Přišli jsme tam, vypadalo to totálně suše, jakože nic by mě nenapadlo, ale možná to byl taky důvod. Je to, ta cesta se jmenuje Varhany na Albatrose a je to úplně nádherný. Tak přijdeš a chceš to lízt, ale je to 7c, což jako je normálně moje, že se do toho nejdu rozlízt na první cestu. Ale prostě na tý věži, tak vedle toho byly další dvě cesty, jedna byla nějaká 6 spárou, což se mi teda rozhodně nechtělo a to lehčí 7b vedle šli kluci lézt. Takže to byla obsazená cesta, tak jsem si říkala, no tak co, tak to zkusím. No a problém tý cesty je, že je tam první kruh v 10 metrech a nedáš tam nic pod tím. Já jsem zvyklá na to, že je první jištění takhle vysoko, ale že tam založíš svoje cestou a když to nejde, tak je to tak lehký, že to není potřeba. Takže to je pro mě normální. Takže jsem si říkala, tak dobrý, tak to tam půjde něco někam založit a cestou jsem tam prostě dala akorát dvoje směšný smyčky, který jsem tam dala jen proto, abych se tak strašně nebála. Jako co si z tý cesty pamatuju, moc si nepamatuju. Rozhodně ne, co se stalo. Ani ten pád, ani nic potom, ale vím, že mi tam nebylo příjemně. Vím, že jsem udělala rozhodně několik takových těch nevratných kroků. Takový jak si říkáš, oukej, tak tohle si nejsem jistá, jestli bych udělala zpátky. Jestli bych se dovedla vrátit. To je takový komplikovaný rozhodnutí a vím, že to nebylo jednou, že to bylo určit víckrát. A já jsem ani fakt nevěděla, odkud jsem spadla. Byla jsem se na tu cestu podívat a kamarád, kterej tam byl se mnou, tak říkal, že jsem byla prostě pod tím kruhem. Jeden krok dva a že bych to cvakala. Takže to znamená, že jsem prostě byla v nějakých 8-9 metrech. Je pravděpodobný, že jsem

něco urvala. Protože prostě jako nedělám žádný dynamický kroky, obzvláště když se necítím dobře. Takže se nemohlo stát, že bych někam skákala, nebo něco takového. Docela umím dobře lízt nohama, takže to, že by mi ujela noha taky není moc pravděpodobný. Takže si myslím, že jsem něco ulomila, nebo nevím. Dopadla jsem docela dobře do svahu a zlámala jsem si strašně moc věcí. Co mi říkali okolo, tak, že jsem nebrečela, neřvala, jen jsem strašně nadávala, že už jsem si zase něco zlomila. Protože jsem docela snadno lámateľná, nebo vždycky jsem byla. Takže už je to po spoutokrátý, ale nikdy se mi nestál tak vážný úraz.

T: Když by sis zkusila vybatit úplně poslední moment předtím, než se to stalo?

R: No rozhodně jsem si to nevybavila hned potom. Ale jako rozhodně ten pocit, že mi tam není dobře, že to je daleko těžší, než jsem čekala. Protože, mě vlastně vždycky nejvíc znervózní to, když ten materiál není dost pevný. Když nemůžeš tý skále věřit. To tam rozhodně bylo. Ono to fakt vypadá trošku jako varhany, nebo jako to topení, jako bys to takhle stiskla, nebo dala nohu mezi to a zapřičila jí. Takový prostě sloupce, ale celý je to strašně křehký, takže takhle to nevezmeš, tak jak bys to přirozeně vzala a vezmeš jen takový horní plošky, který jsou mírně zkosený, takže to nedržíš úplně dobře. Taky stojíš na těch ploškách. Musíš to hodně hledat a je to teda hodně nepříjemný. Co jsem zjistila později, tak ta cesta je tím vyhlášená, že ten kruh je vysoko a že to vylezlo málo lidí a hodně se okolo toho chodí jako okolo, než si na tu cestu troufneš. To jsem nevěděla. Takže myslím si, že poslední jako reálná věc, kterou dovedu uchopit tak je tenhle nepříjemný pocit. Rozhodně si vybavuju, že tam stojím na nějakých takových ploškách, nějakou polici si ještě vybavuju, ta je celkem těsně pod tím kruhem a je to takový jako, nejen si stopro jistá, jestli to jsou moje přesný pocity. Myslím si, že ten mozek to prostě scratchnul úplně. Nevím, jak to funguje, ale žádný reálný vzpomínky z toho nemám. Jen takový hodně mlhavý věci. A nějakou polici si trochu vybavuju, to jsem si říkala, že už by to mohlo být dobrý. Přišlo mi, že si pak vybavuju potom to nadávání a asi bolest, ale až potom. Ještě nějaký takový lehký záblesky toho lesa. Ale, říkali mi, že do vrtulníku jsem dostala nějakou injekci uklidňující a že to občas má i ten účinek, že ti to vymaže tu paměť. Nevím, jak to funguje, ale že ti to uklidnění jako poskytne tuhle možnost tomu mozku, že když to chceš zapomenout, tak to můžeš zapomenout.

T: Jak celkově vnímáš to, že někdo spadne a nějak se hodně zraní u tohodle sportu?

R: To je něco prostě s čím se musíš srovnat, když do toho jdeš. Pořád je to tvoje vlastní volba, že se do té cesty pustíš. Jsou lidi, který třeba rádi lezou, ale lezou jen na odjištěných cestách, nebo za někým, takže to lano máš nad sebou a nemůže se ti nic stát. Přesně z těchto důvodů, protože nejsou nějak s tím rizikem srovnány. Já se dost bojím, ale taky ta chvíle, kdy jsem schopná svojí vlastní hlavu uklidnit a natolik věřit tomu, že to zvládnu, tak je pro mě tak cenná, že si tím hodně uvědomuju nějaký svoje schopnosti. To, že dovedu ten strach nějakým způsobem přijmout a zpracovat nějak v tu chvíli je pro mě hodně hodnotný. Takže prostě to беру tak, že když prostě do tohohle jdeš, tak se s tím musíš sám srovnat. Pokud se ti to nelíbí, tak to nedělej. Je to blbý, když někdo spadne tak že, já jsem měla štěstí, nemusela jsem rozhodně už chodit, ani asi bejt naživu. Ale i když někdo to štěstí nemá, tak pořád si myslím, že to byla jeho volba. Když někdo prostě spadne a nebo na něj spadne nějaká věc ze střechy a zrakví ho, tak to mi přijde špatně, ale tady si to rozhoduješ sám.

T: Jak jsi mluvila o tom strachu, že se s tím dokážeš nějak vypořádat, jak to funguje u tebe?

R: No jak kdy. Totálně jak kdy. Čím víc lezu, čím víc tyhle věci zkouším, tím menší ten strach je. Tím víc si můžu dovolit. Jako co mi nejvíc pomohlo při tom lezení na písku, kde ten strach je výraznej, tak je prostě smyčkovat. Čím víc to jištění dávám, čím víc prostě zakládám, čím líp znám tu skálu a ten materiál. Třeba v konkrétní oblasti, tím větší v tom mám jistotu. Čím víc máš nalezený metrů, tím líp to funguje. Takže tím menší ten strach je, ale vždycky mi pomáhají takový drobnosti jako... jakože prostě dělám to, že když jdu do cesty, která je pro mě těžká, tak si vezmu helmu, dole se prostě třikrát nadechnu a pak lezu. Takový jako metody pro mě, který mě pomáhají uklidňovat. Třeba nejdůležitější ze všeho, tak je, že si musím něco zpívat. Nejojtravnější prostě písničku, kterou si vzpomeneš třeba, nebo něco, co si dovedeš začít zpívat. Tak mám pár takových, který si dokážu začít zpívat kdykoliv v hlavě, tak to mi prostě hrozně pomáhá, že odvedeš trochu tu mysl, že jako neřešíš „Ježíš marjá, ježíš marjá, to je vysoko!“ nebo já nevím co a takový věci, ale zpíváš si prostě a užíváš si ten pohyb. Snažím se přijmout ten strach, že tam je a že to není ta první věc, která mě zajímá. Že jsou důležitější věci, jako zpívat si písničku, nebo si založit dobrou smyčku.

T: Co se vlastně přesně stalo?

R: No zlomila jsem si tři obratle, potom pánev na dvou místech. Úplně jsem si rozdrtila zápěstí, což jako už tenkrát mi doktoři říkali, že bude ten největší problém, paradoxně a nějaký žebra jsem si zlámala. Takže vlastně to proč to bylo těžký bylo i protože ty obratle byly docela daleko od sebe, bederní a nějaký dva hrudní a proto, aby se nepohnuly, aby mi nepřerušili míchu, tak mi tam vlastně dali podél páteře 25 cent'áků dlouhý dvě tyče, prostě dovnitř. To ukotvili šroubama k obratli přes všechny ty zlomený k dalšímu, takže to bylo prostě 25 centimetrů v mých zádech, který nejsou moc dlouhý, takže jsem měla nepohyblivý bedra vlastně. Prostě ti tam narvou železný tyče, takže ty svaly prostě, vůbec ta zlomenina nebolí tolik jako to, že ti tam prostě vsunou do těch svalů cizí předměty, který ti absolutně poruší všechno, jak funguješ. V zádech, takže všechno otáčení, ohýbání, zabírání břišními svalama, který se třeba upínají vzadu, tak to bylo všechno najednou. To mi trvalo na tom nejvíc nejdýl. Že vlastně doteďka, to je tři roky, tak doteď fakt každý ráno cvičím, pokud nezaspím jako třeba dneska. Protože prostě potom vlastně ty tyče mi tam zůstaly ještě půl roku, necelej půl rok. Takže necelej půl rok máš nepohyblivou část těla, která pak najednou ti úplně vybuchne prostě. Protože jako, když se třeba ohýbáš s těma tyčema v zádech, no tak ti to nedovolí se ohnout tak daleko. No a pak je tam nemáš a najednou se ohnout můžeš, ale ty svaly na to absolutně nejsou připravený a nějaký ty vazy a všechno. Takže jsem hrozně dlouhou dobu dostávala křeče tady do různých svalů. Takovejch těch právě co běží zepředu dozadu, když se otáčíš. Při pádlování na vodě, kde prostě zabereš a ty svaly na boku se mi dostávaly do křeče. Jen tak, z ničeho nic a i při takových jako pohybech, třeba při lezení taky. Zvednu moc vysoko nohu zaberu a nejednou bum prásk prostě a mám bok v křeči. To se tak strašně špatně protahuje. Jako ta rekonvalescence, já si myslím, že ještě pořád nejsem tam, kde jsem byla předtím. Taky mě předtím bolely záda, ale vlastně je to možná dobře. Protože mě to nutí něco dělat. Předtím mě bolely záda a neřešila jsem to. Ted' vím, že s tím něco dělat musím, protože jinak druhý den umřu. Takže asi pro mě největší zásah byly tyhle tyče v zádech, který pak naštěstí šly ven. Ale říkal ten doktor, že kdyby to byl prostě chlap, normální velikosti prostě 80 kilo, tak mu tam ty tyče nechaj. Hlavně to bylo jako vidět, že to bylo nahmatatelný prostě skrz ty záda. Jako předpokládám, že se můžeš naučit hýbat i s tím, ale doteď ty body, kde to bylo ukotvený ty tyče, tak jsou ty nejbolestivější body, kde když mám nějakou větší námahu, nebo namáhám to tělo nějakým nezvyklým způsobem, tak tam se mi tvoří takový svalový spasmy, který pak se musí rozcvičovat, nebo rozmasírovávat. Takže ty místa, kde byl nějaký ten vnější zásah, tak mi zůstaly i přesto, že už tam nic není

vlastně. Chodila jsem na rehabilitace, i mi nabízeli pobyt v lázních, ale to jsem nechtěla, protože jsem už hrozně chtěla pracovat a chodit do školy, takže jsem se na to vyprdla, ale asi by to bylo dobrý. Na fyziio chodím pořád, myslím si, že mi to fakt prospělo, naučila jsem se o to tělo daleko víc starat než předtím. Rozhodně si myslím, že mi to prospělo.

T: Jak vlastně probíhal ten proces toho jak jsi se dostala do nemocnice, co se s tebou dělo potom?

R: To bylo celý, nosítka k sanitce, sanitkou na louku k vrtulníku-z toho si napamatuju vůbec nic, vrtulníkem do Liberce a tam jsem byla, tak jsem šla asi během hodiny na operaci rovnou. Říkali, že to bylo fakt akorát. Tak jsem byla vlastně asi týden na ARO, pak na JIPce a potom jsem tam byla dohromady 6 týdnů v nemocnici. To je vlastně docela málo, měsíc a půl, vlastně 2 měsíce. Plus mínus dva měsíce. Tam vlastně ta kombinace těch zranění byla hrozně pitomá, protože normálně když zlámaný záda, tak oni buď daj korzet, aby si tím nemohla hýbat a můžeš ležet a chodit. Ne sedět, protože při tom se ti kříví záda a mohlo by se ti to posunout. Nebo ti dají ty tyče do zad a to znamená, že už můžeš sedět, můžeš vlastně všechno, protože se ti to pohnout nemůže. Takže se vlastně uzdravuješ rychle, jenže já jsem k tomu měla ještě rozlámanou tu pánev na jakoby vepředu a vzadu tak, že když bych začala chodit, tak by se mi to mohlo jakoby rozpohybovat a posunout vůči sobě. Takže já jsem nemohla chodit kvůli tý pánvi, vlastně ty obratle, který jsem měla zlámaný, tak dva z toho byly jen spojený těma tyčema a jeden se léčil konzervativně. Takže jsem měla i korzet i ty tyče, takže jsem jakoby mohla ležet jenom. Vlastně celou tu dobu, co jsem byla v nemocnici jsem se nemohla ani posadit. Posadit jsem se mohla asi poslední den a bylo to jako hustý. Ten pocit, když si po takhle dlouhý době sedneš a třeba si vezmeš prostě, kamarádka mi poslala nějaký grant, že ho potřebuje přeložit z angličtiny do češtiny. Tak já jsem prostě úplně totálně spokojeně seděla a překládala jsem si nějaký grant. Prostě úplně jako, že ten pocit, že můžeš dělat něco normálního, že můžeš být někomu užitečná a nemusíš prostě jenom myslet na to jaký prášky si máš vzít a že potřebuješ na záchod a nechceš aby ti ta sestra pomáhala, protože už ti to jde na nervy. To je jako fakt děs. Takže takový ty malý věci jako ten pocit, kdy jsem byla poprvé schopná se sama otočit ze zad na břicho jako to byl takovej gól. Nebyla jsem se úplně jistá, že se sama dokážu otočit ještě zpátky a musela jsem si zdřímnout, ale to bylo dobrý. Takový malý věci. Takže ta kombinace těch zranění, že právě i to třeba, že už jsem byla schopná se otočit na to

břicho, protože na zádech, který jsem měla odřený, tak strašně to bolelo ležet na zádech, tak tam jsem zase měla zlámaný žebra, takže tam jsem taky nevydržela dlouho. Takže vlastně ty první dny co si pamatuju, tak bylo furt jenom měnění pozice, abych se z toho nezbláznila. Myslím, že na nějaký level bolesti jsi schopná si zvyknout a oni taky do tebe cpou nějaký prášky, ale když už to pak přesáhne určitou mez, tak nedovedeš myslet už nanič jinýho. A myslím si, že nejsi ani schopný se uzdravovat vlastně. Jakože, co jsem si ověřila, za ty různý svoje zranění je, že těch prvních pár dní, kdy třeba ta zlomenina není zhojená, tak prostě nemá smysl odmítat žádný prášky. Protože to tělo se uzdravuje prostě o 300% rychleji, když nevnímáš tu bolest. Jako nesmíš samozřejmě dělat blbosti, jako vzít si prášek a jít běhat. Ale jen to, že ulevíš tý hlavě a můžeš chvíli myslet na něco jinýho, než jen to, že tě to strašně bolí, tak je prostě hrozně důležitý. Já jsem to hodně řešila, protože jsem věděla, že mi budou vyndávat ty tyče ze zad, takže jsem věděla, že znovu půjdu na tu operaci, kde ti odřežou svaly od zad aby ti mohli vyndat ty tyče a pak se tam dorůstají zpátky. Máš vlastně komplet nový tělo, jakože neznámý, divný věci tě bolejí. Spoustu věcí nemůžeš, který jsi dřív mohla. Je to jako kdyby ti dali jiný tělo no mi přišlo.

T: Jak jsi to prožívala?

R: Když máš nějaký takový úraz tak já, ani na vteřinu jsem nezapochovala, že bych se neměla vrátit zpátky do plnýho uzdravení a takže nedovedu říct jaký to je, když nemáš stoprocentní důvěru v to, že teď už se budeš jen uzdravovat a že už je to jen na tobě. Jakože já jsem prostě celou dobu věděla a taky to cítíš, že se to tělo zotavuje. Já jsem prostě furt věděla, že teď už to bude jen lepší a lepší a že je jen na mě, jak rychlý to bude.

T: Jak na tobě?

R: To je takových hodně věcí. Mě fungují homeopatika hodně, nebo jako už předtím jsem to zjistila v jiných chvílích, kvůli nějakým vosím štípnutím, takže jsem požádala jednu doktorku známou, která se tím zabývá, aby mi řekla co jako by pro mě bylo dobrý a mohla by mi to poslat. Takže tohle jsem věděla, že mám navrch oproti normálním lidem, který tomu nevěří a taky prostě já se v těchle věcích nevzdávám. Možná už je to zkušeností nějakou, že prostě to je fakt jen bolest a to tělo si poradí samo. Takže když se nějakým způsobem vyrovnáš s tou bolestí a s tím strachem, tak jako můžeš se za tohle přenést a sledovat ty pokroky. Když jsi schopný si užít to, že se otočíš na břicho, nebo

že si můžeš dát něco dobrýho k jídlu, nebo, že za tebou někdo přijde, nebo takovýchle věcí, tak to je prostě hrozně super. Já jsem nějakým způsobem schopná nalézt nějakou sílu v tom, řekněme, jakože nevím kde jsem vzala, ale prostě se z toho jako neposeru. Myslí si, že musíš být schopnej si uvědomovat tyhle dobrý pokroky oproti tomu co je jako špatně. Jasně, že to není vždycky happy jak tři grepy, to prostě bylo tam milion chvil, kdy jsem absolutně nevěděla, co mám dělat a to tam prostě jenom ležíš a tečou ti slzy, protože už nechceš tam bejt ani. Ale jako to, že se to pořád zlepšuje a že víš, že budeš v pohodě je prostě hrozně silný. Nevím jak to funguje, když víš, že už se neuzdravíš třeba. Ale prostě jsou lidi, můj tehdejší přítel mi tam přinesl fotku Prcase, ten se prostě rozsekal totálně a už jako nikdy nebude v pohodě. Je v invalidním důchodu a musí každý den asi dvě hodiny cvičit, aby jeho tělo vůbec fungovalo, ale ten chlap se vrátil prostě z toho, že už nebude chodit a nebude nic, co mu všichni říkali, do toho, že leze ty stejný bomby prostě. Takže tohodle chlapa jsem tam měla na stolečku, abych věděla do prčič, že to jde. To je můj bůh totální. Jako totální železná vůle nezdolná. Jako, že jsem to vlastně měla jednoduchý, šlo to strašně rychle. Vždyť to byly jen dva měsíce. Jako ta kombinace těch zranění, já si pamatuju, že jsem nesměla hodit ještě další měsíc potom. Takže já jsem, mamka si mě vlastně vzala domů. Během pár dní to tam upravili tak, že jsem tam mohla být na vozíčku a prostě mě totálně zachránila. Vzala si nějaký ošetřovací volno asi na týden a týden tam se mnou byla prostě každý den a potom sice chodila práce, ale prostě vždycky mi navařila jídlo a to já už jsem byla schopná si dojet na vozíčku a taky už jsem vstávala daleko dřív než jsem směla a rozhodně jsem nebyla v korzetu tak často jak říkali, že mám být. Když tam nikdo nebyl, tak jsem zkoušela chodit a takový. No taky si myslím, že mám docela schopnost poslouchat svoje tělo, jestli to ještě v pohodě, nebo už to není v pohodě. A i ty doktoři dost často kecaj, že už jsi zdravěj daleko dřív, ale jenom to není stopro jistý, takže oni se bojí ti říct, že můžeš, aby prostě sis to nezničila tu práci. Takže když to nějak cítíš, tak už můžeš vědět prostě dávno, že si některý věci můžeš dovolit. Ale samozřejmě jako ty nervy jsou tam hrozný. Podpora v okolí pro mě bylo velký hodně hodně důležitý a taky se z toho prostě jako, myslím si, že pro mě je strašně důležitý i ta mamka. Ona se prostě z těch věcí neposere. Je taková maličká a hrozně hodná a strašně silná, jako psychicky. Ona mi nikdy neřekla, tak teď už ale nepolezeš, že ne, prostě nic takový. Vždycky když mi volala tak říká „Máš pojištění, máš helmu a budeš opatrná?“, ale nikdy mi neřekla „Doufám, že už to nebudeš nikdy dělat, nebo nějaký takový věci.“ To je prostě hrozně důležitý.

T: Když jsme tady u toho celýho, napadlo tě někdy, že bys mohla umřít?

R: Rozhodně ne v tu chvíli, vůbec. Myslím si, že asi bych nad tím ani sama nezačala přemýšlet a nevím proč. Nedovedu to říct proč, ale rozhodně si myslím, že poprvé kdy jsem nad tím začala přemýšlet, tak to bylo na základě otázky někoho jinýho. A taky nevím, už jsem vlastně říkala, že si z toho nepamatuju skoro nic. Takže je vlastně možný, že jsem nad tím přemýšlela. Ale stejně si myslím jakože, protože prostě po všech těch úrazech, který kdykoliv se mi něco stalo, ale prostě dvakrát, já jsem nebyla jako v bezvědomí, ale i po tom úraze co mě trefil šutr do hlavy, jsou tam chvíle, který si napamauju, nebo rozhodně bylo to vědomí nějaký změněný. Tak se jako vypořádáváš s tím co aktuálně je. Nikdy tam nebyla chvíle, kdy bych se dusila, nebo se zalykala krví, nebo takový nějaký. Máš nějaký ten reflex, pud sebezáchovy, vždycky to bylo jen vypořádávání se s bolestí a pořád se to zlepšovalo. Takže si myslím, že jsem neměla šanci dojít o toho stavu, kdy by mi v mý hlavě šlo o život. Takže jediné zpětně. Že jo, kdybych spadla jenom trochu blběji, tak jsem mohla bejt mrtvá, nebo jsem nemohla chodit, nebo nevím. Mohlo se stát milion věcí, ale měla jsem fakt štěstí.

T: Máš nějaký trvalý následky? Psychický, fyzický?

R: Myslím si, že ta rekonvalescence není hotová. Takže si myslím, že jsem rozhodně schopná se dostat do bodu, kdy na tom třeba budu líp, než předtím. Takže z tohodle hlediska jako zápěstí moje už asi nikdy nebude takový jako bylo. Rozhodně nemůžu dělat stojky, ale to je oukej, tak se obejdu bez stojek. A psychický, skoro si myslím, že mi to skoro až pomohlo. Jakože rozhodně už nechodím tak bezhlavě do věcí, že si řeknu „oukej 7c to už někdo určitě vylezl, tak to bude v pohodě.“ Zjišťuju si od koho ta cesta je, kdo jí udělal. Protože jsou lidi, který ani v místě, kde to je potřeba, tak prostě nedají jištění protože, buď má cesta historii takovou, že to bylo na truc třeba, nebo to byl takovej člověk, že třeba lezl takovej levl, že nějaký 7c pro něj nebylo žádný problém. Takže pro mě, kde mi to lezecky dělá problém, tak oni to prostě přeběhli jak nic. A dávám si pozor na 7cčka. Jakože dost často je bezpečnější těžší cesta, jako snažím se lízt cesty, který mi třeba někdo doporučil a nebo si je jedu prohlídnout několikrát, než do nich vlezu.

T: Máš pocit, že tě to ovlivnilo psychicky nějak i mimo to lezení?

R: Asi jo no, vlastně asi hodně, protože na spoustu věcí získáš totální nadhled. Nemám to vždycky, ale obzvlášť potom, co si to takhle připomenu tu situaci, tak některý věci



prostě přestaneš řešit. Že na tebe byl někdo hnusnej v obchodě, nebo takovýhle úplný voloviny.. Voloviny běžnýho života, který by mi třeba normálně, protože jsem hodně citlivý člověk na tyhle věci, tak by mi dělaly starosti, nebo bych byla z nich třeba ve stresu, tak to si myslím, že mi poskytlo nějaký nadhled, že to neřeším tolik. A možná i fakt takovou jako jistotu, nebo vím, že v sobě, když jde do tuhýho mám fakt velkou sílu, že ne každěj by to zvládl třeba takhle lehko. To myslím spíš od lidí z okolí, ale vždycky prostě s kým jsem mluvila, že za mnou někdo byl, i doktoři. Překvapení z toho, že se uzdravuju rychle a překvapení z toho, že jsem psychicky v pohodě. Ale jako pořád pramení to z toho, že jsem věděla, že se uzdravuju. Jedna kamarádka moje vlastně taky hodně spadla a má ochrnutý nohy od kolen dolů. Tak na tý j to taky hrozně znát. Trošku se změnila je víc sebestředná řekněme, protože prostě potřebuje víc pomoci a na druhou stranu je daleko silnější v něčem. Že naučíš se o sobě taky hodně tím. Že prostě v tý bolesti, takový to když to jde fakt na dřev, tak jsi prostě sám. Můžou ti lidi okolo pomáhat, můžou tam pro tebe být, ale jsou prostě situace, kdy tam jsi sám, obzvlášť když ležíš dlouho v nemocnici. Tak tam prostě třeba v noci, když se probudíš a nemůžeš spát, protože to hodně bolí, tak tam v tom jsi prostě sám. Myslím, že jsem se z toho naučila hodně o nějaký síle vnitřní a i asi ty metody toho jak pracovat sám se sebou nejen s tím strachem, ale i s tou bolestí a trochu možná i s vůlí. Fakt se ti někdy nechce dělat ty věci, který ti třeba doktoři řeknou, že máš dělat. Pro příklad s tím zápěstím, co jsem měla, tak to bylo celkem komplikovaný, měla jsem v tom i nějaký zánět, takže to bylo těžký to opravit a z důvodu toho jsem měla ve hřbetu ruky a ve vřetení kosti zašroubovaný dvě takový tyčky, venkovní dlaha se tomu říká, fixátor prostě. A to ti vede takhle zvenku rovnou zašroubovaný do kosti a ta kůže zvenku se to snaží jakoby zarůst. Takže každý den ty prostě si musíš tu ránu očistit, sundat z ní strup a hýbat s ní a prostě je to jakoby docela hluboká rána, která ti vede do kosti a každý den musíš prostě si jí jakoby znovu otevřít a jsou 4. A bolí tě i jiný věci a nechce se ti to dělat a dá ti práci dojít na záchod a stejně tohle prostě otravný prostě rozdloubávání si rány, že tím vlastně bojuješ proti tomu tělu trochu, který se snaží uzdravovat, tak to je úplně na palici. A nechce se ti to dělat, ale musíš sebrat tu vůli k tomu, jako se nadechnout a udělat to prostě. Tak v tomhle práce sám se sebou, že prostě některý věci musíš. Pak nějaký rituál toho, že buď si určíš čas, nebo si jenom, víš že musíš a uděláš to. Tak jako to sebrání ty síly pro takovýhle drobný věci, tak si myslím, že to mám jako odtamtud. Že to určitě přenáším i na jiný věci. Jako na nějaký práce do školy třeba, nebo nepříjemný telefonáty, nebo padání do lana třeba. Což pro mě je jako ultra. S tím je spojený ten

strach, že i když vím, že polezu na Smíchově na cestách odjištěných, tak ta představa, že spadnu je pro mě těžká a musím ty pády do lana jako takový trénovat. Tak k tomu přesně používám tadyto, že se nadechnu a udělám to.

T: Máš pocit, že se teď bojíš víc, než předtím?

R: Rozhodně ne, furt stejný. Já jsem se vždycky bála a dělám to, že si ty cesty ověřuju a myslím si, že od té doby lezu daleko víc ještě. Asi to i souvisí s tím, že vlastně ten člověk, který mi hodně pomáhal se z toho zvednout, tak v tu dobu jsem s ním začínala chodit a hodně leze, takže jsme spolu pak i byli hodně ve skalách. Mně se to vlastně stalo v srpnu a rozhodně vím, že 25. prosince jsme byli lézt na skalách, s tyčema v zádech a lezla jsem to v botech a taky byla strašná zima jo o tom žádná, bylo to takový hodně symbolický a netahala jsem tu cestu. Myslím si, že rozhodně to léto vlastně o rok později, tak bych byla schopná tahat, ale ten Martin mi to zakazoval, protože se o mě bál, takže jsme se dohodli, že mi nejdřív vyndaj tyče a pak budu tahat. Tak možná už to bylo na jaře, to nemohlo být až v létě. Po zimě prostě no.

T: Co jsi na tom celým prožívala nejvíc intenzivně?

R: Jako takový obecný slovo pro to je neschopnost. To, že nemůžeš dělat ty věci normálně. Protože prostě vzít si na záda batoh a někam jít. Třeba já pracuju hodně z domova, z počítače, ale doma mi pracovat moc nejde, protože tam je spousta věcí, který můžeš dělat jiný, takže pro mě je nejlepší vzít počítač a jít pracovat do kavárny, nebo kamkoliv jinam. A tady tohle jako vzít batoh, dát si do něj počítač, kterej váží třeba kilo a půl a někam jít, tak jako tenhle obyčejný úkon, který normálně je pro mě obyčejný, nebo to jít do školy, tak to je jako, že tohle nemůžeš udělat je pro mě těžký a trvalo mi to dlouho. Třeba takový ty dny když je zkouškový, dlouho se stresuju, nemám čas cvičit, protože mám pocit, že se musím učit, nebo dělat nějaký práce do školy, tak mě vlastně hodně rychle začnou bolet záda. Stačí den, kdy necvičím a to mě pak strašně ovlivňuje. Proto si i hodně rozmýšlím i to, jestli ten počítač fakt potřebuju, jestli ho ponesu, nebo když se jede někam na čundr, nebo do skal, tak t jak si balím věci do batohu... tak normálně jsem to tam prostě naházela, měla jsem těžký batoh a zvládla jsem to, ale teď to jako řeším, jakože řeším jako, chodím o takových těch odchodů, kde si můžeš nějakou věc koupit o hodně lehčí, prostě jen pro to, abych věděla, že to mám co nejlehčí, že těm záďům ublížím co nejmén. Takže asi furt to mám, protože, co mě začne první bolet, jsou záda a i jako když dlouho pracuju na počítači, tak musím sedět

rovně, protože jinak to prostě nezvládám. Pro mě celý ten čas byl takový fakt přelomový a myslím si, že jeden z důvodů proč se to celý stalo bylo to, že jsem se den předtím rozešla s přítelem dlouhodobým. Byli jsme spolu asi 6 let spolu a prostě jsem to tenkrát jako rozsekla, taky částečně kvůli tomu klukovi, o kterém jsem ti povídala, který mi celou dobu pomáhal se z toho dostat a myslím si, že i ten bordel v hlavě, který jsem měla, když už jsem do té cesty nalejzala třeba způsobil nějaký přehnaný rozhodnutí, nevím je to možný. Celá ta doba byla totální tornádo pro mě. Protože ještě jsme se měli stěhovat s tím člověkem, se kterým jsem se rozešla, takže jsem se vrátila vlastně zpátky k mamce. Maminka mi zabalila od něj věci, odvezla mi je domů, takže se mi kompletně překopal celý život, takže těžko říct, co z toho byl ten úraz a co z toho byla ta situace celá. Rozhodně se mi už ověřilo mnohokrát, že když jdeš lézt a nechce se ti, nebo máš pocit, že to nemáš dělat z jakéhokoliv důvodu, jakože se ti nechce, nebo jsi unavený, nebo prostě máš v hlavě takovej borčus, že by sis radši dal pivo a vykašlal se na to, tak si radši dej pivo a vykašli se na to. Nepiju, když jdu lézt a když je mi takhle špatně psychicky, tak taky nejdu lézt. Snažím se to netlačit přes nějakou hranici, jako vlastně to jsem si asi hodně odnesla z toho. Trochu víc se snažit v sobě zjistit, jestli je to lenost, nějaká lenost, nebo nepohoda, nebo je to fakt to, kdy ti to tělo a ta psychika říká, že teď nejsi v pohodě a teď nemáš lézt. Takže nějaký takový jako, že jdeš lízt s člověkem, který tě přemlouvá ať to vylezeš, tak se snažím hodně poslouchat sama sebe jestli jsem v pohodě a nebo ne. Já jsem nikdy na hecování moc nebyla, ale teď jako to totálně ignoruju a snažím se daleko víc zjistit sama v sobě, jestli je to v pohodě. Takže nějaký poslouchání sama sebe, jo. Naprosto.

T: Využila jsi nějakou pomoc v rámci rekonvalescence kromě té lékařský?

R: Od kamarádů leda, ale jo, bavila jsem se právě s tím Prcasem třeba a největší pomoc pro mě byla to, že i v lezeckém světě se dějou věci, u kterých nemusíš lézt. Takže třeba nějaký festival Powl, nebo v Adru jsem byla a nelezla jsem na filmovém festivalu, takže to, že se můžeš vidět s těma lidma a nemusíš lízt. Taky že prostě teprve po tom, co spadneš, nebo se o to nějakým způsobem zajímáš jako ty zjistíš kolik těch lidí je, to je neuvěřitelný. Každý skoro má nějakou takovou zkušenost. Rozhodně, kdo leze na písku, tak většinou jo. Tak jakoby i tohle povídání si o tom člověku strašně pomůže, nebo mě rozhodně pomohlo. Takže nemůžu říct, že by to byla nějaká placená pomoc, ale spíš takovýhle kamarádský jako nejsi v tom sama, děje se to spouště lidem, je to v pohodě.

T: Když bychom došli k tomu návratu k lezení, tak ty jsi říkala, že si byla ve skalách s tím přítelem a potom, že jsi se vrátila k lezení...

R: Mě ani na vteřinu nenapadlo, že bych se nevrátila. Jako vůbec, jakože už v tý nemocnici už jsem tam i psala nějaký článek do E-montany, kde byla nějaká soutěž letní. Že vlastně i ta otázka jako „Teď už asi nepolezeš ne?“ a podobně ke mně přicházela tak často a jako vůbec nikdy mě nenapadlo, že bych toho měla nechat. To je tak velká součást mého života, jako když bych nemohla lézt z nějakýho důvodu fyzickýho, psychickýho, tak se z toho nezblázním. Mám spoustu dalších věcí, co mě baví a tak to zvládnou, ale to tak sakra zábavná činnost a není to jen jako koníček, ale spíš životní styl. To, že můžeš být ve skalách, to je prostě jako... není to jako, že by ses vzdala koníčku lukostřelby, nebo tance, ale pro někoho i ten tanec může být takový, že by jako neměl ani pomyslení na to, že by se toho měl vzdát. Tak mě fakt ani na vteřinu nenapadlo, že bych se neměla jako vrátit. Já jsem se ani navracela zpátky, protože prostě první jakmile jsem se začala nějak hýbat, tak jsem šla lézt.

T: Něco, co ti pomohlo v tom pokračování v lezení?

R: No jako za prvé asi to, že mi to nikdo nezakázal, jako mamka, že by se o mě opravdu někdo bál a pak i prostě ta komunita jako taková lezecká. Takže prostě, když ty lidi to okolo tebe vědí, že prostě teď nemůžeš tahat cesty, lézt první a dávat tam to jištění třeba, tak stejně můžeš jet do skal a oni se o tebe postarají. Prostě ti tu cestu vytáhnou, ten přítel, ten Martin to bylo hrozně super, protože jsme trávili fakt každý víkend ve skalách a vybíral takový cesty, snažil se vybírat takový cesty, abych to zvládla. Aby mi to bylo příjemný a prostě dělali jsme všechno možný, aby to šlo. Takže nějaká takováhle podpora a respektování rozhodnutí. Myslím si, že jsou lidi, který se po takovým pádu rozhodli, že už to dělat nebudou, ale taky nemůžu říct jak by to vypadalo, když bych měla děti třeba. Protože ten svůj život vážíš asi prostě trochu jinak.

T: Změnilo se teda něco na tvém přístupu k lezení po tom úrazu?

R: Zjišťuji si informace a když to vypadá blbě, tak do toho prostě nejdu. Daleko víc se připravuju dopředu.

T: Máš pocit, že se ti to opakuje ve snech?

R: Nemyslím si, já na to fakt nemám žádný vzpomínky, rozhodně na ten pád ne, takže proto si třeba myslím, že se mi to neopakuje ve snech, protože to není v mé hlavě.

Nemyslím si, že by se mi to stalo, rozhodně ne, že bych si to pamatovala ten sen.

T: Já už jsem se asi zeptala na všechno, napadá tě ještě něco, co by mohlo být důležité a nezaznělo to?

R: No jako pro příští generace kohokoliv, kdo kdy spadne, tak si myslím, že to uzdravení toho zranění po... jako to, že si zahojíš tu zlomeninu je komplet jiná věc, než to, že se ti uzdraví tělo. Takže nějaká péče věnovaná tomu tělu potom si myslím, že je důležitější, než cokoliv. Jakože dát komplet dohromady to tělo. Že to rozhodně není tak, že se ti zahojí zlomenina a já budu dobře. Jakkoliv velký ten úraz je, jakože doporučuju fyziio všemi deseti. Jakože to by asi měl každý člověk, co jakkoliv sedí u počítače.

Myslím si, že čím víc se člověk stará o svoje tělo i před tím, tím snáz se mu potom vrací po jakýmkoliv úraze, protože už umí to tělo vnímat.

## MILOŠ

T: Mě zaujalo, ty jsi říkal, že se podepisuješ jinak od toho pádu?

R: No trochu hůř se mi podepisuje, protože ta ruka funguje maličko jinak. Ale ne nějak výrazně. Ve většině pohybů je úplně v pohodě, akorát, že třeba nemůžu ukázat prstem, protože tam jsou nějak srostlé šlachy a takže nemůžu udělat ten pohyb, kterým bych ten ukazováček od toho prsteníčku oddělil. Dlouhý sezení třeba mi vadí.

T: Jak jsi se dostal k lezení?

R: Poprvé jsem byl za ségrou ve Francii, ona tam studovala a měla tam tělocvik lezení, z kterýho pak dokonce maturovala. Byli jsme lízt u Pont du Gard, je to takový známý viadukt, respektive akvadukt ve Francii přes řeku Gard. Tam je právě ta lezecká oblast, v který jsem pak později se znovu objevil jednou. Poprvé jsem tam byl asi ve 12 letech, jsem lezl na skálu. Předtím možná mě někde ségra učila na laně slaňovat na klasiku. Ale víc jsem se tomu začal věnovat vlastně v 9 třídě na základce s Tomášem Duškem. Jeho děda je horolezec...měl jet kdysi lízt do Peru, ale nejel tam kvůli nějakým zdravotním problémům. Prostě známý skalákovský lezec, tak přes jeho synovce jsme začali lízt na Dopadu v Jablonci.

T: Co pro tebe znamená lezení?

R: No tak asi obligátně prostě lezení je životní styl, možnost trávit volný čas v přírodě, ve skalách, v horách, prostě čas kdy se dostaneš z civilizace a zároveň je to nějaký adrenalin. Je to něco, čím se trochu odlišuješ od ostatních a taky tam je možnost trávit čas s jinýma lidma, kamarádama, který mají stejný myšlení.

T: S tím tvým pádem, mohl bys mi povyprávět o tom, jak to bylo?

R: Já jsem vždycky chtěl jet se podívat od té doby, co jsem začínal lízt na Roviště a vždycky jsem se na Lezci.cz díval na ty fotky z Roviště a strašně se mi tam líbilo. Nikdy jsem se k tomu nedostal, až zhruba po 18 letech lezení. Jsem se jednou rozhodl a jel jsem s kamarádkou o víkendu, akorát že bylo trochu nějak vlhko, já jsem sice ráno vzal všechny průvodce pískařský, ale prostě v autě jsme se rozhodli, že pojedeme na Roviště. Měl jsem sebou i jištění jako vklíny a friendly, protože tam je to občas potřeba. No a dojeli jsme tam a trochu pocit, že můj sen se splňuje, že jsem se tam podíval konečně. Přišli jsme k nějaký skále, našli jsme si nějakou obtížnost. Jelikož ta holka lezla lehčí věci, tak jsme lezli nějaký pětky, možná i šestky, postupovali jsme zprava doleva. Pak jsme lezli tu čtvrtou cestu a tam končí moje paměť. Pak už znám všechno z vyprávění a z nějakých článků a podobně. Můžu ti to samozřejmě převyprávět, jak jsme to zrekonstruovali. Zrovna dva týdny zpátky jsem se tam byl podívat, přesně po roce po tom pádu a tu cestu jsem vylezl. Říkal jsem si, to je tak strašně lehký, to byla taková jako smůla, že se to stalo. A hlavně jsem si teda říkal, když jsem tam byl, že vlastně kdyby bejvala zareagovala líp ta kamarádka, tak pravděpodobně to mohlo dopadnout jinak. Když jsem tam stál pod tím nástupem, tak tam je taková úvodní stěnka kratší, mírně převislá a v momentě kdy k tý stěnce přistoupíš, tak jsi vlastně úplně krytá před tím, co je nad tebou. Takže ty šutry, který pak padaly, když jsem já padal, protože se utrhly že jo, tak by jí asi nezasáhly. Ale ona říkala, že byla nějak dál a jediný co udělala, že se prostě pohla doprava ze směru pádu těch kamenů a nějak prostě mě nezachytila. Já jsem byl ve výšce zhruba 14 metrů a pád byl asi 14 metrů dlouhý. Spadl jsem až na zem. Když jsem tam byl teďka, tak jsem si říkal, sakra jak je možný, že jsem spadnul v uvozovkách do měkkýho, tak jak mi to říkali, když tam všude byly šutry dole. Když jsem se pak díval dolů na ten dopad ze shora, tak jsem si říkal, ty jo to je asi štěstí, že jsem nedopadl na šutry, protože to by bylo mnohem horší. Ten pád byl asi zbrzděný, ale nicméně prostě to lano jí projelo. Měla kýbl. Proč jsem spadnul. Měl jsem tam asi 3

jištění fixní, ona byla cvaklá do friendu, aby kdybych spadnul, tak aby nevyletěla moc vysoko, protože měla asi o 35 kilo míň než já. No a já jsem tam chytil prostě nějaký šutr nad tím asi 3 jištěním fixním, kterej byl pravděpodobně asi o metr, nebo dva vlevo od tý vystupový linie, zkrátka jsem uhnul někam jinam, než jsem měl. Já když jsem se tam ted'ka na to znovu díval, tak prostě jako ted'ka je mi jasný kudy ta cesta vedla, možná v průvodci to bylo zjednodušený a já jsem si myslel, že kdybych lezl víc doprava, tak už bych byl v jiný cestě, takže jsem lezl víc doleva. Tím, že jsem asi viděl to další jištění předpokládám a myslel jsem si, že k němu dolezu zleva. Byl tam prostě někde nějaký uvolněný šutr, blok nějaký, který hasiči odhadli asi na půl tuny, který když jsem chytl, tak upadl. Podle toho, že jsem padal 14 metrů a poslední jištění bylo asi v 10,8 metrech, tak jsem mohl být třeba maximálně dva metry nad jištěním. Takže za normálních okolností bych měl spadnout prostě 4 metry a bejt v pohodě. Ale nestalo se a spadl jsem na zem.

T: Co ty si pamatuješ poslední?

R: My jsme vylezli čtvrtou cestu, vím, že jsem jí vylezl úspěšně ta byla taková těžší, vím, že Tereza už jí nelezla a tam někde prostě moje vzpomínky končí. Ani si nepamatuji, jak jsem nalejzal do tý cesty a hlavně ani na místě, když ted' byl po tom roce, tak se mi nic nepřipomnělo. Přesto, že jsem po tom dopadu byl při vědomí, dokázal jsem si stoupnout, oni mi řekli ať zůstanu sedět. Okolo byli nějaký další lidi, prej než ke mně Tereza došla, tak už tam byli 4 lidi a 3 lékárníčky, že tam byl nějaký zdravotník a záchranáři, který tam lezli. Zkrátka nechali mě sedět a já jsem akorát si šahal prý do pusy, že tam mám zlomený zub a měl jsem helmu rozbitou. Takže mě asi taky zachránila helma a byl jsem různě podřenej, potlučenej. Měl jsem tady tu ruku rozříznutou. To si ani nemysleli na místě, že by s tím něco mělo být. A co dalšího no, tak pak to trvalo prý asi čtvrt hodiny, než přijel záchranář, respektive doktor, který mě uspal. Pak mi píchnul tu jehlu s tím ventilem, aby mohl vzduch z hrudního koše utíkat z těla ven, protože jsem měl pneumotox. Ventilový pneumotorax, to znamená, že z plic, který jsou proděravěly zlomenýma žebrama, kterých jsem měl zlomených 8, tak ten vzduch jde z těch plic do hrudního koše a tam zůstává a tím pádem začne kolabovat plíce a může to potlačovat ostatní orgány. Takže to je dost kritickej stav. Pak už přijeli záchranáři na lodi přes Vltavu, protože tam se blbě přistává vrtulníkem. Tam mě nějakým způsobem stabilizovali a pak mě převezli na druhý břeh odkud mě vrtulník převezl do Motola. Tam jsem se probudil asi po 3 dnech. To bylo v sobotu 17ctýho,

takže jsem mohl někdy začít probouzet v úterý 19ctýho, ale už tehdy v těch třech dnech jsem komunikoval, ale vždycky jsem to zase zapomněl, když jsem usnul. Já mám pocit, že dvacátýho mi dělali ještě jednu operaci páneve, protože jsem měl zlomenou pánev ještě. Hnedka toho 17ctýho mi zaváděli dren plicní, abych... měl jsem umělou plicní ventilaci. V momentě, kdy věděli, že jsem zastabilizovaný, dali mi asi 3 konzervy krve, což je asi litr a půl, tak pak asi mohli udělat tu druhou operaci, protože zkrátka tam byly polámaný stydká kost, křížová kost. To tam nějak sešroubovali dohromady, aby vytvořili takovej pevnej okruh a ty kosti se mohly hojit.

T: Jak celkově vnímáš to, že někdo takhle blbě spadne, že se to vlastně může stát při tom lezení?

R: No já si vlastně říkám, svým způsobem jsem si o tom už koledoval. Já jsem už dvakrát předtím byl v kritický situaci, která vždycky dopadla dobře. Jednou, to už je hodně dlouho, to je tak deset let, tak v Rakousku se mi stalo prakticky to samý. Měl jsem cvaknutý 3 jištění, lezl jsem dál, chytnul jsem nějaký šutr a ten šutr se urval. Já jsem ho jen jakoby stlačil pod sebe a zařval jsem na jističe, že padá šutr a on byl duchapřítomný, zaseknul to. Skočil někam pryč za hranu, aby na něj ten ten šutr nespadol a normálně mě chytil. Lano akorát bylo dole naseklý a vtipný bylo, že jsem vlastně visel v tý nejvyšší expresce, ale to lano jak jsem padal, tak z boku se to lano, co šlo ode mě zacvaklo do tý první a druhý expresky. Takže v podstatě to lano viselo jen na tý horní. Kdyby ta horní selhala, tak to lano projede skrz ty všechny expresky až dolů. Ten scénář toho pádu byl úplně totožný s tím, co se stalo teďka v tom Rovišti. To byl jeden případ a druhý byl ve Francii. Lezl jsem nějaký 6b, dole jsme se bavili se spolulezcema a já jsem se nějakým způsobem navázal, vylezl jsem 6b, což je docela těžká cesta. Já v životě jsem vylezl nejvíc 6c+ a nahoře prostě jsem jenom zařval, ať mě vezmou a nechal jsem se spustit dolů. Až dole jsem zjistil, když jsem se podíval na ten uzel, že jsem byl navázanej špatně. Že jsem udělal osmičku, prostrčil jí sedákem, to lano jsem jenom strčil do toho uzlu a už jsem to neobkroužil tu osmičku. Takže, když já jsem si nahoře sednul, tak ten uzel, ta osmička se jenom sevřela a sevřela ten konec toho lana. Lano bylo nový a mělo na konci takovou tu plastovou objímku. Myslím si, že tohle mi asi mohlo zachránit život tehdy. Nebejt tam toho plastu, tak by to lano z toho vyjelo. Jakýkoliv větší pád a bylo by to fatální.

T: Tady u toho pádu, co se ti vlastně všechno stalo?



R: Dobře, začnu u toho nejlehčího. Měl jsem nějakou přeříznutou šlachu na ukazováčku pravý ruky, takže jsem tu měl takovou řeznou ránu, potom jsem měl samozřejmě nějaký odřeniny, škrábance, pak jsem měl zlomený nějaký výrůstek jednoho z obratlů bederních, ale to se nijak neřešilo, to sroste samo. Pak jsem měl zlomených 8 žeber na pravý straně, pak jsem měl mít polámanou křížovou kost, potom jsem měl zlomený obě ramínka stydky kosti vpravo. No a tím pádem tam docházelo i k nějakému vnitřnímu krvácení. Já jsem měl takovou ohromnou modřinu na sobě na zádech a na boku a pak jsem měl hlavně teda ten ventilový pneumotorax. To je vlastně ta nejhorší varianta těch pneumotoraxů. Jo a ještě jsem měl vlastně zlomenej, nalomenej nějaký roh jednoho ze zubů. Toho jsem si všiml jako první.

T: Ta rekonvalescence probíhala jak teda?

R: No ve výsledku to trvalo to nejhorší 4 měsíce, kdy jsem odcházel z lázní před Vánocema. Stalo se to 17/8/2019 a někdy 21 prosince 2019 jsem končil v lázních a pak tam už jen byla nějaká rekonvalescence formou cvičení. Ale do té doby jsem byl asi týden na ARU V Motole, možná, že i míň, pak jsem byl na JIPU asi další týden, možná 10 dní, taky v Motole. Pak ten měsíc vlastně od toho pádu jsem dokončil taky v Motole na chirurgii a přesně nějak po měsíci jsem odcházel domů k rodičům, kde jsem strávil asi 3 noci a pak si mě švagr, který dělal plicního lékaře, tak si mě stáhnul do Liberce, že mi musí dát znovu ten plicní dren. Protože se mu nelíbilo množství té tekutiny, kterou pořád mám mezi tou pohrudnicí a poplicnicí v tom hrudním koši, že je potřeba to ještě vytáhnout ven. To je ta tekutina, která se tam hromadí v momentě, kdy ta plíce není plně rozvinutá, nezaplňuje plně ten hrudní koš, tak místo toho se tam najeje ta tekutina. Říká se tomu plicní výpotek. V tom Liberci jsem byl týden, nebo 10 dní a potom jsem byl ještě asi týden v Jablonci na rehabilitaci a během toho jsem si domlouval ty lázně. Tam jsem jel na těch měsících do těch Velichovek. Co je možná klíčový, tak už během toho měsíce, co jsem byl v těch Velichovkách, tak jsem dvakrát byl v Praze o víkendu a myslím, že na přelomu listopadu/prosince jsem už byl poprvé na stěně, po 3,5 měsíci asi. A moje první cesta byla na prvním ještě navíc a byl jsem lízt s tou holkou, co jsem byl na těch skalách. Ona vylezla první cestu, abych nemusel lízt na prvním a já jsem pak automaticky to lano stáhnul, takže jsem to musel vylízt na prvním. Ale pak jsem další dva měsíce, nebo tak nějak lezl už jenom na druhým, ale teďko už zase lezu na prvním.

T: Když bychom se ještě vrátili k tomu pobytu v nemocnici, tak jak jsi to prožíval?

R: No někdo mi říkal, že to bude trvat klidně i rok ta rekonvalescence, vlastně když to tak řeknu, tak po půl roce jsem jel Jizerskou padesátku, to bylo tehdy v pohodě, víceméně jsem pak už dělal skoro všechno. Jako poslední přišlo běhání. Blbá koordinace, svaly na to nebyly zvyklý, ale jinak kolo, běžky. Nejdřív jsem začal... první paradoxně lezení.

T: Jo a to je to, co už jsi dělal potom, ale v té nemocnici když jsi byl, tak to bylo jaký? Dokážeš si to nějak vybavit?

R: Já jsem asi nikdy nepochyboval o tom, jestli budu znovu lízt. Všichni se mě potom ptali, jestli budu znovu lízt, protože všichni automaticky předpokládali, že se na to vyseru. Mě to ale vůbec nenapadlo, že bych už nikdy nelezl, vždycky jsem si říkal, že znovu budu lízt. Nikdy jsem o tom nepochyboval. Občas mi vyskakují ty připomínky na FB a teď se mi vybavilo, když jsem si po 14 dnech poprvé sednul na okraj postele. No a pak jsem po 3 týdnech myslím začal vstávat. Ke konci to mohlo být 25 dnů třeba po tom pádu, to už jsem dokonce došel s chodítkem na záchod. Celkově to беру asi jako dočasnou epizodu no, prostě bude líp. Já nevím nepochyboval jsem o tom, že se zotavím, ač některý z těch lidí měli nějaký blbý prognózy, tak jsem nad tím mávnul rukou a říkal jsem si, že budu v pohodě a že to zvládnou.

T: Napadlo tě někdy v tom procesu, že bys mohl umřít?

R: Tak tehdy už ne, to už jsem myslel na to...v té nemocnici ne, tam jsou všechny ty případy, co tam jsou, to prostě člověka přesvědčí o tom, že kdyby se cokoliv stalo, tak prostě do pár minut... Tam nebyly žádné zdravotní komplikace, který by nasvědčovaly tomu, že bych měl mít ještě nějakou život ohrožující komplikaci. V momentě kdy jsem vydržel ty první hodiny a dny, tak už...asi ty první 3 dny byly nekritičtější, ale nejhorší byl podle mě ten pneumotorax, to byl ohrožující stav. To když tam přijel ten doktor, tak to nejhorší bylo asi zažehnaný, než mě naložili třeba do toho vrtulníku, pak už to podle mě bylo všechno pod kontrolou. Je fakt, že když jsem se díval do těch lékařských zpráv, tak 3...jednak když mě vytahovali z vrtulníku, nebo nějak převáželi z vrtulníku, tak mi vypadnul ten dren, tak mi ho tam museli znovu vracet a měl jsem nějak při příjmu do nemocnice tlak 90/60 pro chlapa je to dost nízký. Takže to asi vypovídá o tom, že to srdce dostalo zabrat, nebo celkově to tělo. Já pořád říkám lidem, že moje motto je „šťěstí přeje připraveným“, takže si myslím, že se člověk celý život připravoval na to, co se jednou může stát. Když sportoval a podobný věci, takže díky tomu prostě jsem byl

schopnej to asi přežít. Že kdyby tam byl někdo, kdo by třeba měl slabší oběhový systém a podobně, tak by třeba měl větší problém to přežít.

T: Máš nějaký trvalá následky z toho pádu?

R: No podle doktora prakticky žádný. Podle sebe, co nejvíc pozoruju, tak je ta ruka, to ostatní vlastně... jo pak je ta ještě to, že při tom dalším sezení na tvrdším podkladě mě třeba bolí kostrč. Ale to se dá samozřejmě upravit tím, na čem sedím a tím jak dlouho sedím, takže se člověk může postavit, trochu se rozhýbat a že si třeba člověk poposedne. To jsou takový dva drobný trvalý následky, který jsem schopen postřehnout běžně. Ostatní tam prostě nevnímám. Mám v sobě ještě železo, který mi tam asi zůstane, mám tam dva šrouby a jednu dlahu a to pořád doktor říká, že tam může zůstat. Já jsem celou dobu v tom, že to tam nezůstane, ale pořád jsem si myslel, že mi to tam vadí. Ve výsledku, čím dál tím míň cítím, že by mi to nějakým způsobem vadilo. Ani to člověka neomezuje v tom, že třeba když jdeš těma bezpečnostníma rámama, tak to nezaznamená. Takže vlastně nevím.

T: Tak to jsme u té fyzický stránky a psychicky máš pocit, že by to něco zanechalo?

R: Jo, myslím si, že v tom, že vlastně člověk získá určitě tu velkou sebedůvěru, že prostě zvládne i jaký těžký okamžik v životě. To je spíš pozitivní vid', než že to člověka jako poznamená. Samozřejmě já jsem, myslím že při lezení byl vždycky opatrněj a teďko budu možná ještě více opatrnější, že už jenom ta představa, že bych znova teďka někde spadnul jako podruhý se mi stalo něco vážnýho, tak už si asi každěj řekne „No tak to je fakt debil.“, že v tom pokračuje. Tak už z toho důvodu nechci, aby se mi znovu něco stalo. Zároveň samozřejmě nemá smysl znovu se vystavovat takovému jako problému. Protože vlastně i to tělo dostalo nějakým způsobem zabrat, tak bych se k němu měl chovat trochu ohleduplněji a navystavovat ho znovu něčemu podobnýmu. Čím víc takových věcí bude, tím hůř se pak to tělo bude z toho zotavovávat a tím hůř pak, tím horší pak bude třeba ve stáří, problémy, protože ono se to nějak třeba nějakým způsobem ve stáří projeví. Tím, že třeba i teďka trochu možná asi jo trochu ještě možná napadávám na jednu nohu, kulhám mírně. Ted'ka to tolik nevnímám, ale třeba za 30 let se to začne projevovat zase.

T: Jak to máš se strachem?

R: Jako při lezení?

T: Jo, máš pocit, že se teď bojíš víc než předtím?

R: Nebojím. Už jsem do toho i spadnul několikrát na stěně, přemýšlím, jestli jsem spadnul i na skalách, ale myslím si, že na skalách jsem ještě do toho nespadnul, zatím jen na stěně. Jedno z mých opatření teďko je, že vždycky když s někým jdu lízt, nebo když někdo si pořizuje nový jistítka, tak mu dávám, nebo doporučuju poloautomatický jistítka. Aby se znovu nestalo to, že mu projede to jištění. Samozřejmě asi, když budu mít pochybnosti, jestli něco chci lízt, tak to spíš nepolezu, protože mi to za to nestojí, když se budu bát třeba. Ale zatím lezu spíš lehký věci, takže se nebojím.

T: Co jsi na celým to procesu prožíval nejvíc intenzivně?

R: No, to je asi, možná trošku osobní záležitost, že s tou holkou, se kterou jsem byl lízt, že to nedopadlo. My jsme v tu chvíli spolu nechodili, jo když se to stalo. Už to bylo pár měsíců, co jsme se rozešli, asi jsem možná doufal, že se to jednou třeba změní a chodil jsem s ní lízt a trošku se to vymstilo. Pak samozřejmě chodila za mnou do nemocnice a takhle...pak ještě v momentě, kdy už to bylo všechno v pohodě po fyzický stránce, tak jsme si řekli, že to nemá smysl se nějak vídat.

T: Máš pocit teda, že krom toho, že tohle nedopadlo nastaly nějaký změny v tvém životě po tom pádu?

R: No tak, už tehdy jsem měl nastoupit do nějaký nový práce, takže trochu komplikace pracovního rázu, ale nebyl to problém nějaký existenční, ale i kdyby byl, tak by mě podržela rodina. Z hlediska sportu, toho co dělám, těch koníčků, to nenastaly.

Z hlediska pracovního, tak jsem si nějak novou práci našel, takže to taky funguje normálně. Změny, co se týče toho s kým se vídám, tak to taky moc nenastaly, ale možná si víc vážím nějakých přátelství. Vlastně mě pak potěšilo, který lidi se za mnou třeba stavili v tý nemocnici, byť třeba nejsou z Prahy, tak si ten čas udělali, tak o to víc si vážím těch, který přijeli. Podporovali mě v tom celou dobu. Taky člověk si utvrdí, že v sobě má nějakou sílu, že prostě zvládne i jako těžký okamžiky, ale myslím si, že já jsem nikdy neztrácel naději a víru v tom, že to prostě bude dobrý. Ale to ti asi opakuje hodně lidí, který něčím podobným prošli, že když někde slyší, že někdo něco takovýho zažil, tak si říkají „Ježiš to je super člověk, to je úžasný jak to zvládnul.“ Ale když sami jsou vystavený takový situaci, tak to taky zvládnou. Co jim jako jinýho zbývá, co by to bylo za člověka, který by to vzdal a zabalil. Chápu, že když bych třeba měl rodinu a děti, tak by třeba ten tlak na mě, abych se na to vykašlal, byl třeba větší, ale

samozřejmě, že i máma říkala, že bych to mohl nějakým způsobem omezit, nebo s tím přestat. Ale pak nějak prostě pochopila, že s tím nepřestanu. Nějak se s tím asi smířila no. Já jsem jí vždycky dával hodně najevo, že jsem hodně opatrný a nedělám nic ukvapený, zbrklýho. Ona ví, jaký byly ty okolnosti toho pádu, že se to prostě může stát a já jen dodám, že se to může stát při čemkoliv jiným. Třeba na kole, teď nedávno jsem spadnul, prohnul jsem si loket a pořád mě to trošku bolí. Kamarádka, co dělá na Aru v Motole mi říkala, že nejtěžší zranění jsou z kola, rozhodně ne horolezci, ale cyklisti. Vlastně lezení je pomalý pohyb, takže si to tam můžeš rozmyslet, milionkrát si to rozmyslíš, jestli půjdeš do toho kroku, nebo tý cesty.

T: Využil jsi nějakou pomoc?

R: Jako psychologickou? Myslím, že nejvíc mě asi podržela rodina a přátelé. Asi nemám dlouhodobě pocit, že bych nějak zvlášť potřeboval psychologickou pomoc. Chápu, že by to možná něčemu pomoc mohlo, ale nijak jsem to nepocítil. Myslím si, že a to možná jako psycholožka budeš slyšet od hodně lidí, že to mají všechno pod kontrolou, že jsou v pohodě, že si nemyslí, že by potřebovali pomoc. Tak pak samozřejmě, když nějakou pomoc využijou, možná jsou sami překvapený, jak je to může rozložit. Speciálně chlapi si asi moc nepřipouštějí, že nějaký problémy mají, že jsou přece dost silný na to, aby to zvládly. Ale neměl jsem sebemenší pocit, že bych potřeboval ještě využít služeb psychologa.

T: Co tě vlastně vedlo k tomu, že jsi po takovém úraze vyrazil zpátky do skal?

R: Přemýšlím, poprvé jsem byl na stěně po těch 3,5 měsících, tak jednak jsem se chtěl asi trošku předvíst. „Hele podívejte prostě, je sice pěkný, co jsem zažil, ale už jsem se z toho dostal.“ Možná to trošku bylo frajerství, ale zároveň asi tak tehdy tam hrála asi ta holka, takže jsem s ní chtěl znovu něco podniknout. Ale tak prostě nevím, tak horolezectví je nějakou přirozenou mojí součástí už 18 let a už jenom, když bych měl ty věci rozprodat, to by byla taková škoda. Pod cenou. Poprvé na skalách jsem byl asi tady někde v Braníku na nějakých plotnách s kamarádkou lízt. Na druhým jsem lezl teda jenom, ale to asi. Já si myslím, že to souvisí s tím, co jsem říkal na začátku, co pro mě lezení znamená. Prostě, byl by asi můj život o dost chudší bez lezení, přece jenom mám plno jiných koníčků, ale to lezení je pořád nej z toho mám největší zážitky životní. Možná jsem se více teďka začal orientovat na hory, což ale souvisí s tím, že jsem byl loni v Jižní Americe na horách ještě před tím pádem. Tak to možná je teď takový přesun

od lezení jako skalkaření směrem k právě k horám. To je dlouhodobý u mě. Už třeba na stěnu tolik nechodím, na skalky, ale víc mě to táhne právě do Alp, na ledy, do vysokých hor zdolávat vrcholy, na skialpy třeba. To horozelectví je tak strašně rozmanitý, že to v podstatě...je mnoho disciplín v jedný.

T: Co ti pomohlo v návratu k lezení?

R: Co mi pomohlo? Já jsem si asi pomohl sám, neřekl bych, že by mi jako někdo pomohl, nikdo mě jako nehecoval pojď lízt, pojď to zkusit. Já sám jsem tak přirozeně šel, to vycházelo ze mě, ne od někoho jinýho. No, tak to je asi nejpřesnější.

T: Víš jak dlouho to trvalo než jsi se dostal do skal po tom úraze?

R: No tak jelikož byla potom zima, tak jsem chodil na stěnu občas no a pak jsem byl někdy asi na jaře jako poprvý ve skalách. To mohlo být právě nevím 7 měsíců, 8 měsíců, jo do té doby jsem chodil akorát na stěnu.

T: Napadá tě, jestli se změnilo něco v tom, jak přistupuješ k lezení teďka a předtím pádem?

R: Moje velká obava byla spíš ne v tak fyzických schopnostech, ale spíš v dechových. Jestli budu potom, co jsem údajně se mi snížila vitální kapacita plic asi o 20%, což jsem shodou okolností byl schopný porovnat díky tomu, že jsi byl na spirometrii asi rok předtím, o mi tu spirometrii udělali po tom pádu. Tak švagr mi potom říkal, že to je asi 20% dolů. Tak já jsem se hlavně bál, jak to půjde v těchle výškách nadmořských nad 4 tisíce a tam to bylo úplně v klidu. Nic, že bych za někým zaostával, nemohl to udýchat, nebo že by mi prostě bylo blbě z té vejšky. Já jsem teda naštěstí nikdy neměl problém s tou výškou, už jsem byl skoro v 7 tisících jednou, takže to bylo v pohodě. Ale to už asi dlouhodobý přerod si myslím, že dřív jsem měl hodně tendenci se víc honit za těma číslama lízt ty těžký věci. Pak jsem si zkrátka jako, jsem pochopil, že prostě ze mě nikdy nějaký špičkový lezec nebude, že budu prostě ten lezec pohodář, co si leze ty svoje. Já jsem nikdy neměl rád to nacvičování těch cest, abych prostě měl vylezenou nějaký to vysoký číslo. Vždycky jsem radši lezl věci napoprvé na on sight a tak. Zbytečně dlouho v tom nevisel, tak jsem si vždycky spíš to lezení užíval, možná, že se více teď budu klonit lezení, který bude po bezpečnějším materiálu. Jednak líp zajištění, nebo líp zajistitelný, třeba vlastním jištěním, ale už jsem byl zároveň taky na Suškách, ale to vlastně taky v rámci pískovce je to lepší, líp zajištěná varianta. Možná, že

Skaláček, tam od příštího roku už lízt nebudu na prvním, ale myslím si, že pořád tam ty lehký věci si dám. Ale obecně myslím že, spíš jako bude příklon k bezpečnějším skalám. A zároveň teda, ale to je všechno dlouhodobý ten vývoj i k těm horám, ale to není nic, co by se změnilo teďka po tom pádu.

T: Napadá tě něco, na co jsem se nezeptala a přišlo by ti to třeba důležitý k tomu, nebo co bys ještě chtěl říct?

R: Nevím co bych ještě, popis toho pádu je jasnej, popis toho co se mi stalo přesně to je taky jasný, popis toho jak jsem se léčil to jsem ti asi tady vysvětlil jaký mám trvalý následky, jestli se vůbec o nějakých dá mluvit, protože prostě ta ruka pro doktory to je naprosto irrelevantní. To prostě mi tam někam do té zápsy doktor napsal, že ruka už není k řešení. Možná vlastně se ukazuje znovu že zdravý člověk je jen špatně vyšetřený. V poslední době jsem měl pocit, že pořád jen chodím po doktorech a pořád je něco novýho, přesně ve výročí toho pádu mi doktor oznámil, že mám celiakii.

## DALIMIL

T: Jak jsi se dostal k lezení?

R: To je nic extra složitýho. Lyžoval jsem asi od 9 let za Litvínov no a tam jsem potkal člověka, kterej byl takovej nadšenec a taky lyžař. Tak jsme spolu hoblovali slalomy a bylo to na klínech jo a on začal coby horskej čekatel, horskej služebník, tak začal se pohybovat na Bořdi a začal lízt v roce asi 69. No a já jsem začal s ním. On mě vzal do skal jednou a bylo to tak, že prostě jsem už u toho dalších 50 let zůstal. To mě bylo 12 a půl. Samozřejmě musel se dohodnout s mojí mámou a ta mu věřila, že jsme jezdili už pak přes noc lízt, na víkendy, že to nebyla jenom jednodenní záležitost. Takhle to probíhalo a furt to probíhá, furt je to v průběhovém stavu.

T: Co pro tebe znamená lezení?

R: Pro mě lezení je ty jo normálně život, kterej si nedovedu představit jinak, než s tímhletem směrem aktivity, kterou projíždím už těch 50 let, jak jsem zdůraznil. No jinak se cítím velice dobře mezi prima lidma, potkávám se se spousty lidí, spousty lidí mě pravděpodobně i zná od té doby, co jsem začal lízt a je to prostě pro mě lábuš na duši. Prostě nádherný, úplně nádherný. Nedá se to vyjádřit jinýma slovy než to, že je to takovej život, kterej bych každému přál až na nějaký ty neduhy, který se k tomu

dějou. Jako jsou úrazy třeba, vztahy nějaký třeba v rodině, nebo tak. To se stává holt, to tak je. Patří to k tomu a buďto ty partneri, nebo manželé, nebo co to je jako zvládnou a nebo to nezvládnou a tím to hasne. Takže tam není nic, co by bylo proti něčemu a samozřejmě každé je jiné a tím pádem vznikají nějaký rozkoje a pokud se nenajde nějaká společná cesta, tak ty vztahy jdou do háje. To nemusím příliš zdůrazňovat, to většina lidí jim to bude jasný.

T: Když zmiňuješ ty úrazy, mohl bys mi povyprávět o tom tvým pádě?

R: No hele je to samozřejmě zase, mě se ve své podstatě při lezení nějak nic nestalo jo. Že jsem občas sebou plácnul a měl jsem zvrkнутý kotník, tak to jsou takový věci, který nějakým způsobem se dějou a není to jen v oboru lezení. Je to v oboru kterýmkoliv jiném, co se týče nějakých sportovních aktivit no a to, že jsem sebou fláknul z 20 metrů na Pantheonu bylo to, že jsem se v tu chvíli nesoustředil na věc, na kterou se člověk musí při takovýhle lehce rizikový aktivitě soustředit. Takže, když uděláš nějakou malou chybu a pak na to se naváže další malá chyba, tak ty chyby se prostě spoje a vznikne velká chyba, která někdy smrdí těžkým fatalismem. Já jsem to bohudík přežil a tím pádem se dál rozvíjí ta aktivita, kterou jsem měl rád a mám jí rád doposaď, což je to lezení po skalách.

T: Mohl bys být konkrétnější s těma malýma chybama?

R: Je to položený tak, že když třeba začneš lízt, nebo já jsem začal lízt, dokonce to byla v tom roce, je to 6 let zpátky, takže dejme tomu v roce 2014, tak jsem jezdil trénovat na Pantheon, kde jsem lezl i v týdně, což v týdně bylo. Stalo se to, což byla jedna z prvních takových asi relativně malejch chyb, že jsem měl krátký lano, který nestačilo na otočku k jističovi a zpátky na zem že jo. Takže já jsem lezl v Pantheonský plotně, což je nějaká cesta, která se jmenuje Dítě představ, je to za 10a no a to byla v tom roce moje osmdesátá desítka, kterou jsem vylezl. Když jsem přešel převis, už cestou začalo trošku pršet, tak jsem vylezl převis, tam jsem se trošku převázal a že jistič mě bude spouštět k nějakýmu kruhu, abych si tam přesednul, stáhnul lano a zase to prohodil do toho kruhu, ve kterým jsem seděl. Pak začalo neobyčejně hodně pršet, začal jsem zrychlovat, což byla další taková relativně malá chyba, potažmo už druhá. Tím, že jsem se nesoustředil na tu konkrétní věc toho převazování se a tak, tak jsem se blbě navázal, nebo se tam stalo něco, což zatím na co jsem nepřišel, protože tam byli nějaký detaily, který jsme zatím, ani s přáteli nebyli štonc pochopit, co se vlastně dělo. Ten jistič s tím



neměl vůbec nic společného, ten měl hlavu přes bundu, teda bundu přes hlavu a prostě čekal, až zabere lano, aby mě spouštěl dál. No a já jsem prostě to nějak neřešil, prostě jsem měl pocit, že jsem se navázal, že něco no ale nenavázal jsem se a jak jsem se posadil, tak jsem sebou fláknul na zem a spadl jsem dva metry vedle něj. Kdybych spadl na něj, tak ho zabiju. Tak, tak no a pak přišla taková ta forma tý záchrany, že jo, že tam přijeli nějaký složky záchranného systému včetně policie a hasičů a přiletěl vrtulník, kterej zorganizoval zase jeden člověk, který tam byl. Bylo to zase daný tím, že to byl jediný člověk, který nezpanikařil, který tam byl a byl schopen prostě tuhle akci dotáhnout do konce, že nakonec přiletěl ten vrtulník a odvezli mě do Liberce, kde mě začali dávat dohromady. S tím, že jako prognóza mého dalšího života bude úplně hodně mizerná. Tak a to je takový ten základ toho, proč je potřeba si na všechno dát neobyčejný pozor, kor v těchto lehce rizikových sportech.

T: Když bychom se vrátili k tomu pádu, ty si pamatuješ ten pád?

R: Nepamatuju si vůbec nic. Pamatuju si jenom, že jsem lezl tu cestu, ale to co se dělo během té akce, vím, že mě ještě spouštěl, že jsem přisedal, ale co se pak dělo...

T: A poslední moment, který si pamatuješ?

R: Poslední moment, že přšlo a že jsem tam nějak machroval s tím lanem a víc si nepamatuju a nepamatuju si pak dalších několik měsíců. Jako, nebo útržky paměti samozřejmě se vraceli, ale jako, že bych úplně měl jasno v tom, co se stalo, nebo proč se to stalo vlastně. Tak jsem to zobecnil a řekl jsem prostě „Nesoustředil jsem se na zásadní věc i při tom, že přšlo, tak člověk není z cukru, tak se nerozpadne a tak jsem zrychloval. Rychlost a nebo spěch zabíjí jsem v podstatě vydedukoval.“ Tak asi takhle jako. Vůbec nic ty bláho, prostě se zavřela moje myšlenková činnost, prostě asi ve chvíli kdy nějak došlo k tomu, ale...vůbec nemám ponětí, nic prostě si nepamatuju, temno a temno jsem měl vlastně až když jsem se probral někde v nemocnici. Tak samozřejmě za mnou chodilo spousty lidí, Helena tam byla každý den, plus dalších x lidí mě tam navštívilo. Pročítal jsem jich, jen tak co jsem tam nějak zaregistroval, že jich bylo asi 200. Ty první dny, týdny v té nemocnici si vůbec nepamatuju. Furt jsem byl pod drogama. Tam to bylo nasazený tak, abych to vůbec přebolěl tu svou záchranu života a nějaký antidepresiva, nějaký drogy, abych to vůbec ubolel a abych...Takže jsem v podstatě byl prej furt veselej. Paráda, jo akorát si to nepamatuju. Jen potom mám záblesky z toho co si pamatuju, to byla ta návštěva těch různých lidí, co ta za mnou byli.

Někoho si pamatuju, někoho ne. Je faktem to, že jak se rozjela zpráva o tom, že jsem se zřítíl, tak normálně lidi byli úplně úžasný a bylo dost těch se kterými jsem se třeba ani neznal, že mi pomohli finančně třeba. Že mi udělali nějaký účet a sešlo se mi třeba 100 tisíc najednou na účtu z nějakých darovacích takovejchlech nějakých atrakcí, který probíhali v rámci uskutečnění se a organizovali to nějaký kamarádi. Ne společně, ale třeba nezávisle na sobě ke mně se dostali tyhle peníze, abych prej měl něco k užítku, když už se člověk dostane do takovýhle situace.

T: Co ty jsi měl teda za zranění?

R: Zranění bylo v podstatě, měl jsem úžasnou kliku, že i při tom pádu, který byl bezmála 20metrový bez nějakýho prostě bouchání se o skálu, což nevím, jestli by bylo dobrý. Že jsem to vzal prostě na jednu bez muzara a jako rovnou jsem sebou fláknul o zem, tak jsem měl kotníky, kolena, pánev, hrudník, žebra, plíce prostřelený, ramena, zápěstí, prsty, prostě všechno bylo namaděru, kromě páteře teda. Akorát první bederák byl nějaký našťípanej, ale jinak v podstatě mícha a to, to zůstalo v pořádku. Těžký otřes mozku jsem měl a tak tím jak jsem sebou fláknul o zem, tak to se v těle vytvoří obrovskej tlak a se mi pokazily, nebo zlikidovaly nějaký okohybný nervy, že jsem byl pidlokej takovej. To vlastně bylo všechno. Takže v podstatě jsem nepojistitelnej člověk by se dalo říct. Protože už jsem všechny zranění měl, že už mě nejde pojistit na úraz jako nějak. Aspoň mám příklad toho, že jsem si nabil hubu někde na takovým mopedu, když jsme byli v Laosu s Láďou Noskem a s Helenou a s dalšími lidmi no a tam jsem prostě sebou plácnul. Nějak jsem si tam hodně zranil lýtko, nebyla to zlomenina, ale byla to kožní záležitost no a pak když jsem přijel do Jablonce, kde mě teda ošetřili a dali mi to do kupy v rámci těch možností, který v tu chvíli byly, protož už se to začalo trošku hojit. Tak jsem jako chtěl tu pojistku použít, úrazová pojistka, vůbec to nebylo při lezení jo. Kdyby to bylo při lezení, tak to chápu, ale nebylo to, prostě jsem jel na mopedu a tak se na mě vyprdli a byla to pojistka třeba kolem tisícovky jako měsíčně. Tam by mělo bejt nějakých pár věcí, který by ta pojišťovna měla zahradit že jo. No nic se nestalo, tak jsem všechny pojistky zrušil a platím se jen alpenferain. Náhodná hospitalizace někde v zahraničí, nebo něco takovýho. Ještě u těch zranění, je faktem to, že jsem asi neměl žádný krvácení jako do vnitřností a do mozku, takže to zůstalo jako z obliga. Já jsem s páteří akorát to, že jsem měl ten první bederák, ten byl nějaký takovej rozpysanej, ale prostě mi ho sešroubovali, ale mícha neporušená. Ten zbytek samozřejmě tam asi byly nějaký úlomky, nebo něco, ale to není nic fatálního.

T: Ta rekonvalescence probíhala jak?

R: V Liberci v nemocnici mě vlastně opravili by se dalo říct. Ne by se dalo říct, je to tak. Opravili a vlastně tam jsem byl někde na tý JIPce nějakým způsobem na pooperačním oddělení, pak na JIPce. Byl jsem tam já nevím, skoro 2 měsíce v tom Liberci. Pak mě převezli do Jablonce, kde jsem byl taky nejdřív na nějaký JIPce a pak jsem byl na tom oddělení rehabilitace, na lůžkovém oddělení rehabilitačním. Tam už jsem začal cvičit. To bylo po nějakých, já nevím 3 měsících už jsem začal cvičit, v rámci teda těch možností, který jsem měl. Vlastně ze 70 kg mé váhy, která byla v tu chvíli než jsem upadl, tak jsem asi po těch necelých 2 měsících měl 52 kg. Byl jsem úplně nehybný, že jsem měl masku na obličej, kvůli dýchání, měl jsem v krku nějakou trubku no a ruce a všechno zlámaný že jo. Nemohlo se to dát do sádry, protože to tam nějak vyloženě nešlo, takže se to jenom fixovalo do nějaké situace, aby to nebylo to. Ale já jsem se ve své podstatě stejně nemohl hýbat, takže jako se to začalo nějak hojit. Začal jsem vlastně cvičit až v tom Jablonci, po těch třech měsících a vlastně nezvedl jsem na bench press, to znamená v leže. Jsem nezvedl kilovou činku. Takže tam fakt ta atrofie byla opravdu hodně, hodně kvalitní. To tam bylo velice znát. Když jdeš dolů během 2 měsíců o 18 a není člověk tlustej ještě k tomu všemu nějak, tak se to nějak projevuje. Myslím dost negativním směrem. Já jsem byl pod lékama, ale potom asi po těch 2 měsících jsem podepsal reverz, že nechci žádný antidepressiva a žádný tyhle takový ty drogičky, který tě eliminují od bolesti. Chtěl jsem, aby to přestalo, protože to vymazává palici a celkově ty anestezie samozřejmě taky. Jo takže já jsem jich měl za sebou asi 6. Strašně rychle za sebou a já jsem třeba nevěděl ani, jak se jmenuje sklenička na víno. Co to je za věc, stojí na okně a já jsem se chtěl napít vína a já jsem nevěděl, jak se to jmenuje. Ta věc, do který se leje to víno. Až mi pak řekli, že to je sklenička na víno, tak jsem říkal „Aha, tak to už si budu pamatovat.“ Takže takhle, ale jinak ve své podstatě s tím cvičením to bylo celkem dobrý. Ve své podstatě jsem začal úplně od píky a cvičil jsem prostě každý den v rámci těch možností, který jsem měl. Ty možnosti se stále zlepšovaly, zlepšovaly, až došlo k tomu, že vlastně už jsem pak mohl jezdit na vozíku, mohl jsem nějak pobývat už jako tak inteligentně na zeměkouli. S tím, že teda budu sedět, byť prognóza byla, že už budu jenom ležet. Tím cvičením jsem to nějak rozhybal a vlastně jsem se dostal do situace na vozík, do té pohybové situace. Začal jsem cvičit jako intenzivněji no a hlavně jsem potřeboval rozhybat pravou ruku, protože jsem zjistil, že vlastně nemůžu hrát. Protože hraju na kytaru, na basu a na benžo

a že jsem mohl hrát jenom na foukací harmoniku, což mě neuspokojovalo úplně. Takže jsem vlastně to roztrénoval a dostalo se to do fáze toho, že jsem pak hrál byt' teda třeba jen na tom vozejku a pak už se to dostalo do situace, kdy už jsem mohl i stát. Protože jsem ty nohy hodně trénoval a vůbec tu pohybovou složku tělesnou, jsem se snažil cílevědomě snažil o to, aby to fungovalo podle aspoň normálních takových vizí obyčejného člověka. Vůbec jsem v té době nemyslel nějak nalezení, jenom prostě jsem se chtěl hýbat.

T: Jak jsi to prožíval celý tady tenhle proces toho uzdravování?

R: Hele, pro mě to byla věc, která byla jasná, že nastane. Na rozdíl od mých zbývalých spolupacientů, kteří...já jsem měl nejtěžší zranění na tom rehabilitačním oddělení v Jablonci a jedinej Lád'a Nosek právě říkal, že polezu. Nebo si to tak aspoň myslel, takže vlastně já jsem si tak cvičil a furt jsem cvičil, když to bylo možné, tak jsem cvičil ještě víc no a vlastně jsem se dostal do situace, která mě podchytla natolik, že už jsem to měl jako drogu to cvičení a že vlastně chvíle, kdy jsem necvičil, nebo nějak mě přišlo to, že by to bylo příliš dlouhý jako jen tak ležet, tak jsem tu hlavu prostě zasadil do situace, aby tomu tak nebylo, že ležení prostě to můžu ležet v hrobě, to budu z toho mít pendrek jako. Tak jsem prostě cvičil jako no. Nejdřív v leže, pak v sedě, pak už jsem mohl na nohy trochu no o berlích, což už všichni jako z toho byli úplně perplex. Já jsem jezdil na nějaký konzultace do Liberce, nebo spíš na kontroly, posléze pak na nějaký konzultace, protože jsem se dával čím dál víc do kupy no a vlastně jsem lezeckou sezónu nevynechal, protože jsem se zřítíl 28 června jednoho roku a koncem března druhého roku už jsem zase lezl trochu. Jo, takže ve skalách teda. Dělá mi problém běhat, protože ty nohy mě bolejí, protože jsou tam náhrady se kterými se člověk nenarodí a mám jich v sobě hodně. Já mám možná, že budu ani si příliš vymýšlet a řeknu, že třeba v sobě mám já nevím 400g titanu a mám v sobě asi 30 šroubů jo, různých velikostí jo, takže a to už ve mně zůstane. Samozřejmě něco se vyndalo a něco ve mně zůstane a to co jsem teďka jmenoval, tak to ve mně zůstane už jako. Otázka je další to, jestli to tělo postupem věku bude tyhle věci, který jsou náhrady různých kostí, kostiček a já nevím spojení, jestli to bude fungovat i ve starším věku. Ale tak to se pozná, až tomu tak bude. Zatím to tak funguje nějak celkem dobře no.

T: Ty máš teda trvalý následky jaký, když bychom se bavili o psychický i fyzický?

R: Hele, já normálně trvalý následky až je to divný, tak já ani nevím, jestli mám nějaký trvalý následky. Fyzicky trvalý následky mám. Nemám je úředně jo, ale jako fyzický následky mám, protože mě bolí pravý koleno, tam je velká náhrada. Bércová kost je celá kovová. Levý kotník tam je taky nějaký náhrady jsou kovový, ten mě taky bolí a to bolí tak permanentně. Tady ten Lád'a Nosek, to je vlastně lékař, kdysi dělal chirurgii, teď dělá na gastru primáře, říkal, že za 7 let se spraví no. Já doufám, že má pravdu a že spíš si ta hlava už bolest nebude uvědomovat. Teďko, když jsem v klidu, tak to cítím, že to bolí prostě, je to nepříjemný, ale hlava si na to zvykne jako jo, takže myslím si, že to je dobrý no. A ještě se vrátím k těm lidičkám, se kterými jsem kdysi na těch pokojích bydlel, s těma spolupacientama. Že občas potkám nějaký tyhle lidičky v Jablonci na přehradě, já třeba jedu na kole, protože ve svý podstatě už můžu relativně dělat téměř všechno a oni mi řeknou, jednak mě osloví, já si je nepamatuju a oni si mě pamatujou. On třeba jde o holi, kterej je třeba o 10 let mladší než já a měl třeba zlomenou stehenní kost jako, kterou mu tam nějak sešroubovali, dali mu tam nějaký dlahy a on chodí o holi. Čumí na mě jak vejř, protože já si jedu na kole a vypadám normálně jako a v klidu. Já mu říkám „Čoveče, co ti je?“ a on říká „No, ty vole ty vypadáš úplně normálně, kdybych tě neviděl, že jsi chcíplej, tak zkrátka bych ani nevěřil tomu, že to tak bylo.“ Já říkám „A co ty tady s tou holí jako?“ a on mi povídá „No já nevím, oni tam na těch rehabilitacích mi tak divně, maj takovej divnej přístup k tomu.“ říkám, „Ty maj přístup takovej, že ti ukazují, co máš dělat. Tam je přístup, prostě ti ukážou, co máš dělat a ty bys měl zapojit tu palici a prostě to dělat. Každý den, každý den dvakrát, nebo bůh ví kolikrát, pak teprve se ti to stane jako takovým programem denním a hlavně se ti to bude všechno zlepšovat to zdraví, nebo to fyzično.“ a on říká „Ty chodíš taky na rehabilitace?“ „Já už na rehabilitace nechodím, já si cvičím doma denně 3 hodiny a ono to funguje.“ on říká „Ty chodíš denně cvičit 3 hodiny?“ já říkám „No, no no no, cvičím no. No víš co, ono to je hlavně o hlavě. Protože když nezapojíš k tomu hlavu, tak nikdy se nedostaneš k tomu, aby ses zbavil toho následku po tom zranění jako.“

T: Dokázal bys říct, jaký máš to nastavení v tý hlavě, jak jsi to měl celý postavený?

R: Hele postavený to bylo pravděpodobně tak, já jsem ze začátku si to vůbec neuvědomoval, já jsem se chtěl prostě jenom hejbat. Prostě začít normální funkční život. Pochopitelně pak tam bylo takový to zrníčko myšlení, že bych se vrátil k tomu lezení, pokud že to vůbec fyzicky půjde. Říkal jsem si, že když už se to dávalo čím dál tím více do kupy, že to je jasný, že to půjde, tak jsem pak cíleně to cvičení zaměřoval na

lezení. Na pohybovou jakoby jógovou část, pohybovka a potom na silový zaměření na různé břišní svaly, ramena, prsty, já nevím prostě všechno, záda. Prostě kompletní takovýhle cvičení, komplexní cvičení celého těla. Já jsem si prostě jednoho dne řekl, když už jsem začal cítit, že můžu ze sebou něco dělat, že prostě jsem v invalidním důchodu, stát mě v podstatě byt' málo platí za to, že jsem, jo byt' jsem teda 42 let furt pracoval a tak jsem si říkal, že ty peníze, který vlastně dostávám za to, že nepracuju, tak je nebudu řešit, protože stejně to řešení nemá, alespoň v mém případě. Ale, že ten čas kterej strávám tím, že nepracuju, budu cvičit. Od toho se to všechno odvíjelo. Vlastně se vrátím zpět k tomu, že jsem se začal zaměřovat na lezení. Další hlavní věc, nebo podružná, ne podružná, jedna z dalších hlavních věcí bylo to, že jsem chtěl hrát a na to potřebuješ ruce. Na strunný nástroje potřebuješ prostě ruce. Já bych to řekl dvěma slovy „Je to o hlavě.“ Je prostě o hlavě toho jedince, ať se děje, co se děje. Vždycky je to o tý palici, která se buď dá a nebo nedá zpacifikovat k tomu, aby to šlo. Protože buď to jde a nebo nejde, ale furt je to o tý hlavě toho jedince. Zásadní vodítko, který mě motivovalo bylo to, že jsem chtěl hrát a chtěl jsem lízt. To mě motivovalo k tomu, že to je v pořádku. Jinak ty lidi třeba, co tohleto nedělaj, nebo nemaj ty aktivity, tak se ani nedivím tomu, že zůstanou na tom blbě, poněvadž namejí motivaci k tomu, aby se sebou něco dělali. „Holt no tak budu chodit o holi, se hovno děje no, mám důchod támhle 5 tisíc ty vole, seru na to.“ Takže, musí tam být nějaký vodítko, nebo nějaký cíl, který tě dostává do toho cvičení, nebo do těchle pohybových aktivit, který tomu tělu pomáhají. Furt se to odvíjí od toho, že je prostě nutný to, aby si ten člověk řekl, ano chci tohle a tohle. Jakmile se to neřekne a začne zevlovat, tak nemá šanci, samo se nic nespraví, samo se nikdy nespraví. Vždycky k tomu musí být nějaký podnět, nebo nějaký plán, kterej je nutno se učit zvládat a učit se ho dosahovat toho plánu. Potom potažmo toho cíle, kterej samozřejmě, když se člověk dostává do lepší a lepší fyzický kondice, tak ten cíl si dává dál jako. Aby tam furt bylo co jako je nutný k tomu, aby ten člověk fakt na sobě pracoval.

T: Máš pocit, že tě to nějak psychicky ovlivnilo, celá ta situace?

R: Mám, mám. Mám daleko lepší, byt' si myslím, že jsem ho neměl špatný, ale teď mám daleko ještě lepší přístup k lidem. Ty, co jsou kolem mě zejména a obecně k lidem jako takovej. Jako já samozřejmě se do toho nedají počítat lidi, kteří tropí sviňárny a nějaký prostě podobnosti a lidi obecně, kteří jsou slušní a to... Mám pocit, že jsem získal takovej lepší přístup k lidem. Jako jednak je to samozřejmě daný na bázi toho, že

jsem zjistil, že mi strašně moc lidí pomohlo a to mě nakoplo k tomu, že kdyby se někomu něco takhle stalo a byla by na to nějaká sbírka, tak budu jeden z těch, který samozřejmě do toho půjde.

T: Jak to máš se strachem vůbec u lezení? Vnímáš tam nějaký před a po?

R: Hele, já ten strach jsem měl vždycky. Protože u týchle činnosti je dobrý se umět bát jako. Protože, pakliže to tak nemáš, tak se dřívě, či později buď zraníš, nebo zabiješ jo. Což je zdárný příklad všech bouldristů, nebo bouldristů ne, ale všech solo lezců, kteří lezou bez lana. Ne solo lezců, kteří mají jištěný solo jako jo, ale ti co lezou soliko bez lana, tak pokud dřívě či později s tím nezkončej, tak jsou na nejlepší cestě, že se zabijou. Jako což se už mnohokrát potvrdilo pochopitelně. Já teda strach mám a teď mám a ten jsem měl teda vždycky jak jsem podotýkal, ale teď ho mám trochu, dávám si trochu víc pozor, protože já nesmím spadnout na zem. Pády do lana už jsem měl několik potom úraze. Zvětšinou, nebo zvětšinou, pokaždý to zatím dopadlo dobře, že jsem o nic nebrnkнул, nezranil jsem se nějak, jenom jsem prostě s sebou kecnul třeba 15 metrů do lana a bylo to. To se sebou flákneš a když tě ten jistič jako nepřitáhne natvrdo, tak se v podstatě nic neděje jako. Samozřejmě ten švuňk a bouchnutí se do nohou by mohlo bejt blbý, ale jelikož já jsem za mlada hodně padal, nebo před úrazem jsem hodně padal. Tak už mám trochu jako takový jako pohybový jako možnosti byt' se to teď znovu musím učit, jelikož už tak pohyblivej nejsem. Různý pohyby a různý lezecký techniky, co se týče pohybování po skalách musím trochu alternovat s jinýma pohybama, protože některý pohyby mi prostě nejdu. Poněvadž je to daný tím, že tam ten pohyb samozřejmě je eliminovaný určitým způsobem, kterej je nutno buď se naučit tu pohybovku, aby byla tak jako za mlada. To v mém případě už nikdy nepůjde, ale umět to alternovat. To znamená, že bejt schopen toho, že když ten pohyb nejde udělat takhle, nebo ten krok na skále, nebo prostě něco a je to v rámci toho teda, že neudělám určité věci, co se týče pohybu, tak je dobrý se umět zamyslet a vyřešit to ve směru toho, aby se pohyb zdařil. Takže to je ta alternace. To je jediný co, nebo jediný, jedna z těch jedností, kterou podstupuju, že musím zapojovat hlavu do té formy, abych byl schopen alternovat pohyb. Kterej dřívě šel tak a teď tak nejde, tak jde trochu jinak. Takže to je důležitá věc no a to mě asi bude provázet už asi celý život, protože už se to nenahodí do zpětný vazby předúrazový.

T: Napadá tě, co jsi prožíval nejvíc intenzivně na tom celý procesu s tím pádem?

R: Ty já si myslím, že nejméně intenzivně prožívám to cvičení a to mám doposud. Je to 6 let zpátky, co jsem sebou praštil a teďko furt cvičím, nebo furt, když jsem doma, tak cvičím a pakliže jedu do skal, tak lezu. Tak nějak jsem začal a jelikož vlastně už asi 35 let nejím maso, tak teď jsem přišel na to, že je dobrý prostě studený koupele jako. Takže se teďko koupu ve studený vodě. Teď je podzim že jo, hodně podzim už a chodím se koupat do studený vody jako. Ono to tělo zase získává nějakou odolnost vůči asi něčemu, nevím čemu, ale přišel jsem na to, že mi to dělá dobře, tak to prostě dělám. Nemám k tomu žádný důvod extra, jenom jsem měl pocit, že to je dobrý, tak jsem to začal od těch já nevím 62 dělat jako.

T: Nastaly v tvém životě nějaký změny po tom pádu?

R: No myslím si, že žádný změny, co se týče jako... nic jinýho mě nenapadá, co by inklinovalo k tomu, že by se něco měnilo. Ve svý podstatě se nemění nic, jenom se mění, změnila výkonnost lezení, která šla dolů pochopitelně. Ale já dělám všechno pro to, aby šla zase nahoru, aby aspoň, abych měl radost z toho, že po těch skalách lezu a naplňovalo mě to, do té míry a tkvělo to k nějaký spokojenost. Tak jako nic jinýho tam nějak není o čem by se dalo říct. Jako nemám ten pocit, že by to tak mělo ebjt. Žiju v podstatě ten samej život, lezu po skalách, pohybuju se mezi těma lidma, se kterejma jsem se pohyboval jako předtím pádem na zem a v podstatě se to nahodilo zase do pozice, která je normální.

T: Využil jsi nějak pomoc v rámci terapie?

R: Hele, neměl jsem sem. Ne, ne, nic jsem nevyžadoval, kromě těch lidiček, co mě chodili navštěvovat, hlavně Helena, která je fyzioterapeutka. Ne že bych vyloženě k ní chodil, ale samozřejmě mě při těch návštěvách nějak facilitovala, že mě dávala, tam co jsem měl ty náhrady, což byla tady ta ruka konkrétně, tak že jsem ležel že jo jako na márách. Takže nějak mě to tam masírovala, nebo něco a pak jsem k ní chodil na nějaký tady ty elektroléčby no a to už jsem mezitím cvičil. Já spíš dávám přednost tomu cvičení. Tohle je dobrá věc asi ta elektrika a takový, ale jako nějaký pohybový akce, co se týče fyzioterapie už jsou pro mě málo. Já prostě musím cvičit tak, aby to...sem tam jdu na nějakou tu elektriku, ale jako jinak cvičím prostě a je to pravý, co si myslím, že můžu dělat.

T: Ještě si říkám, jestli v celým tom procesu tady toho, jestli tě někdy napadlo, že bys mohl umřít?



R: Nenapadlo, vůbec, vůbec jsem neměl myšlenky na to. Když už jsem se nezabil během toho dopadu, tak jako tam vůbec, vůbec, vůbec, ani zbla. Vůbec, ani chvilku mě nenapadlo, že bych to jako...

T: Potom k tomu lezení, co tě teda vedlo k tomu, že jsi se vrátil zpátky?

R: No protože jsem v podstatě nikdy nic jiného nedělal jako a chtěl jsem to dělat, protože mě to neobyčejně baví, naplňuje no a jiná forma nějakého počinání na týhle zeměkouli mě nenapadá, jakou bych mohl dělat. Protože začínat, já nevím v 57 něco jiného kromě muziky a lezení, tak jsem si řekl...ani mě to nenapadlo, vůbec jsem neměl žádnou jinou představu, než to, že budu hrát a lízt a nebo obráceně.

T: Napadá tě, co ti pomohlo v tom návratu?

R: Já si myslím, že nejvíc mi pomohlo to, že jsem začal na sobě pracovat a že mi to zůstalo ta práce na sobě. Protože nechodím do práce, tak pracuju sám na sobě a to je to důležitý, asi to gró celého toho mého počinání.

T: V tom lezení, máš pocit, že se nějak změnil tvůj přístup k lezení, kromě teda těch pohybových alternací?

R: Hele, přístup se změnil, protože jak jsem už předeslal, nemůžu spadnout na zem a nemůžu dopadnout na zem. Ať je to z metrový vešsky, nebo tak. Tudiž nemůžu dělat bouldering, kterej je vlastně o pádech na zem. Nemůžu prostě lízt s lanem první dýlky, který jsou jako to, samozřejmě který jsou jako těžký a hrozí nebezpečí pádu na zem, tak si radši odkládám, nebo si je cvakám klackem ty první jistící body a samozřejmě teď jak jsem zase trošku ve formě, tak to tak nějak se začíná dostávat zase do té úvratě to, že lezu relativně míň jištěný cesty. Ale samozřejmě s vědomím tím, že když se něco stane, tak je to fakt špatný, hodně špatný. Ale pokud to ta hlava přebírá a nestane se, žádná taková ta věc, nebo situace nenastane, že něco, že lezu k prvnímu kruhu, kterej je třeba 10 metrů nad zemí a že tam něco zlomím a spadnu na zem a není tam už předtím nějaký jiný jištění jako, který si ten člověk sám tam dá, tak to samozřejmě je nutný v té hlavě si srovnat. Buď ti to stojí za to, to podniknout a nebo se na to vyprdnout a nechat si prostě pomoct, jištění shora jako, nebo tak. Ale říkám, je to o tom, že člověk, nebo člověk, asi každej člověk, kterej podstoupí takovouhle věc a takže se snaží, pokud teda dosáhne toho co já, že se snaží to posouvat. Vždycky ten program je nastavenej aspoň, nebo já to v té hlavě mám nastavený tak, že se ten program jako umocňuje určitejma chvílema,

který klapnou, dobře klapnou, že se nic nestane. Že ti to trošku ten morál vylepší, že ti to zocelí to myšlení, nebo ten přístup k té věci, nebo k té aktivitě po většinou teda samozřejmě. No a to je to důležité jako no. Jako a pak je dobrý si uvědomovat to, že nemá cenu přepalovat náprah. To znamená, že nejt něco nad síly své, tak to je to důležité. Prostě si uvědomovat tady ty dvě základní věci. Nepřeceňovat své síly a zase na druhou stranu ještě mít takovou tu pokoru k tomu, že prostě třeba něco nevyjde, že to nejde vylízt, nebo nejde zahrát, neb já nevím. Mít pokoru k tomu, že když to nejde teď, tak to třeba půjde jindy. Udělat něco pro to, aby to šlo. To znamená dát se buď víc do kupy, nebo víc trénovat muziku na kytaru, nebo na basu, na benžo, to je jedno. Prostě mít nějaký cíl a o tom cíli jsme už mluvili. To je vždycky jenom o něčem, co by mohlo uzavřít ten kruh, ale ona ta kružnice ta se furt rozšiřuje. Což je dobrý, poněvadž furt ten cíl je takovej k tomu uzavření té kružnice se vzdaluje a nebo když už je to hodně blízko, tak se povede tomu člověku zraněnému, ať jsem to já, nebo ať je to kdokoliv jinej prostě něco podniknout. Z čeho bude mít radost. Co ho morálně posune a tím pádem se ta kružnice trošku zase rozšíří a zase to uzavření je dál jako. Tak takhle to vidím, takhle to cítím a takhle k tomu přistupuju.

T: Ještě mě napadá k tomu strachu, jak pracuješ se strachem?

R: Já, je to furt daný o tom morálním přístupu k situaci. Strach já nepodceňuju, mám ho vždycky a nesnažím se ho odvrátit. Jenom, nebo jenom, to je hodně toho v tom slově jenom. Takže jenom se snažím o to a to je ta práce na sobě, že třeba mám trošku víc síly, trošku a ta síla je podnětná k tomu, aby se získal i větší morál. To znamená, aby se ten strach samozřejmě strach dá potlačit do určité míry, ale nemá cenu ho jako vystrašit k tomu, aby zmizel. Takže vlastně to cvičení, který já provádím, budeme-li se bavit konkrétně o lezení, je vlastně taková podpurná složka, která na mě působí. Na mě hodně působí, protože vím, že proto něco dělám a vlastně cejtím, to co cejtím, když při tom cvičení, nebo při tom trénování dělám, že se udržím na té liště dýl, než bylo tomu předtím a že třeba nepracuju už jenom se svým vlastním tělem na těch trénincích. Beru si i činky k tomu jo, že na liště, která má já nevím centimetr a půl dělám fixace s deseti kilama, pak deset kilo zjistím, že už to dělám tak jako v pohodě, tak si přidám pět kilo. Zase to je to rozšiřování té kružnice jo, to tam, to je strašně krásnej příklad. Jo a prostě si přidáváš to a tím pádem vlastně i ten morální přístup potom k té aktivitě, potažmo k tomu lezení je, prostě se to zlepšuje a přístup k tomu lezení se zlepšuje daleko. Protože člověk se stává silově odolnější, má větší výdrž. To fakt cítím, já jsem

začal v těch 52 kil, kde jsem totálně na nule a za těch 6 let jsem zase se dostal do situace, kdy lezu skoro jako předtím. Samozřejmě, kdyby se to stalo člověku, kterému je 25, nebo 20 a za 6 let se dostal tak, že třeba já nevím mu je 32, nebo 31, tak je na tom daleko líp. Na mě už totiž působí faktor stáří jako jo. Což je další věc, mě teďko jak bude 63 jakoviš co. Takže to jsou věci, který už nenahrávají na smeč, tam už je důležitý to, to umět udržet a udržet to do takový míry, že u toho mám malou vzestupnou tendenci. Obecně lidi, kteří jsou v tomhle věku, tak jsou už většinou v situaci, že nanejvýš jedou na kole, nebo se jdou někam projít, nebo jdou na houby, nebo já nevím co jako. Kouknout se na nějakou rozhlednu, kam dojedou autem. Takže to jsou tyhlety důležitosti, který jako mají obrovský ovlivnění tý hlavy. Takže takhle to vidím a takhle k tomu přistupuju.

T: Já už jsem vyčerpala všechny svoje otázky, napadá tě ještě něco, co bys k tomu chtěl říct a nezeptala jsem se na to?

R: No já bych k tomu chtěl říct aspoň na závěr to, že přeju každému, komu se něco stane, aby se dal do kupy tím, že nad tím řekne nejen přemýšlet, ale aby to začal i dělat to dávání se do kupy. Ať je to v jakýmkoliv zranění. Samozřejmě jsou spousty lidí, kteří se zraněj, tak zůstanou na vozejku jako, když si přerazej míchu, nebo páteř a poraněj míchu, tak zůstávají na vozíku, ale to neznamená, že ten život končí že jo. To je úžasný. Všechno má svý řešení a věřím tomu, že vždycky se dá to řešení najít, pokud ten dotyčný chce. Pokud nechce, nebo pokud to nechává na náhodě, tak to řešení nikdy nenajde. Nebo najde řešení, který není úplně vhodný. Je potřeba se do toho řešení se toho problému položit úplně se vším všudy a pakliže tomu tak je, tak věřím tomu, že se ten jedinec dostane do situace, kdy začne být úplně jako v pohodě jak psychicky, tak někdy i fyzicky. Ty co jsou na vozejku, tak fyzicky už nikdy nebudou v pořádku že jo, ale můžou bejt dobře na tom psychicky. To je jedna z nejdůležitějších složek celého lidství, nebo aspoň takhle to vidím.

## KRYŠTOF

T: Ty jsi mi psal, že máš nějak víc zkušeností z nějakých pádů, různých úrazů?

R: No, já jsem měl asi 3 takový větší na co tak vzpomínám, nebo co si myslím, že tak stojí za řeč. Samozřejmě, člověk na skále padá docela běžně, ale řekl bych takový 3,

který se mě trochu vryly do paměti, nebo který byly takový vážnější. Tak, nevím jestli chceš mluvit o všech, nebo jen o tom posledním.

T: Hele, jak chceš, je to koncipovaný spíš na nějakou jednu událost, ale klidně se můžeme pobavit i o tom, co se ti stalo, co je pro tebe nejvíc intenzivní.

R: No pro mě v současné době asi ten poslední zážitek a ten je vlastně i dost podobný bych řekl s mým prvním. U prvního tam se mi stalo, že jsem lezl vlastně po vlastním jištění a když jsem dolez do nějakýho bodu, tak tam jsem spadl a měl jsem pod sebou jenom jeden vklíněnc a frienda, kterýho jsem nestačil cvaknout. Jak jsem spadl, tak ten vklíněnc se vyzvonil a já jsem skončil na zemi. Tako to odnesly myslím 2 zlomený obratle. Z toho jsem se dostal docela rychle. Potom druhá věc, to bylo, že jsem se projel lavinou. To i tom vyšel článek v Montaně a to bylo vlastně, když jsme lezli ledopád. Tak jsme ho vylezli, pak jsme slanili dole a zvrchu protože to byla severní stěna toho Lomničáku, tak tam ujel svah a spadl na nás. Tak jsme se projeli asi 300 metrů lavinou a i když jsme byli celý pod sněhem, tak jsme se potom sami nějakýma... že jsme plavali v tom sněhu, tak jsme se oba dva dostali nad sních a ani jsme nepotřebovali pomoc nějakých záchranářů, že jsme se z toho sami dostali. Ale bylo to docela takový silný zážitek. Poslední to bylo, že jsem lezl, to je jako kdyby se na mě lepila smůla nějaká. Poslední to bylo před necelým rokem, asi před třičtvrtě rokem jsem lezl v Prachovských skalách. Lezl jsem s jedním klukem se kterým jsem lezl poprvé v životě, ale byl z našeho lezeckého oddílu. Tak jsem si říkal, takže je prověřenej a že mu můžu věřit, protože já úplně třeba se začátečníkama nelezu, nebo už chcu aspoň aby ti lidi něco uměli. Tak jsem si říkal, že on bude v pohodě, protože je z oddílu. Prošel nějakou horoškolou, ale když jsme slaňovali, tak nepřetáhl lano úplně, že když to prohazoval kruhem, tak jedna část byla kratší, než druhá. Já jsem potom, aj jsme se zakecali, tak já jsem to nezkontroloval, takže to byla aj moja chyba a když jsem slaňoval, tak mi projelo lano jistítkem a jenom jsme potom cítil konec lana, jak mě prochází rukou a to už jako nestihneš nic udělat a už jsem potom letěl. Letěl jsem asi z 10ti metrů a to bylo všechno... Skončil jsem pod skálou a tam bylo právě docela hodně lidí ještě. Odkud byli, myslím, že Brňáci, Ostraváci. Tak ti mi tam pomáhali, ti byli perfektní.

T: Pamatuješ si možná, protože ten první a ten třetí teďka co máš ty dva pády z těch skal, tak to mám...to zní zajímavě. Samozřejmě ta lavina je taky zajímavá, akorát to jde

mimo trošku to, čím se zabývám v té práci. Pamatuješ si nějak ten moment, kdy už jsi věděl, že prostě padáš?

R: No, to si pamatuju. U toho prvního, to jsem pořád věřil, že to bude v pohodě, protože tam byl ten vklínělec, který se vyzvonil. Tak to jsem si pořád říkal, že to bude v pohodě, ale pak jsem už ležel na zemi a to bylo docela rychlý. Tam jsem si nestačil jako nic moc uvědomit. Jen jsem věděl, že padám, ale je to takový jako když padáš běžně, že jsem si říkal, že...prostě jsem čekal, kdy se to zastaví a ono se to zastavilo až na zemi.

T: Takže si pamatuješ ten pád, jak jsi letěl?

R: To jo, to si pamatuju.

T: Mohl bys mi to nějak popsat celý od toho momentu, kdy jsi chtěl cvakat toho frienda? Kdyby sis vybavil nějaký emoce, myšlenky, detaily.

R: No u toho já si pamatuju, že to bylo, že já jsem lezl na skále, kde byla ještě nějaká stará klasifikace, takže už v dnešní době moc neodpovídalo a říkal jsem si, že je nade mnou nějaký převis a že je to nějaký divný jako v té obtížnosti, co jsem tam lezl. Tam jsem tam dal toho frienda, jako to už je asi 5 let, nebo možná 7 let, co se to stalo, tak já už přesně nevím. Víím, že jsem tam měl toho vklíněnce, ten tam byl nějak danej. Věděl jsem, že tam není úplně tutovej, ale věděl jsem, že tam je. Tak jsem si říkal, že bude v pohodě. Chtěl jsem pak cvaknout toho frienda, ale já už si napamatuju, jestli mi ujela noha, nebo co se stalo, ale víím, že jsem to udržel no a potom jsem se jenom odrazil, chytl jsem lano a čekal jsem, že mě to chytne ten vklínělec a ten mě nechytl. No a potom jsem ležel na zemi a jenom kámoška se mě ptala, jestli su v pohodě, tak jsem jí říkal, že asi jo. Pak tam byli nějakí dva turisté. Ti mě trošku zpérovali, že su v chráněné krajinné oblasti, že tam nemám co děla, že tam není lezení dovolený. Lezení tam dovolený samozřejmě bylo. Ale potom se zeptali, jestli su v pohodě, jestli potřebuju pomoct. Tak jsem říkal, že asi jo. Pak kamarádka říkala, že už nepolezeme, že půjdeme maximálně na houby, ale už jsem viděl, že mám trošku problém vstát. Tak mě odvezla potom do nemocnice, ale ona tam měla ještě psa, tak ještě volala otcovi, aby si přijel pro psa a on tam ještě vzal sekeru, kdybych náhodou byla potřeba udělat nějaká dlaha, nebo tak. On byl taky lezec. Tak mě odvezla do nemocnice a tam ju hrozně zeřvali, nebo nás oba dva zeřvali, protože jsme si měli zavolat pomoc. Prostě já jsem si říkal, že to

zvládnou, že to není nic vážného, tak jsme dojeli do té nemocnice, to bylo v Novém městě a odtud potom mě převezli vrtulníkem do Brna.

T: Aha a když bychom se vrátili ještě k tomu pádu, tak ty si pamatuješ teda jak jsi padal od toho frienda do toho vklínu a potom, když tě nechytli ten vklín, tak to si taky pamatuješ?

R: No já jsem pořád čekal, kdy to chytne. Takže já si jenom pamatuju, že jsem to čekal, že to chytne, ale pak jsem ležel na zemi.

T: Máš tam nějaký pocit u toho?

R: No pocit, asi ani ne, možná, že mi to trošku zkazilo lezení. Protože jsem spadl a taky trošku jsem se u toho styděl, protože jsem si říkal, že jak to bude vypadat a že mám taky nějaký zkušenosti a že toto se přece nestane jako někomu, kdo leze nějakou dobu. Jako dobře, tak spadne, že jo, spadne se normálně... že asi by to nemuselo být tak fatální. A je to bílá skála, říkal jsem si právě, že je to jednoduchá cesta, to byla třeba cesta za 3, za 4, jenomže to je stará klasifikace a v dnešní době je to asi za 7, ze 8, něco takového. Takže to jsem taky úplně nevěděl v tu dobu. No a ještě jak to je stará cesta, tak to ani není dojištěný. Nevím, celkově mě to asi spíš mrzelo, že jsem tomu měl předejít, že vím jak to funguje. Spíš jsem přemýšlel, co se stalo špatně a co jsem mohl ovlivnit u toho, co se stalo špatně. Tady, že to těm lidem přidělávám nějaký starosti a že je to takový trapný možná, nebo něco takového.

T: Jak jsi to měl u toho druhého pádu teďka, co se ti stalo?

R: U toho druhého to už jsem viděl, že to je v háju, když jsem padal a já jsem padal přes takový předskalí, protože ten parťák moj to nachystal jen na předskalí. To jsem nekontroloval, já jsem to nevěděl a já jsem zvyklej, že vždycky slaňuju až úplně dole. Tam jak mi projelo to lano, tak jsem už věděl, že su v háju a jenom jsem tam počítal jednotlivé šutry, říkal jsem si „Au, au, au...“ jak jsem padal přes ty šutry a do toho jsem nadával sprostě. Protože jsem věděl, že se tam něco pokazilo, co se asi pokazit nemělo. Jako já si pamatuju úplně všechno, třeba hodně lidí si mysleli, že si nepamatuješ nic z toho pádu, nebo tak, ale já si pamatuju úplně všechno. I třeba když jsem byl v té lavině, tak prostě si celou dobu schopná nějak přemýšlet nad tou situací a řešit ju. Jenomže ono to jde většinou hrozně rychle a ty než něco stihneš udělat, tak je konec.

T: Dokázal bys teda u toho posledního pádu říct na c jsi myslel, co se s tebou dělo?

R: To byla vlastně první cesta, kterou jsme lezli a právě já si myslím, že bylo asi i kvůli tomu, že jsme nebyli úplně sešraní a tak, že to bylo asi i kvůli tomu. Protože já jsem zvyklý sjet úplně dole, tak jsem čekal, že to bylo dole připravený, ono to nebylo. Tak jak jsem slaňoval, jo ještě nahoře, tak tam byl takový úplně vyviklaný kruh, tak jsem říkal tomu parťákovi, ať dává pozor, ať do toho úplně neseď. Tak přece jenom je to kruh hej, ale byl takovej, ne úplně řekněme stabilní. Tak jsem to nechtěl do toho sedat a já jsem potom slaňoval a pak si pamatuju, že jsem si ještě na tom předskalí díval, jestli jako to sejdu, nebo jestli to sláním. No a to jsem říkal, že nebudu scházet, když to můžu pohodlně sjet. Tak jsem to začal sjíždět, slaňovat a to jsem, to si přesně pamatuju, jak ten konec lana mě projel v ruce a jak jsem si začal uvědomovat, že je to v háju. Potom jsem začal padat a to si už jenom pamatuju, jak jsem padal přes ty velký balvany, tak jsem jenom říkal asi v hlavě „Au, au au...“ a do toho jsem si říkal do háje, pak jsem tam nadával sprostě trošku a pak jsem dopadl na zem a pamatuju si, když jsem se díval do písku, že tam byla taková loužička krve pode mnou. Já jsem si myslel, že to je v háju, protože to bude nějaký vnitřní krvácení, nebo něco takovýho. Já jsem byl předtím...mám plno zdravotnických kurzů a su žadatel u horské služby, takže s takovýma zraněníma mám nějaký zkušenosti. Už taky si to pamatuju z toho prvního úrazu, že teďka jsem nemohl úplně pohnout a věděl jsem, že budu mít zlomený nějaký obratle, což se potvrdilo. Taky vlastně já když jsem tam ležel, tak ten jeden kluk, kterej jistil toho Ostraváka, co oni...to bylo v takový žlábku a my jsme lezli vpravo a oni lezli vlevo. Já jak jsem spadl tam před to předskalí, tak jsem spadl prakticky přímo pod nohy tomu klukovi, který jistil toho Ostraváka na druhé věži. On se mě jenom ptal, jestli su v pohodě. Já jsem mu jenom říkal, že úplně ne. Ten kluk, co tam lezl, tak ten se pak jen dojistil a on ho dojistil, protože on už byl skoro nahoře, takže se tam pak jen cvaknul do kruhu. Ten kluk mi tam pak poskytl nějakou první pomoc. Pak, to byl já nevím, jestli to nějaký lezecký oddíl, nebo co to bylo zač, ale jich tam bylo hrozně moc, tak třeba deset těch lidí se tam seběhlo kolem mě. Pamatuju si, že volali záchranku a ta paní na záchrance se ptala, on ještě dal aj na handsfree, abychom to všichni slyšeli a ta paní na záchrance se ptala z jaké výšky jsem spadl. On říkal, že z nějakých 10 metrů a ona říkala, že by spadl z 10 metrů, to by se musel zabít. No tak já nevím, tak já si myslím, že to je tak 10 metrů, tak nepadal jsem jako přímo rovně, ale padal jsem prostě přes ty šutry, ale bylo to prostě z nějakých těch 10 metrů. Ona prý, že to není možný, to mi neříkejte, to přeháníte ne? On jí říkal, no tak se tu budeme hádat, nebo tomu pánovi pomůžeme? No a to se potom asi trošku zarazila a pak říkala, ať tam počkáme, že tam

pojede záchranka a přiletí tam vrtulník. No a ten kluk říkal „No, tak vidíš kámo, tak proletíš se vrtulníkem, to je super.“ To jsem si říkal no, tak to je super, když bych neměl ty zážitky, tak bych byl možná i rád. Ale říkal jsem si „No, super.“ To bych úplně nechtěl, ale samozřejmě před nimi jsem to neříkal. No a kluk jak byl na té věži ten Ostravák, tak ten tam mával na ten vrtulník. Druhá skupinka čekala dole na cestě na záchranku, tak ty tam na ně zamávali, aby je navedli kam mají jít. Do toho tam ještě přijeli policajti, jestli to nebyla chyba nějakýho druhýho člověka a tak. Potom tam byla ještě nějaká holčina z těch Ostraváků, která měla nějaký kurz nevím čeho, ale asi byla nějaká znalejší a říkala, že dobrý, ale asi taky na mě moc nechtěla šahat. Potom tam přijela ta záchranka, tak ty mě jenom sundali helmu, dali mě krční límec. Pak přiletěl tam vrtulník, byl tam doktor a to si pamatuju, že ještě z té záchranky doktor mi tam stoupnul v pohorách na holou nohu a to doted' nevím. Já jsem měl aji zlomenou nohu a to doted' nevím, jestli to bylo potom, jak mi ten doktor stoupnul na tu nohu, nebo tak. Tak jsme se říkali, že ti asi nebyli úplně zkušení, ale ty z toho vrtulníku tam to odsýpalo a tam to fakt jelo rychle. Tam ten doktor mi dal nějaký oblbovák a nějaký léky a hned mě vzali do podvěsu a tam mě někam transportovali. Potom jsem se bavil ještě s pilotem ve vrtulníku a si pamatuju, že jsem říkal z jaké jsou společnosti, protože já jsem studoval letectví. I se zajímám o tu záchranku a on říkal ze záchranné služby a já jsem mu říkal jako z jaké společnosti. On si myslel, že si na něj chci stěžovat a jsem pak říkal, že jsem to právě studoval a on říkal jo aha, no a tak že jsou z DSA, tak jsem říkal, jestli si s ním nechci vyměnit místo, že bych si to chtěl taky zapilotovat. On mi říkal, že bych nemohl brát opiáty, že jinak bych si s ním klidně mohl vyměnit místo. Pak mě převezli do Hradce a tam už to šlo potom rychle no. Jedno vyšetření, druhý vyšetření.

T: Pamatuješ si, jak jsi to celý prožíval?

R: Ten pád, tak to jsem si zase trošku vyčítal a říkal jsem si, že to je úplně v háju, že už se mnou nikdo nepoleze. V tom pádu jsem jen přemýšlel, jak se zastavit a v jednu dobu už jsem se skoro zastavil, myslím si, že kdyby se mi to podařilo zastavit, tak bych byl v pohodě. No protože ono to nebylo přímý kolmý pád, ale bylo to přes takový šutry velký, ale ono jak jsem měl nabranou už nějakou rychlost, tak to nešlo moc zastavit. Už jsem letěl v nějaké rychlosti a než se stačíš nějak vzpamatovat, tak už jsi víceméně na zemi. Před tím posledním šutrem, to se mi víceméně podařilo hodně zastavit, ale potom jsem přepadl a skončil jsem na té zemi. Potom na té zemi jsem si uvědomil, že už jednou jsem měl zlomené obratle, ale potom ještě mě tam právě, nevím teďka něco mě



tam brnělo. Nevím, jestli nohy, nebo ruky a potom ještě jak mě překládali do toho vrtulníku, tak vím, že se to ještě nějak rozrostlo. Já myslím, že mě brněly nohy a potom mě začaly trochu brnět ruky a to jsem si říkal, ale že je fakt blbý, protože už jednou jsem si zlomil ty obratle. Říkal jsem si, abych potom neskončil někde na vozíku. V tom pádu jsem byl jen na sebe naštvanej, na sebe a i na toho kluka. Protože to byla čistě blbost. Já i když jsem se pak bavil, protože my jsme tam jeli ve čtyřech, plný auto. Ty dva lozili na jedné věži, já jsem lezl s tím klukem tady a všichni jako jsme se si říkali, že to byla hrozná blbost. To je věc, které se dá zabránit. To není třeba jak tam se mnou vyrval ten vklínělec.

Ale já jsem potom, ten poslední šutr, já jsem tam jel ještě dvakrát na to místo se podívat. Ten poslední šutr měl přes dva metry, třeba ke třem metrům, přes který jsem spadl a to si myslím, že mi dalo nejvíc do těla. Kdyby tam nebylo toho šutru, tak já si myslím, že bych dopadl dobře.

T: Jak vůbec vnímáš to, že u lezení se stává to, že někdo takhle blbě spadne?

R: No, tak asi to je součást toho sportu. Já si myslím, že kdyby to tam nebylo, kdyby to bylo nějaký hodně bezpečný všechno, nepadalo by se a tak, tak tě to taky tolik nebaví. Protože je to sport, kterej víceméně spojuje lidi, jsi v přírodě, to spojení s přírodou. Ale na druhou stranu si myslím, že je to aj trošku o tom adrenalinu. Tady toto třeba jeden můj kamarád nemá rád, když říkám, že to je adrenalin, že to nemá být adrenalin, ale já si myslím, že do značné míry to o tom je. Takže kdybysme nelezli na hranici svých možností, neposouvali bysme se dál, tak nás to taky nebaví.

T: Ta rekonvalescence potom u tebe probíhala jak?

R: Ten první, tak to stačilo já nevím, jestli dva měsíce, nebo 3 měsíce něco dělat s těma zádama. To jsem musel nějakou dobu ležet v rovině. Potom postupně začít chodit a prostě jde to hrozně pomalu, ale postupně se dostává na nohy. Ale to je prostě vždycky u zlomenin obratlí, to nejde nijak urychlit. V tom druhým případě, to jsem měl zlomený 3 obratle, potom roztržený oční víčko a tady pod nosem jsem měl natrženou tu kůži a právě z toho mi tekla ta krev a to jsem si právě říkal, jestli to není nějaký to vnitřní zranění. Pak jsem zjistil, že jsem to měl jen roztrhlý a k tomu jsem měl zlomenou tu nohu. Ta rekonvalescence tam to bylo hodně těžký právě, že jak jsem měl po tom úrazu, tak mě hrozně dlouho trvalo, než jsem se vůbec mohl posadit, než jsem se zvedl z postele a než jsem začal chodit. Já jsem ze začátku chodil s takovým chodítkem a

trvalo to hrozně dlouho. Takový základní úkony, který je člověk schopnej zvládnout hned, tak to mě nějakou dobu trvalo a to stejný třeba abych se najedl. Ze začátku to byla takový velký nechucenství k jídlu a postupně jsem mohl jíst víc a víc. Šlo to hodně pomalu. Zároveň aji třeba psychicky a tam jsem si říkal, jestli mě to za to stojí a taky jsem si to vyčítal a říkal jsem si, že můžu skončit na tom vozíku a s tímto jsem dost bojoval právě.

T: Ty jsi byl jak dlouho v nemocnici?

R: Já ani nevím, dva, nebo tři týdny. Tak ten měsíc to jsem strávil doma na posteli, nebo v nemocnici. Já si nepamatuju, jestli to byly dva týdny, nebo jak dlouho, ale vím, že měsíc jsem měl neschopenku a potom druhý měsíc jsem měl homeoffice. Ty první dva měsíce, tak to bylo hodně takový, že jsem se učil chodit a postupně jsem chodil víc a víc a vždycky jsem se díval někde, aby byla lavička. Bylo to spíš takový postupný, prodlužovat ty intervaly a znovu všechno dělat. Potom ten třetí měsíc, tak to už jsem začal chodit do firmy v nějakým omezeným režimu. To už jsem začal normálně fungovat. Ale jinak, co se týče toho jako, ty když máš zlomený obratle, tak dostaneš korzet. Nejsm si teď úplně jistej, jestli ten korzet je na měsíc, nebo na dva měsíce, ale ještě před tím, než mi ho sundali, to jsem samozřejmě měl nějaký klid a neměl jsem nic moc tak dělat. No a ještě než mi ho sundali, tak jsem byl lízt a vím, že ještě jsem zkoušel aji plank a takový prostě a to bylo u té první nehody si pamatuju, že ještě vlastně aj u té druhé nehody. Ještě než mi sundali korzet, tak jsem byl na stěně a byl jsem tam s kámoškou. Ona říkala „Já s tebou ani nechcu jít lízt, protože ty ještě nemáš lízt. Co když se ti tam něco stane?“ Já jsem říkal „No, tak jako tys měla trombózu, taky jsi neměla lízt, nikdo s tebou nechtěl lízt, já jsem s tebou šel lízt. Tak teďka zase si to chci vybrat já.“ Tak šla se mnou lízt, tak jsme lezli aji tak. To bylo buď těsně před dvouma, nebo před třema měsícema. Ale teďka u toho po té druhé nehodě, tak to jsem si právě říkal, že si to trošku potřebuju srovnat v hlavě. Když, vždycky jsem říkal, že lezení je na celý život a že se nikdy nepřestane s tím, tak teď jsem si dal trošku pauzu s lezením a jako lezu, ale je to takový nárazový. Třeba jednou za týden, za dva, za tři týdny. Přemýšlím právě jak dál. Jako já lezu pořád aji třeba jsem učil lidi lízt a tak, ale spíš si říkám, že si myslím, že je to spíš otázkou času, než se něco stane a jestli mi to za to stojí, to podstupovat znovu a riskovat, že pak třeba skončím na tom vozíku, nebo ne. Protože já at' se bavím s kýmkoliv, tak každej měl nějaký úraz. Je jenom otázkou, jak vážný ten úraz je.

T: Dokázal by si říct, jak jsi prožíval to, že jsi utrpěl ten úraz? V tom prvním i druhým případě.

R: Podruhý jsem si to jenom víc bral jako psychicky. To první, to bylo v pohodě, to jsem se jako nějak otřepal a šel jsem dál. Už jsem si domlouval nějaký prvovýstupy a všechno a jako jsem docela rychle se dal dohromady. Začal jsem s lezením trénovat, říkal jsem kámošovi, jak přišel za mnou do nemocnice. Říkal jsem mu, že už nikdy nepolezu a on mi říkal „Hele, já bych si chtěl tady vylízt od Pochiláče v Krase jednu cestu.“ To jsem si říkal, no ale to jsem si chtěl taky vylízt. No a potom ještě, že si chce vylízt něco jinýho a já jsem si říkal, že to bych ale chtěl taky, že vlastně asi nemůžu přestat s lezením. To byl právě ten impuls, že jsem si říkal, že vlastně pokračuju dál, že nemůžu s tím lezením přestat.

T: Co bylo to, že jsi se rozhodl, že vlastně nechceš lízt, pokračovat v tom lezení po úraze?

R: No, to bylo to, že se nechci zabít asi. Protože už v tom prvním případě jsem si vlastně říkal, že jako pořád já mluvím o tom, že můžu skončit na vozíku jo. To můžeš skončit aji když tě srazí auto, nebo cokoliv. Když jsem se bavil s doktorama, tak všichni říkají, že když jedou k lezeckému úrazu, tak vždycky ví, že tam je zlomenina bederní páteře. No a když tu zlomeninu máš pořád dokola, tak je otázkou času, když to bude úplně zmrvený. No a tak to bylo vlastně to no a to jsem si říkal, že už nikdy nebudu lízt a pak jsme se bavili s tím klukem a to jsem si říkal, že vlastně nemůžu přestat s lezením, protože si chci přelízt ty cesty. Pak podruhý, co se to stalo, tak to bylo vlastně to stejný, že jsem si to říkal, jakože už nikdy nepolezu, ale to už jsem měl trochu větší takový řekněme, že jsem na tom přemýšlel psychicky trochu jako jsem měl trochu asi bych to neměl říkat, ale jako jsem trochu byl psychicky odrovnaný z toho. Protože jsem si říkal, že teďka to bylo doopravdy vážnější, než předtím. Nebyla to zas taková sranda, aji jak mě brněly ty ruky a nohy a tak a říkal jsem si fakt, že bych se měl rozhodnout, jestli budu pokračovat, nebo ne, protože pokud budu pokračovat, tak si myslím, že je otázkou času kdy něco bude takovýho znovu. Nevím právě jestli mi to za to stojí, nebo ne. Úplně to nevyklučuju, že jako já teďka jak říkám chodím lízt jednou za čas, ale dal jsem si trochu pauzu od toho lezení a říkal jsem si, že sám čas ukáže, jestli se vrátím, nebo ne. Třeba mám teďka v plánu přes zimu začít trochu zase lízt s cepínama, potrénovat dry tool, tak jsem si říkal, že uvidím.

T: Jak ty jsi se vůbec dostal k lezení?

R: K lezení to jsem se dostal, že...no takhle, dřív jsem si vždycky prohlížel lezecký časopisy, když jsem byl malej a říkal jsem si, jak tam jsou krásný ty friendly. To jsem tenkrát ani nevěděl, jak se to jmenuje a říkal jsem si, ty jo, to stojí tolik peněz, na to v životě mít nebudu a díval jsem se jenom na ty krásný hory. To se mi tak líbilo. Měl jsem pozitivní vztah k přírodě. Pak jsem chodil tady na univerzitě do fyzikálního kroužku pro mladé fyziky, to bylo ještě myslím někdy na střední škole. No s tou se chodilo kolem jedné lezecké stěny, kolem Rajčete. Tam jsem se vždycky díval právě, jak lezou ty lidi a tak jsem se na to díval a říkal jsem si „To bych tak chtěl.“ No a potom jsem se tam bavil s jedním klukem, který tam chodil se mnou do toho kroužku a říkali jsme se si, že tam někdy zajdeme. Tak jsme tam šli a říkali jsme, že nic neumíme, ale chtěli bysme si zalízt. Tak to bylo ještě za časů, kdy nebylo to lezení tak populární, to byla víceméně taková srdcovka pro ty lidi. Tak na baru nám říkal, že to není problém. Tak třeba, já už nepamatuju, jak se ten chlap jmenoval, tak třeba „Franto, pojď sem. Tady jsou dva nováčci, ukaž jim, jak se leze.“ Tak tam přišel ještě s pivem v ruce, tak nás tam naučil nějaký základní věci, tak tady si lezte. No, tak jsme si tam lezli poprvní a to byl začátek lezení. To bylo na střední škole někdy, takže mi bylo 17, nebo 18. Pak jsem chodil jednou za půl roku nějak lízt a říkal jsem si, že to jsou fakt magoři, ty lidi, co se mnou chodí lízt, nebo to si říkám v dnešní době, že to byli magoři, protože jsem byl rád, že si pamatuju, jak se uváže osmička a jak se jistí. Jako když chodíš jednou za půl roku, tak a ještě jsi začátečník, tak to nevíš, ale měl jsem štěstí na ty lidi a lezl jsem se zkušenýma lidma a všichni mě hodně toho naučili. Postupně jsem se dostal tady na nějaký čestný místo, tak jsem se dostal aji do lezeckýho oddílu a potom jsem postupně tak pokračoval dál nějak, takže...

T: Co pro tebe znamená lezení?

R: No lezení je pro mě všechno, protože aji když jsme se bavili s kámošem, tak my jsme si říkali, co vlastně jinýho bysme dělali, protože my nic jinýho neumíme, než lezení. Tak je to pro mě všechno. Všichni můj kamarádi jsou lezečtí kamarádi, všichni lezou a mám skály rád, mám rád přírodu. Strávil jsem na skalách krásný chvíle a rád na to vzpomínám. Jako to lezení je pro mě všechno, ale na druhou stranu mám rád i svoje zdraví. Já mám z toho právě trošku strach z toho, že by se mohlo něco stát a potom by to mohlo mít třeba celoživotní následky. Takže, spíš je to takový, že přemýšlím spíš

jako jak sebekriticky, nebo ne sebekriticky, ale přemýšlím nad tím jako, jestli to za to stojí, nebo ne. Jako je to pro mě vším, mám to hrozně rád, ale na druhou stranu mám rád svůj život a mám z toho trochu takový respekt. Třeba to bude jiné, budeme se bavit za rok, řeknu, že jsem vylezl nevím co Matterhorn severní stěnu a jako přemýšlím nad tím takto.

T: A ty máš nějaký trvalý následky teďka?

R: Nemám, trochu mě pořád jako brnělo ty ruky a tak, ale to vždycky, když cvičím na záda, tak přestane a je to pak v pohodě.

T: A psychicky?

R: Psychicky, tak pokud bych začal lízt, tak asi v pohodě, jako teďka třeba jsem byl lízt s holčinou, která neleze úplně. Spíš je to taková začátečnice, tak tam se mi padat moc nechtělo, měl jsem z toho trochu respekt. To jsem třeba před tím pádem vůbec neřešil, tak jsem si říkal, že snad umí jistit. Teďka si říkám, že když vidím jak jistí, že občas pustí to lano, tak to mě, to asi není úplně dobrý. No a jinak jako mám samozřejmě svoje stálý partáky, kterým věřím a vím, že kdybych chtěl lízt, tak není problém, ale prostě jen si říkám, jak jsem říkal, jestli mi to za to stojí, nebo...

T: Když bychom teď vynechali tu otázku toho, jestli v lezení budeš pokračovat, nebo ne, tak máš pocit, že tě to nějak psychicky ovlivnilo ty úrazy?

R: Ovlivnilo, tak určitě si dávám větší pozor a dělám všechno víc metodicky. Nejsem nějaký zbrklý, třeba u toho prvního pádu, tam jsem si říkal, že nebudu přece padat, tak dám tam ten vklínělec, ale to bude držet a ono to nedrželo. To jsem aji začal třeba lízt hákovačky, protože tam sám vidím, že to drží a když to nebude držet, tak to vypadne. Tak u těch hákovaček, tam to jde docela dobře poznat, jestli to drží, nebo nedrží. Tak to mě hodně dalo. Ze začátku po tom druhým pádu jsem měl řekneme první dva týdny se mi o tom zdálo, prostě trochu jsem nemohl spát a tak, ale teďka už jsu s tím v pohodě si myslím. Spíše mě to posunulo, že jsem začal teďka víc běhat a protože jsem musel mít přerušovaný, přerušenu tu horskou službu, tak teďka se snažím všechno splnit a chci zase já pomáhat druhým lidem. Psychicky, tak kromě toho, že si říkám, co se může stát, co se nemůže stát, tak si myslím, že mě to nepoznamenalo.

T: Jak to máš se strachem při lezení?

R: No tak teďka mám strach, ale to je protože nelezu. Ale když lezu, tak ten strach jde bokem, protože vím, že je tam lano, je tam jištění, tak je to v pohodě. Pak se samozřejmě stanou takové věci jako teďka, ale to je spíš fakt pech, když si vezmeš kolikrát člověk leze, když lezeš prakticky každý den a pak jednou se něco, tak je to spíš výjimka. Ale jinak je tam lano, kvalitní materiál a všechno, takže z toho úplně nemám strach. Pak je strach objektivní, nebo strach, to ani není strach, ale spíš takový respekt, že jdeš do nějaké těžké stěny. Víš, že jsi třeba daleko od mobilního signálu, děláš tam pak ještě třeba nějaký prvovýstup a to je potom spíš takový respekt k tomu, ale nenazval bych to třeba strachem.

T: Dokázal by jsi říct, co na celém tom, že jsi spadnul prožíval nejvíc intenzivně?

R: Co teď vnímám intenzivně je to, že třeba bych chtěl lízt, ale zároveň na druhou stranu je tam ten respekt k tomu, že by se něco mohlo stát. Třeba teďka taky jsem si domluvil perfektní lezení v krásné stěně, takový docela těžký lezení. Pak jsem tam přijel a lezl jsem a zjistil jsem, že jak nelezu, tak na to nemám a to byla věc, kterou jsem lezl úplně v pohodě. Tak si říkám, že bych si měl rozhodnout, jestli teda polezu a polezu aktivně a budu schopnej zase lízt nějaký věci a nebo se na to vykašlu úplně, protože to potom nemá smysl lízt potom třeba nějaký dvojky trojky a jakože kvůli tomu lezu. Protože si chci vylízt nějakou pěknou stěnu a tak jako, že bych si to měl rozmyslet teda, jestli lízt, nebo ne. Protože na jednu stranu jednou za čas mě popadne takový amok a říkám si, že mě to nedá a stejně jako chcu lízt a jdu do nějaké těžké stěny a pak zjistím, že tím jak nelezu, tak nemám tu kondičku a ještě to ani nemám v hlavě srovnaný, že mám strach, že spadnu. Řeším to, že pode mnou je stará skoba, do které když spadnu, tak se určitě urve, což by se nejspíš urvala a jako je to o tom, jak je člověk vylezenej. Teďka nelezu, tak nejsem tak rozlezenej a potom jsou tady ty věci, co říkám, že mě to láká, ale člověk musí být rozlezený trošku. Třeba příští rok mám nabídku na severní stěnu Eigru, která mě hrozně láká, chtěl bych si jí vylízt, ale přemýšlím jestli do toho jít, protože je tam to riziko. To už je jako trošku objektivní a zároveň vím, že bych musel lízt, tak proto si říkám, že bych letos zapracoval zase na cepínech, že bych je oprášil a začal zase lízt, ale musel bych se tomu lezení zase věnovat. To je to, co si říkám jestli do toho jít, nebo nejít. Po tom pádu to byly takové, že jsem si říkal, jak to mohlo dopadnout blbě a jestli se dám dohromady, protože mě hrozně dlouhou dobu brněly nohy a nemohl jsem kvůli tomu spát. Doktoři nevěděli, kvůli čemu to je. Chodil jsem po různých vyšetřeních a tak a nakonec i pomohla obyčejná rehabilitace. Říkám měl jsem

z toho strach, abych neskončil na vozíku, nebo tak podobně. Já sportuju každě den a teďka z ničeho nic přejít na vozík, tak to je, to by bylo blbý.

T: Měl jsi tam někdy myšlenky na to, že bys mohl umřít?

R: Tak přežil jsem to, tak ne. Když padám, tak jsem si ani neuvědomoval, to prostě jenom...ani jsem si neuvědomoval bolest, to prostě jedeš a nepřemýšlíš nad tím. Ty jenom přemýšlíš nad tím jak se z toho dostat, z té situace a to stejné i v té lavině. Já když jsem byl celý pod sněhem zahrabaný, tak pořád jsem, jsem si vzpomněl třeba, že v televizi říkali, že si mám udělat vzduchovou kapsu, tak jsem si tak dal ruky před obličej a fakt jsem jako přemýšlel nad tím myslím docela si myslím úplně jinak. Možná mě i napadly takový věci, který by mě normálně nenapadly. Ale nad nějakou smrtí jsem určitě nepřemýšlel, protože to se snažíš řešit tu situaci.

T: Potom, když jsi se vracel k tomu lezení po tom prvním úraze, co ti pomohlo, že jsi začal zase lízt?

R: To mi pomohl ten kámoš, že mi říkal, co si chce všechno vylízt a já jsem říkal, že to chcu taky všechno lízt, tak to přece nemůžu přestat s lezením.

T: Jak dlouho ti trvalo, než jsi se dostal do skal zase?

R: Do skal nevím, ale pamatuju si, že moje první lezení bylo na umělce a to bylo těsně před tím, než jsem si sundal ten korzet na záda, tak to byly ty dva, nebo 3 měsíce.

T: A teďka?

R: Teďka do skal, ty se budeš možná smát, ale možná stejnou dobu. Já jsem začal, ono je to taky možná zvláštní, ale jak nad tím přemýšlím, tak já jsem začal lízt docela dost potom. Jsem se docela dobře i rozlezl po tom prvním úraze, ale potom se něco stalo, já ani nevím co se stalo, ale... jo já už možná vím. Já lezu s moji parťáčkou a ona potom odjela na služebku do Německa a neměl jsem pak takovou tu motivaci. Tak možná to je ono, že jsem potom, že jsem neměl tu motivaci proč pokračovat dál. Jako mohl jsem jít samozřejmě s nějakýma kámošema, nebo tak, ale nebyla to ta motivace. Ona byla ta, která mě vytáhla. Říkala, jestli nechci jít lízt, já jsem říkal, že jo, půjdu. Tím, že mě vytáhla, tak jsem šel, lezl jsem a lezl jsem docela dobře za chvíli. Jak jsem se dal dohromady, tak jsem lezl docela dobře. Jako nebylo to jako předtím, před tím úrazem, ale jako rozlézal jsem se pěkně. Kdybych jako pokračoval dál, tak se určitě dostanu do stejné kondice a za chvíli si myslím o kousek ještě líp, ale možná je to o té motivaci.

T: Vnímáš, že se nějak změnilo něco v tom jak přistupuješ k lezení teďka a úplně před tím prvním pádem?

R: No, to ani nevím, protože od té doby utekla dlouhá doba a taky jsem se toho daleko víc naučil a všechno. Já jsem vždycky si myslím nikdy, třeba se mnou nikdo nemá strach lízt, protože všechno dělám podle metodiky. Všichni mi říkají, že jsu metodik. Ale přece jenom, aji když lezeš dýl, tak získáváš víc zkušeností a třeba si říkám, ten první pád šel úplně jakože vůbec nemusel nastat. Kdybych měl třeba ty zkušenosti, co mám teď, že třeba jak lezu hákovačky, tak už umím perfektně zakládat friendy. Vím, že když založím friend, tak mi drží a spíš takový. Takže třeba to šlo nějak něco s tím udělat no. Nějak asi ne jinak si myslím. Člověk leze dál a dál. Jinak třeba u toho druhého pádu, tak nevím jestli by tam pomohl, já jsem ta právě neměl uzlík, ale zase si říkám, že když se tam dělají ty uzlíky, tak že se to cupuje to lano. Nevím, jestli bych to teďka dělal ty uzlíky na konci, nebo ne. Protože když to děláš, i když to neděláš, tak to má své výhody i nevýhody. Nevím, jestli by to...jako asi stejně bych se proletěl, aji kdyby tam byl ten uzlík, tak stejně asi bych to neudržel, já nevím no.

T: Já teď jen nemám trošku jasno v tom, že ty říkáš „vrátil bych se k lezení, když bych se vrátil, tak...“, ale přesto mi přijde, že stejně pořád lezeš.

R: No lezu tak jednou za dva týdny, za tři týdny, takže...nebo jednou za týden, za dva týdny spíš, takže to úplně nepovažuji jako lezení. To je spíš takový, že si jednou za čas zajdu s kámošema pokecat na stěnu, zalízt si, ale to úplně nepovažuji za lezení. Když lezu, tak lezu třeba 4x, 5x do týdne. Prostě aktivně, že lezu, věnuju se tomu. Tady to fakt je spíš tak, že si zajdu jenom, protože mi to chybí to lezení. Tak protože mi to chybí, tak si takhle zajdu a spíš kvůli tomu, ale úplně to nepovažuji za lezení. Pro mě je lezení, když lezeš pravidelně. Jako je to samozřejmě lezení, dělám tu aktivitu, ale u mě je lezení, když se tomu opravdu věnuji aktivně.

T: Napadá tě ještě něco, na co jsem se nezeptala a přišlo by ti to důležitý nějak to říct?

R: Já si myslím, že jsem řekl všechno, ke všemu jsme se nějak dostali. Spíš jestli tebe něco ještě zajímá, na něco se chceš zeptat.

T: Já jsem se asi zeptala na všechno, jen možná celkově jestli vnímáš rozdíl mezi tím prvním a druhým pádem.



R: No ten druhý, to jsem si říkal, že je to už vážnější. Ten první tam jsem si říkal, tak jsem se trošku dolámal, jdeme dál, ale u toho druhýho, to už jsem si říkal, že je to docela vážný. Jako není to tak vážný...že je to vážnější a chci dávat pozor na svoje zdraví, ale jako asi se stejně vrátím k tomu lezení. Myslím si, že i to je asi nevyhnutelný, protože pro mě všechno spíš je to zápřah na tu psychiku no a musím se z toho trošku dostat a začít lízt. Mít třeba tu motivaci...

## CTIBOR

T: Jak jsi se dostal k lezení?

R: Přes kamaráda. V té době to byl kolega, teď už je to kamarád. Je to 8 let tak zhruba, já jsem začal docela pozdě, ve 40ceti.

T: Co to pro tebe znamená lezení?

R: Já nechci říkat všechno jo, ale je to strašná vášeň. Mě to strašně chytlo, mě celý život provázel tím, že jsem něco dělal a nikdy jsem u toho nevydržel nějakou delší dobu.

Různý sporty, různé věci a tohle je první věc v životě, která mě naprosto dostala.

Naprosto. Takže je to pro mě taková velká vášeň osobní.

T: A mohl bys říct, co tě na tom tak dostalo?

R: Já nevím, já nevím, já si připadám jak kdybych přišel...jako kluk, který přišel do nějakýho sadu, kde je samý zralý ovoce nejrůznějšího druhu a já nevím, který si mám dřív utrhnout a všechno chci ochutnat. Tak to samý mám, takovýhle pocit mám s lezením. Že prostě strašná možnost, co všechno dělat. Já jsem zkoušel už všechno, já jsem zkoušel vícedélky, zkoušel jsem písek, zkoušel jsem sportovky chodím, na umělku, zkoušel jsem boulderovat, v zimě to zkouším s cepínama, s mačkama to ledolezení. Všechno chci ochutnat prostě. Takže mě to naprosto pohltilo, že nemůžu říct, co konkrétně je na tom. Všechno úplně, komplet. I to dobrodružství. Já jsem potkal kluka, kterej je zhruba stejně starej jako já, kterej zase leze hrozně dlouho a byl takovej vyhořelej. Všichni ty partáci mu postupně opadali a já jsem mu dodal nějakou novou energii, tak my jsme spolu...on mě do toho začal zatahovat. S ním jsem začal objevovat to dobrodružství. Já jsem do té doby spíš to řešil sportovně a výkonnostně a on mě zase zatáhnul do té fáze toho dobrodružství. Viš, nelízt žádný prásky, ale jít si to užít. Třeba na čtyřkách, na trojkách, ale jít si to tam užít. Do nějakých větších hor, do nějakých

neobjevených míst. On rád jezdí někam, kde ještě nikdy nebyl, takže ten mě naučil, ukázal zase tuhle stránku. Mám docela kliku v tomhle, potkat zajímavý lidi. Je to o těch lidech no.

T: Uměl bys to říct pocitově, co ti to dává?

R: Je to takový mix takovýho toho úplného oproštění se od toho normálního, běžného života, kterej většinou bývá nějaký stresující, nebo tak. Tam to všechno vypustíš, jsi tam jenom na tom lezení, jsi v tý přírodě. To je úplně geniální, já mám přírodu hrozně rád. Když máš kliku na lidi, což lezci nejsou vůbec marný lidi, to je fakt jako dobrý, že tam jsem potkal už spoustu lidí a nepotkal jsem tam víceméně žádný pitomce. Takže jsou ta fajn lidi a to je taková dobrá kombinace. Já se tam cítím hrozně dobře. Takový jakože v bezpečí, jakože prostě jsem s lidma, se kterýma mám být. Prostě takový, já nevím, jestli bych to mohl pojmenovat jako rodinu, ale asi jo. Takový prostě, že jo, tam jsem doma. Ty lidi ti pomůžou, poraděj, prostě mám takový pocit, že kdyby se mi něco stalo, nebo kdyby byl jakýkoliv problém, ať už by byl malej, nebo velkej, tak mi nikdo nenechá na holičkách, i kdyby to byl někdo z druhýho konce světa. Prostě nenechá mě na holičkách.

T: Když jsi u toho, když by se ti něco stalo, tak mohl bys mi povědět o tom tvým pádu?

R: Tak já jsem měl dva pády. Ten jeden byl takový lehčí, to jsem boulderovat, to jsem byl sám. To jsem spadnul a dopadl jsem teda relativně dobře, ale urval jsem si křížový vazy evidentně a zničil meniskus. To jsem zjistil samozřejmě později. Takže ten bych nějak jako nebral. No a ten druhý pád, to jsem prostě spadnul, než jsem stačil cvaknout jištění první no. To bylo tady na lotovský žule v lomech. Vyrázil jsem s holkou, se kterou jsem už nějakou delší dobu lezl, poprvé na skály. Nikdy jsem s ní na skalách nebyl, prostě bylo to jako pohoda. Ona je taková horší lezkyně, na ty skály moc nejezdí. Byla ráda, že vypadne na ty skály, něco se přiučí, tak já jsem byl zase rád, že jí můžu něco předat. No, tak jsme tam vyrázili, něco jsme odlezli už a já pak šel na jednu cestu, co jsem už předtím lezl. To je důležitý říct, s někým jiným. Šel jsem to lízt a najednou jsem byl dole, protože jsem nestačil to cvaknout první jištění.

T: To bylo jak vysoko?

R: Tak byla to první preska, ty údaje o výšce se různí, ve zprávě mám napsáno nějakých 5 metrů, já si myslím, že to bylo kolem 4 metrů. Spíš 4, 5 to určitě nebylo.

T: Ty si pamatuješ ten pád?

R: Nevím, co myslíš přímo pád, já si pamatuju, jak to probíhalo. Já si pamatuju, že jsem dolezl k tomu prvnímu nýtu, chtěl jsem ho cvaknout, ale nějak vnitřně jsem prostě měl pocit, že nestojím dobře, necítil jsem se tam bezpečně. Že se musím nějak postavit jinak, abych to cvaknul líp a to byla ta chyba, protože mi pak ustřelila noha. Pak už jsem se probral až na zemi, když mě vlastně probrala ta holka, když už vlastně tam byli ty záchranáři. Nebo ne, vlastně tam ještě nebyli. Takže ten let, ten pád si vůbec nepamatuju. Nepamatuju si ani, jak jsem dopadl. To vůbec, prostě jsem se probral, když už jsem byl na zemi. Takže to si nějak z toho pamatuju.

T: Vybavuješ si ten moment, když už jsi věděl, že je to hájí?

R: No to byl jen okamžik, to byl strašný okamžik. Já jsem cítil, jak mi ta noha ujela, tak to si pamatuju, že mi ta noha ujela a asi mi něco problesklo, něco jako asi „A je to v prdeli.“, nebo něco takového určitě jo, ale nevím přesně. Opravdu jenom si vzpomínám na to přeskupení té pozice, na to cvakání, na ten pocit, spíš myšlenka, jakože to je v hájí a pak už až zemi. To probrání se z toho nějakýho asi lehkýho bezvědomí. Asi jsem byl opravdu jenom chvíli v bezvědomí, počítám, že to nebylo moc dlouhý. Z toho pádu si napamatuju fakt vůbec nic, to je opravdu jak zatažená, jak černá opona, absolutní díra.

T: Jak celkově vnímáš to, že někdo takhle spadne na skalách, ublíží si?

R: Jako riziko tohodle sportu. Je to prostě věc, která se tam může stát, musíš s ní počítat i když se s ní počítat nedá, protože to se nedá všechno se vším počítat. Nikdy nevíš, co tě tam potká a musíš k tomu přistupovat, nebo já to beru tak, že se snažím k tomu přistupovat tak, že tě to tam může potkat. Ať tvou chybou, což je asi nejčastější, nebo tím, že ti příroda něco nachystá. Že se s tebou něco utrhne, ulomí, nebo že tě něco praští, něco na tebe spadne. Tak takhle by se s tím asi mělo počítat, takhle já se na to snažím koukat.

T: Ty jsi říkal, že potom, co jsi spadnul, tak první si vybavuješ co?

R: Takový něco jako když se probereš z nějakýho těžkýho snu, ale nemyslím těžkýho pocitově, spíš takovým tím jak otevřeš ty oči. Prostě to bylo takový celý divný, zamlžený napůl. Prostě takový, jako, nechci říkat jako z opilosti když se probereš, protože to je samozřejmě něco jiný, ale prostě takový jako něco hrozně divnýho. Že se

probereš do něčeho jako sen, něco se děje. Takový zvláštní pocit. Já si pamatuju takovej prostě mlhavej, mlhavý obraz toho, jak jsem ty oči otevřel a určitě si pamatuju, že jsem se snažil se hýbat a zjistit...když jsem zjistil, že jsem asi žuchnul, tak jako co se se mnou teda stalo. Tak už na tebe samozřejmě reaguje to okolí jo, takže už přestáváš fungovat sama za sebe. Reaguješ na to, co ti říkaj. „Nehejbej se. Něco máš s nohou.“ nebo něco takovýho mi říkali, jestli si dobře pamatuju. Tak jsem se samozřejmě hned hrnul co s nohou mám. Samozřejmě to bolelo.

T: Potom to probíhalo jak?

R: Přijela záchranka s hasičema, páč to bylo v terénu, ze kterýho mě museli snést, takže nějak dorazili no. Pak už jsem frčel v tý jejich mašinérii, takže mi tu nohu narovnali, dali mi jí do dlahy, loupili mě na nosítka a nesli mě do sanitky. Odvezli mě do nemocnice do Příbrami no a tam mě operovali. Tam mě vlastně tu kost dávali dohromady, protože jsem jí měl rozlámanou na víc kousků. Navíc jsem měl rozlámaný kotník a tadytu já nevím jak se jmenuje tadyta kost, taková ta úzká, co tady vede vedle, fibula, nebo tibia, jedna je fibula, jedna je tibia ne? No jedna z nich to je, tak tu jsem měl přelomenou. Tam mi museli dávat šrouby z jedny strany, z druhé strany a říkal mi ten primář, že to museli rovnat, že opravdu tam byla, že to bylo na víc kusů, takže to museli tam nějak dávat do kupy. Takže mi dávali ty šrouby, takže operace. Pak jsem měl ještě prasklou lebku, ale to nebylo nic jako vážnýho. To byli jen nějaký, tady mám šití, myslím, že je to ještě vidět. Jo a no natržený ucho, to mám takový zjizvený. To bylo od helmy ale. Helma mi to ucho natrhla. Takže pak jsem ležel v nemocnici. Ta prasklá lebka, z toho jsem se dost vystrašil, oni to taky dost všichni řešili, že mě nějak sledovali, chodil jsem na nějaký ty rentgeny. Ale byly to fakt jen praskliny, jako když křápaneš vajíčko, že popraská ta skořápka, ale nic hroznýho to nebylo.

T: Jak dlouho jsi byl v tý nemocnici?

R: Ty jo včera jsem se díval do tý zprávy, protože jsem počítal, že se mě na to budeš ptát. Tak nějaký týden jsem tam ležel, já nevím jestli 2 týdny, fakt si to nepamatuju.

T: Jaký to bylo pro tebe? To si nějak vybavuješ?

R: No tak já jsem se tam necítil špatně, kromě těch dvou dnů na JIPce, co jsem byl, tak potom na tom pokoji to je jako dobrý, oni tam jsou prima lidi. To musím zaklepat a říct, že v Příbrami jsou jako fakt výborný lidi, doktoři, sestry, to jsem koukal. Takže ta

atmoska tam byla dobrá, jak se mi pak už ulevilo víš, po těch pád dnech, tak jsem už pak byl takovej neposednej a nechtěl jsem tam být z toho principu, že jsem prostě chtěl být už doma mezi svejma.

T: Jak jsi prožíval to, že jsi v nemocnici a máš nějakou takovou úraz, kterej není úplně banální?

R: Tak začne ti šrotovat hlava, co bude, jak to bude. Protože oni mě docela strašili. Ten primář, co mi to operoval, tak to je jako lékařská kapacita, to jsem si o něm i dál zjistil, že on je fakt na tyhle ortopedický věci hodně dobrej. Ale je to ta stará škola. Jak mi říkal jeden doktor „Vystrašenej pacient líp spolupracuje.“ a on tuhle metodu rozhodně používal, protože mě neustále strašil. Neustále, dával mi hrozný katastrofický scénáře s tím jeho výrazem v obličejí. Tohle vůbec asertivní nebylo, takže ten mě dost strašil tím potenciálním problémovým výhledem, který by z toho mohl být. Že jsem z toho samozřejmě neměl dobrý pocit, ale ono to nakonec všechno dobře dopadlo. On to vlastně používal evidentně jako nějakou metodu, aby mě donutil to nepodcenit evidentně. Já jsem se ho na to neptal, to si myslím jo, že to takhle dělá, aby toho člověka donutil, aby to fakt bral vážně a bral to poctivě tu léčbu.

T: Máš pocit, že to mělo ten efekt na tebe?

R: Ty jo nemám, nemám, já si myslím, že ne. Já si myslím, že já spíš potřebuju tu pozitivní motivaci, než tu negativní. A tu jsem si musel udělat sám, samopozitivní motivace. Mě hnalo to, že chci být zdravěj, že chci být úplně se vším fungovat normálně, abych mohl zase lízt, takže to byla ta moje motivace a čím dřív, tím líp. Takže o to jsem měl větší motivaci víc na sobě makat a víc ty léčebný metody a doporučený postupy dodržovat. Naopak ještě si přidávat, abych to jako vylepšil. To, že bych přestal lízt, to mě ani na chvílku nenapadlo. Bohužel na mě samozřejmě tlačilo okolí. Rodina a tak, ty byli samozřejmě vyděšený lidi, který jako říkali „To už nemůžeš přece. To jako neblázni, to jako si se úplně zbláznil tohleto.“ Tak tomu člověk musel odolávat, ale mě vnitřně v životě by to nenapadlo, ani na vteřinu, že bych nelezl. Já jsem spíš plánoval, jak budu lízt, když to s tou nohou nebude tak dobrý, jak bych chtěl. Tak takhle jsem spíš přemýšlel.

T: Když jsme u toho strašení doktorskýho, napadlo tě někdy v celým tom procesu, že bys mohl umřít?

R: A jo, tak jako jasný, to potom přijde. Jak jsem ti říkal, že ta hlava šrotuje, tak pak já nevím jak to máš ty, ale já mám hlavu hrozně šrotující a ona prostě přehrává neuvěřitelný scénáře. Ty jsou podle mého dost ovlivnitelný tím okolím, kdy potom to okolí na tebe začne nosit ty svoje pocity, co oni z toho maj. Tobě se to v tý, v tobě se to usídli a pak to tam nějak žije svým životem a snaží se to nějak zviklat, přesvědčit. Takže, určitě jsem nad tím přemýšlel, že to mohlo napadnout úplně blbě. Že jsem mohl spadnout jinak, nebo na hlavu, nebo na záda. Tam v tom lomu jsou kameny dole. Já jsem samozřejmě spadnul nohou na ten kámen, tu jsem si o to zlomil. Takže jsem mohl dopadnout zádama na ten kámen. Můj parták taky spadnul na záda a měl prasklý 3 obratle, za 3 měsíce byl fit, byla to fakt jen prasklina. Ale kdyby tam byl takovejhle kámen, tak mohl být přelomenej a mohl být minimálně ochrnutej v horším případě mohl bejt mrtvej. Takže to stejný mohlo potkat mě, stačilo prostě něco málo jinak a mohlo to bejt všechno úplně. Tak nad tím jsem samozřejmě přemýšlel.

T: Máš nějaký trvalý následky z toho úrazu? Fyzický, nebo i psychický?

R: Tak trvalý následky, ten kotník je pořád takovej větší, noha už je rozhýbaná natolik, že teď jsem nedávno zase na nějaký fyzioterapii kvůli něčemu jinýmu. Kvůli tý druhý noze a ten mi tam doporučoval, ať si to ještě nějak rozhýbu a ta fyzioterapeutka mi říkala „Vždyť vy tuhle nohu tu operovanou, zlomenou máte lepší, než tu druhou.“ Takže rozhýbaný úplně dobrý. Takže z tohodle bych úplně neřekl, že mám trvalý následky. Psychický rozhodně necítím, že bych měl.

T: Takže máš pocit, že by tě to nějak ovlivnilo psychicky?

R: No, já se nechci kasat, že spíš k dobrýmu, ale...já jsem si v tý době taky myslel, že jsem zodpovědný a že to беру s pokorou a dopadlo to tak, jak to dopadlo. Takže teď si to myslím taky. Že prostě, nevím no.

T: Jak to máš se strachem při lezení před pádem a po pádu?

R: No, to je zajímavý, já si myslím, že se bojím míň. Za prvé jsem začal výrazně líp lízt. Předtím jsem se plácal, ne plácal, prostě jsem lezl třeba pětky. Teď lezu sedmičky po tom úrazu a vždycky jsme si říkali a kluci, co jsem s nima lezl a tak měli takový různý speciální tréninkový dny. Nebo ne tréninkový, oni samozřejmě to nejsou nějaký výkonnostní lezci, ale prostě si udělali den, kdy vzali starý lano a šli do toho padat. A prostě nedělali nic jinýho, než že prostě do toho skákali z nejrůznějších různých profilů

z převisů a tak, aby to v sobě nějak jako otiskli. Ten pocit toho, že prostě letíš, aby se toho člověk přestal bát a potom až leze, aby to tolik neřešil. Tak já toho tolik napadáno nemám jako klasicky do lana, ale myslím si, že tohle mě v tomhle dost posunulo. Já si opravdu mám takový pocit, že se bojím padat míň, než jsem se bál předtím, než jsem spadnul. Že jsem si to zažil, vím jaký to je, zažil jsem si to blbě a jako kdybych prostě věděl. Už se toho tolik nebál, což je divný. Aspoň teda si to myslím, že je to divný. Jestli to je tím, že i jsem se zlepšil, že se teď udržím a ustojím menší věci, horší profily, jestli to má i s tímhle nějaký spojení, nevím. Připadám si takovej jistější, když lezu. Že si troufnu na kroky, který třeba bych si předtím vůbec netroufl.

T: Co si na tom celým, tady ty situaci prožíval nejvíc intenzivně?

R: Mě strašně, to byl zrovna ten rok, to byl rok 2018 a to byl zrovna ten rok, kdy bylo děsivý vedro, ale děsivý vedro, několik týdnů a měsíců, jestli si na to vzpomínáš. Fakt to bylo pekelný. Já si pamatuju, že mě hrozně šťvalo, že jsem promeškal sezónu, že vlastně jsem mohl využít takovou luxusní lezeckou sezónu, která možná dalších 10 let nebude a mohl jsem lízt úplně neskutečný bomby. To mě hrozně šťvalo. To si pamatuju, že jsem se za to peskoval. Říkal jsem si „Ty jsi takovej debil, takže se prostě zrasíš a přitom si mohl nalízt rok úplně luxusní.“ Přišel jsem samozřejmě o všechny plány lezecký a vím, že mě pekelně vadila ta obrovská sádra, co jsem měl na noze a to, že s ní musím existovat. Že jsem na ní nesměl šlapat a že jsem měl ty šrouby. Já jsem měl takovou velkou sádru. Opravdu takovou hroznou bakuli, samozřejmě jsem na ní nemohl šlapat, takže jsem musel chodit o berlích. Přes ty ruce, což teda bylo pekelný v tom vedru. Chodil jsem do práce, protože dělám sedavou práci, takže jsem to nemusel nějak jako hrotit, takže jsem jezdil sem do Prahy. Takže to byly takový, spíš takovýhle pocity, že mě to otravovalo. Chtěl jsem to mít už prostě pryč. Opravdu mě to moc mrzelo, že jsem se zrasil a takhle si překazil tak krásou sezónu. Ještě byl problém, že já jsem v té době začal stavět dům a to byla ta doba, kdy se to všechno chystalo. Takže já jsem musel vyřizovat stavební povolení a tyhle věci a to se mi do toho promítlo. Takž to jsem si taky dost zkomplikoval. Takže to jsem asi nejintenzivněji prožíval, tu zmařenou sezónu, to, že jsem si tím zkomplikoval tu stavbu toho domu, tu přípravu no a to, že mě to otravovalo v kombinaci s tím vedrem. To bylo peklo, ty cesty tím autobusem, tím metrem. Radši na to nevzpomínám.

T: Využil jsi nějakou pomoc psychickýho rázu?

R: Ne. Já mám takovou... to by stálo za rozhovor, já mám přítelkyni, která je takovej typ, že ona úplně nesnáší, když se lituju, nebo když chci bejt litovanej. Ta mi to prostě nandala, ta mě prostě nechala, aniž by mě politovala, nebo aniž by poslouchala nějaký moje nářky. Já samozřejmě vím, že ona to takhle dělá, takže to pro mě nebylo nic překvapivýho, ale v tu dobu, v tý chvíli mě to docela jako, takový sklíčení. Tak jsem se s tím musel prostě poprat, popasovat.

T: Měl jsi tu podporu někde jinde?

R: Tu litovací? Tak 99% lidí tě lituje, nebo ti řekne jéžíš marja. Jako takovouhle podporu, jakože to bude dobrý, jako samozřejmě. V práci byli lidi v pohodě. Naši, naši pro mě, naši mě vozili do tý nemocnice, na ty kontroly potom na ty, co jsem tam musel jezdit. Takže jo.

T: Co tě potom teda vedlo k tomu, že jsi vyrazil zpátky do skal, že jsi se vrátil k lezení?

R: To nevím, jak bych na tohle odpověděl. Já jsem vůbec nepočítal, že bych přestal a ten návrat k lezení byla moje největší motivace, jak se z toho, co nejrychleji a co nejlíp dostat. Takže tak, tohle mě k tomu vedlo, já jsem to vlastně použil jako rekonvalescenční motivaci, to lezení, ten návrat k tomu lezení.

T: Co ti k tomu pomohlo v tom návratu k lezení?

R: No já jsem vlastně, jo jo, to bylo to moje vnitřní rozhodnutí, že po tom lezení shodím nějaký jako víc kil. Protože já jsem v tý době vážil trošku víc a zlepším se po týhle stránce a hlavně to využiju k tomu, abych právě se zlepšil v tom lezení jako takovým. Takže můj plán byl, pokud to všechno dobře dopadne, tak se dát tak do kupy, abych to lezení posunul zase o nějakou třídu vejš, takže jsem vlastně čekal, až budu moct lízt, jak na tom budu, jak to půjde, jestli se nebudu bát. Já jsem se bál, že se budu bát. Já jsem prostě měl největší strach z toho, kromě toho teda, že to nepůjde, nebo, že to bude špatný, tak z toho, že se budu bát a že mě to nějak od toho začne odrazovat. Že mi to bude to lezení komplikovat. No tak, když jsem začal lízt, tak jsem zjistil, že se nebojím moc, jediný čeho jsem se na tom začátku bál, to byly ty doskoky. Takovej ten začátek, kdy lezeš tu první presku u který jsem spadnul a že bych měl doskočit na zem. Toho spouštění jsem se bál, to bylo takový to fyzický, ta nejistá noha že jo. Zjistil jsem, že ta noha bude dobrá, že budu moct lízt a že to bude fakt jen otázka toho fyzickýho tréninku, takže budu muset začít nějak pravidelně chodit. Měl jsem ten plán, že shodím, že se



zlepším a to se mi všechno podařilo. Takže to mě motivovalo, to mě vrátilo zpátky a to mi pomáhalo se vrátit. Nikdo tom nebyl zapojenej, nikdo mi s tím jakoby nepomáhal, že bych to měl s nějakým kamarádem.

T: Jak dlouho ti to trvalo, než jsi zase byl ve skalách?

R: No, já jsem, jestli si to dobře pamatuju cca, tak někdy v květnu 2019 jsem byl na vyndávání šroubů a v září? Myslím, že v září jsem byl ve skalách poprvé. Takže po tom pádu je to nějaký rok a půl.

T: Chodil jsi na stěnu předtím?

R: Jo jo jasně. Tam jsem si to byl otestovat předtím. Tam jsem byl zkoušet co půjde, co nepůjde a od toho vynadání těch šroubů jsem byl x-krát na překližce, abych trochu se dal dohromady.

T: Vnímáš nějaký rozdíl mezi tím, jak přistupuješ k lezení teď a jak jsi k tomu přistupoval před tím pádem?

R: Jojo, snažím se myslet. Ono nejde, na to se nejde soustředit, to člověk musí mít zažitý, že se snažím, abych to dělal. Abych to opakoval, opakoval, když jsem na skalách, abych si to zažil. A to je to proč jsem spadnul. Protože jsem prostě řešil nějakou blbou polohu sama sebe, namísto abych řešil jištění jako první. Jištění prostě má prioritu. Já jsem to udělal špatně, to byla moje chyba a proto teď, když jsem na skalách, tak první co řeším je, zajistit se. Udělat prostě to první jištění, cvaknout, abych ho měl, nebo ho udělal, když lezu po vlastním, tak ho založit. Abych měl prostě to první jištění, bez ohledu na to, jestli se v tu chvíli cítím dobře na ruce, nebo na noze, prostě jakmile cítím, že můžu, tak to udělám. Tak to se snažím jako udělat. To je to moje ponaučení z toho pádu. Prostě se zajistit, když můžeš, tak se hned zajisti, tím spíš, když děláš to první jištění.

T: Napadá tě ještě něco, co bys k tomu chtěl říct a nezeptala jsem se na to?

R: Ani ne, myslím, že jsem vyžvanil úplně všechno.

**RICHARD**

T: Jak jsi se dostal k lezení?

R: Na vysoké škole jsem začal chodit do oddílu. To znamená v 18cti v prváku jsem začal chodit do oddílu a tam jsem začal lézt.

T: Co pro tebe znamená lezení?

R: Co pro mě znamená lezení? Znamená to v první řadě sport, kamarádi, pohyb, hory, to je asi tak, spaní venku a takový ty věci, co k tomu patří. Vlastně bez toho nedokážu být, potřebuju lézt. Celý život prakticky sportuju a to lezení jeden z těch sportů, který prostě je pro mě důležitý. Takže prostě lezení, to je celoročně a přes léto to jsou kola a v zimě to jsou lyže.

T: Dokázal by jsi říct, co ti to dává to lezení?

R: Uspokojení z toho výkonu a potom samozřejmě ty pocity, který člověk má, když někam vyleze, nebo když je ve stěně. Když jsi v horách, útěk od toho normálního, protože dělám sedavé zaměstnání, jsem programátor. Takže je to takový zdrhnout od těch počítačů prostě ven.

T: Když mluvíš o těch pocitech při výlezu na vrchol, nebo toho, že jsi ve stěně, tak dokázal bys je nějak pojmenovat?

R: Tak to asi pojmenovat nejde. To je v ten moment, kdy se ti vyplaví adrenalin, tak tam jsou nějaké ty endorfiny a takový věci a to je to, co každý potřebuje. Někdo má prostě alkohol, někdo má drogy a tohle to je taky droga že jo. Jako každý sport, když jedeš jako naplno. Je to závislost prostě.

T: Mohl bys mi říct o tom pádu, co se stalo?

R: Co se stalo, neměl jsem procvaknuté jištění a spadl jsem s tím, že jsem spadl na zadek a došlo prakticky ke zlomení obratle. Pak to se stalo v úterý večer, pak jsem si ve středu poležel v nemocnici a ve čtvrtek jsem šel na sál, kde mi prakticky prošroubovali 3 obratle. Roztáhli to, protože ten obratel jeden byl zdeformovaný, takže oni to vyčistili, roztáhli a prošroubovali 3 obratle dohromady.

T: U toho pádu, ty jsi lezl na prvním?

R: Jo, lezl jsem na prvním, neměl jsem procvaknuté ještě žádné jištění a podjela mi noha, neudržel jsem to a šel jsem dolů.

T: Dokázal by sis víc vybavit ten moment, co se s tebou dělo při tom pádu?

R: Je to jako každý pád v ten moment, kdy víš...ty když lezeš na prvním a hážeš tlamu, tak...že jo když letíš dolů, tak všechno trvá strašně dlouho a ten mozek začne fungovat trošku jinak. Jo, takže ti to trvá dlouho a prostě hlavou ti jede spousta věcí, ale ten mozek se takovým jako stylem zvláštním zablokuje, protože se tam vyplaví prostě ty věci, které potřebuje. Já vím, že to bylo strašně dlouhý, vím že jsem letěl dolů a jenom jsem si říkal, ať se mi něco nestane.

T: Jak jsi byl vysoko?

R: To bylo asi tak 3 metry.

T: Vybavuješ si ten pocit, když jsi už věděl, že padáš?

R: No, tak to je ten pocit, že ti to trvá, říkám strašně dlouho. Že víš, že letíš a čekáš, jak dopadneš a trvá ti to strašně dlouho prostě.

T: Napadají tě nějaký emoce, který jsi prožíval v tu chvíli?

R: Nevím, jediný co, tak možná ten strach jako co z toho bude, jak to dopadne.

T: A nějaký myšlenky?

R: To ne, to ne, to je strašně rychlý, to potom až spíš, že se ti motá v hlavě v ten moment jak je člověk v nemocnici a čeká na tu operaci. Jsem tam prakticky celý den čekal na tu operaci. Nebo den a půl.

T: Vybavuješ si potom, když jsi byl dole?

R: Když jsem byl dole, to si vybavuju no. To už si vybavuju jenom, jak to bolelo. Potom jsem se zvedl, sedl jsem do auta a odjel jsem do nemocnice. Byl jsem s kamarádem, ale sám jsem se odvezl do nemocnice. Tam mě zrentgenovali. Teď už vím, že si musíš zavolat záchranku, protože že jo. Jakmile tě odveze záchranka, tak se o tebe starají, takhle jsem byl v čekárně, šel jsem na rentgen, tam mě zrentgenovali a pak už prakticky pro mě do čekárny přijelo lůžko. Tam mě naložili a šel jsem na sono, no a tam, tam rozhodli o tom, že mě budou operovat. Já jsem si myslel, že mám jen naraženou kostrč víš, ale nevěděl jsem, že mám zlomený obratel. To je takový, že člověk si prostě jako nepřipouští spoustu věcí. Jak už toho hodně zažil, tak jak ten práh bolesti je posunutý asi někam jinam no.

T: V té nemocnici potom jsi čekal den a půl jsi říkal?

R: Jo, v úterý se mi to stalo a ve čtvrtek mě operovali.

T: To zranění jsi měl jak vážný?

R: No to zranění je zlomený obratel. Jako hodně vážné zranění.

T: Ta rekonvalescence potom probíhala jak?

R: Ta rekonvalescence probíhala, prakticky oni mě ve čtvrtek operovali, někdy ve 12 jsem šel na sál, pak jsem strávil 24 hodin na JIPce. To jsi na těch všech drátkách a na tom monitoringu a tak. Potom v pátek někdy odpoledne mě odvezli na normální, ve 3 hodiny přišla rehabilitační, to mě poprvé prakticky 24 hodin po té operaci posadili. To jsem, to jako omdlíval. V sobotu už jsem se musel postavit a začít chodit, takže dva dny po operaci už jsem začal chodit a potom už jsem musel začít rehabilitovat. Ve čtvrtek mě operovali, v úterý jsem jel domů a s tím, že mi dali nějaké jako cviky a samozřejmě člověk jak celý život sportuje, tak jsem si začal vymýšlet svoje cviky a začal jsem cvičit, cvičit no a potom tuším, že to bylo dvacátého, na konci listopadu ten prakticky poslední týden už jsem byl poprvé na stěně lézt.

T: To bylo loni?

R: Jo. Tak já jsem měl strach, abych nepřišel o lyžování o sezónu. To bylo první, co jsem se ptal, jestli stihnu sezónu na lyžích. Takže už jsem pak v polovici prosince už jsem lyžoval. Pan doktor říkal, že né, protože tam jsou nebezpečné ty rotace, který dělám, ale tak nějak jako rozumně jsem to... Já jsem byl strašně rychle zpátky no. Ani ten doktor tomu nechtěl věřit. Já prostě potřebuju něco dělat a představa jakože bych přišel o sezónu lyžařskou, tak to mě není 15 už že jo. Je mi 42, takže já to vždycky odpočítávám, kolik mi ještě zůstává těch aktivních sezón, tak jsem nechtěl z toho vypadnout.

T: Jak jsi prožíval, že jsi utrpěl úraz takovýhle?

R: Tak tam byl jako hlavně že jo obrovský strach, protože jako jednak to bylo, bylo to hodně o zabezpečení rodiny, protože mám 2 děti, hypotéka na barák a tak dále. To znamená, že pokud by se něco stalo, tak opravdu, tak jako, že jo peníze nemám a tyhle věci. Takže tam byl strach. Pak tam byl strach o to jestli budu sportovat že jo. Protože oni když ti lezou do té páteře, tak nikdy nevíš jak to dopadne. Jestli se ta mícha

neporuší, nebo něco takovýho. Takže tam byl strach z toho, abych neskončil na tom, na vozíku.

T: Jak celkově vnímáš to, že vlastně děláš sport u kterýho se takovýhle zranění stávají?

R: Myslím, že je tam prostě míra rizika, kterou musíš akceptovat nějakým způsobem, když tohle člověk dělá. Stejně tam by člověk nemohl sednout do auta jo a tak dále. Jako já to říkám prostě shit happens. Brácha, ten měl teďka na začátku srpna lezl dětem pro balón na strom, seskočil ze stromu dolů a polámal si obě dvě paty. Takže teďka prakticky 3 měsíce nebude chodit a v jedné patě má 12 šroubů a v druhé 11 a to lezl na strom. To je prostě jako, musíš to vzít no, shit happens, jak říkám.

T: Měl jsi tam nějaký myšlenky na to, že bys mohl umřít?

R: Tak to samozřejmě vždycky že jo. Když jedeš na ten sál, když tam člověk jede nahatý pod tou plachtou a přijedeš tam do té vykachličkované místnosti, studené, tak ti hlavou letí jako spousta věcí. Víš, že tě uspí a probudit se nemusíš, tak to tam jako je částečně, ale důležité je, aby si to člověk nepřipouštěl a musíš se to snažit nějakým způsobem vytěsnit. Stejně pak u toho ležení prostě jak ležíš a je člověk sám doma. Protože jsem byl doma sám že jo, všichni jsou někde a nikdo se o tebe nepostará. Musí se o sebe člověk postarat sám a nesmí ti hlavou začít lítat blbosti, začít se sebelitovat a tady tyhle věci, ale spíš se na to zaměřit. Jako dát si nějaký cíl a jít na to. To znamená, že dneska budu chodit jo a ujdu tolik a tolik, takže... Neutopit se v těch sračkách, ale vidět to pozitivně a dát si vždycky nějaký cíl a jít za tím. Ráno se probudit a říct si, že teďka budu cvičit, pak půjdu od tolika do tolika půjdu na procházku a nějak za tím jít. Poslouchat to svoje tělo, co ti dovolí a vidět to všechno pozitivně. Ono to potom jde strašně rychle, ta rekonvalescence.

T: Když se ti stalo, že jsi byl v těch negativních emocích, jak se ti dařilo to otočit?

R: To nevím, já to vždycky tak nějak jako vytěsním tady tyhle věci. To nějak člověk musí vypnout. Stejně tak jako když člověk já nevím, když přijdeš k nějakému úrazu, když se někomu někde něco stane. Ty ho musíš oživovat, nebo něco, tohleto, támhleto, tak taky nemyslíš na všechny věci kolem, ale prostě jdeš za něčím, co tam prostě vidíš. To znamená, že máš nějaký cíl a musíš dělat a nepřemýšlíš nad ptákovinama. K něčemu se upnout, k něčemu pozitivnímu a jít za tím a jdeš. Ale to máš tak jako celý život že jo. Pokud něco chceš dokázat, tak vždycky tam musíš něco vidět a jít za tím.

T: Ty máš z toho nějaké trvalé následky, jak psychické, tak fyzické?

R: Hele, co se týče fyzických následků, tak prakticky ty tři obratle jsou sešroubované. To znamená, že to tam je jako luk, nebo ne jako luk, jako přímka. Je tam železo, to znamená, tam jsou daný, když si to představíš, tak první a třetí obratel a mezi tím je volný, tak jsou, zezadu jsou dané dva pláty a prakticky 4 šrouby a těmi je to tam upevněné dovnitř. Takže to železo je jako pod tou kůží, takže to jediné, co je tak když má třeba židle tvrdé opěradlo, nebo prostě něco tvrdého, tak tam cítíš to železo, že tě to tam tlačí. Ty záda jsou jako rovné v těch třech obratlech. Jo, ale tak jako, když je člověk rozhybaný, tak normálně se dotknu země rukama, takže to je cajk, nebo si to nepřipouštím, že by tam něco bylo. To mi ta zůstane, ty železa. Je to páteř, takže oni to prostě, tam se to minimalizuje. Pokud to nedělá problémy, tak oni o toho nelezou. To je to, co se týče toho fyzické a co se týče z toho psychického, tak při tom lezení občas tam něco přeskočí. Dostanu strach. To znamená to, že si řekneš „Ty jo, pozor, může se stát, že zas někam sletím.“ Jo, takže daleko víc, když prostě někam doležeš, tak sychruju všechno úplně tak jak člověk nikdy nesychroval. Takže všechno jako dvakrát, double check, dvakrát to kontroluješ. Všechno úplně brutální způsobem. Teď se nám stalo, jsme byli v srpnu lézt v Polsku a kámošovi, ten slízal z věže a sedal si do odsedky a praskl mu zámek na šroubovačce. Ta odsedka mu vyletěla, on se naštěstí držel, takže zůstal viset jen na rukách, někde ve 30 metrech. To jako v takových chvílích, prostě víš, že...kontroluju prostě takový věci, co spousta lidí nedělá. Já nevím, karabiny, aby neměly otočné zámky ke skále, když dolezu, tak všechno zásadně zdvojit samozřejmě. I když třeba hodím šroubovačku a беру někoho na rybu, tam šroubovačka není jedna, ale udělám tam ještě druhý bod, který tam je. Takový ty věci, co člověk nedělal, tak je daleko opatrnější.

T: Máš pocit, že tě ten celý pád ta situace nějak psychicky ovlivnila?

R: Psychicky, asi ne, jediné co, tak prostě, že tam je nějaká míra strachu při tom lezení, která tam přitom nebyla, ale to si myslím, že je normální. Vím, že to hodně bolí že jo a toho se člověk chce vyvarovat té bolesti. Protože ta je nepředstavitelná. Co je pozitivní, tak ty drogy na tom. To když mi přestali dávat, tak jsem brečel, že je chci nazpátek.

T: Co jsi na tom celém prožíval nejvíce intenzivně?

R: Hmm, nejvíc intenzivně, jak jsem říkal, ten strach z toho, že skončím na vozíku. To bylo asi úplně nejvíc no, protože každý komu se stane nějaký úraz na páteři, tak má strach z toho, aby neskončil na vozíku. Protože, pak se ti změní ten život úplně celý.

T: Tobě v životě nastaly nějaký změny po tom úraze?

R: Ne, nenene. Všechno stejný, maximálně osobní, že jsem se rozvedl, ale za to nemůže ta páteř.

T: Co tě potom vedlo k tomu, že jsi zase vyrazil zpátky do skal, po takovýmhle úraze?

R: No ta závislost na tom lezení. Nedokázal bych si to představit být bez toho a sedět na zadku.

T: Napadá tě něco, co ti pomohlo v tom návratu k lezení?

R: To asi nic, já jsem věděl, když už jsem se probudil, po té operaci a věděl jsem, že můžu hýbat nohama. To je první okamžitě, co ti kontrolují, tak jsem věděl, že prostě teď musím udělat všechno proto, abych neležel, já nevím 4 měsíce někde a pak zas nabíral nějak sílu. Prostě jít do toho c nejdřív, abych mohl zas všechno dělat tak, jak jsem dělal. Takže tam byla jako motivace toho sportu, toho, že chci zase na lyže, zase na kolo, že chci zase na lezení.

T: Jak dlouho ti to trvalo teda než jsi zase začal lízt?

R: 6, nebo 7 týdnů jsem byl poprvé na stěně. Ale to bylo jenom na druhým a pak nějak 2 týdny na to jsem lezl zase na prvním. Takže 9 týdnů asi potom. Jediný na co to má vliv je třeba, že si všímám hodně lidí okolo třeba na stěně a snažím se ty lidi opravovat a i když už, to jsem dělal třeba první dva měsíce, protože to co vidíš dneska na stěnách jaký tam jsou lidi, jak jistí a tak dále. Kdyby jim do toho někdo skočil, tak to prostě neudrží. Takže se občas je snažím opravit, ale pokud něco takového vidím, tak od toho mizím pryč. Jsou třeba i stěny, na které nechodím, protože... třeba tady Brněnské Hudy, kam chodí spousta tady těch mladýchů a tak. Tam zásadně nechodím, protože tam jsem byl dvakrát svědkem pádů, mírně dramatických zemevek a už tam nechodím. Pak to musíš řešit, protože já jsem takový člověk, že v ten moment, co něco takovýho je, tak okamžitě řeším takový ty věci jako první pomoc a tokový ptákoviny a už to nechci, protože vím, že to ty lidi brutálně bolí. Byl jsem třeba i svědkem smrtáku a už jako se snažím tomu vyhýbat.

T: Za mě je to všechno, napadá tě ještě něco důležitýho, co bys chtěl říct a nezeptala jsem se na to?

R: Asi ne.

## MATYÁŠ

T: Jak jsi se dostal k lezení?

R: Lezli rodiče, takže od malička, přes rodinu

T: Co pro tebe znamená lezení?

R: Je to supr forma trávení volného času pro mě. Protože já jsem nikdy nijak zvlášť dobře nelezl, takže to pro mě o výkonech nikdy nebylo, ale ve skalách se mi hrozně líbí. Víceméně na písku asi úplně nejvíc. Takže mě to baví a je to pro mě opravdu asi nejhezčeji strávený čas. Jak se říká, že nejhezčí pohled na svět je ze hřbetu koně, tak já si myslím, že to je z vrcholu pískovcový věže. Jakože, ten prostor mě absolutně fascinuje. Jak jsem říkal, nejsem schopnej si vylízt na každou věž, kterou... která je utvořená a existuje, tak někde jsem jako už lezl a to co jsem lezl na tom písku, tak to se mě strašně líbilo. Vždycky. Takže si myslím, že je to o tom prostředí. Samozřejmě jsem potkal spoustu skvělých lidí. Ve skalách lezu primárně jenom s lidma, se kterýma chci být, takže s tím to je samozřejmě spojený.

T: Mohl bys mi povprávět o tom pádu tvým?

R: Je potřeba to datovat? Protože já vím, že to bylo v srpnu, ale vlastně teďka nevím, jestli to bylo 3, nebo 4 roky zpátky, už asi čtyři. Víceméně, jeli jsme do Skaláku. Jel jsem se sestřenkou, jejím manželem a jejím synem, kterému tenkrát bylo do roka, prostě malý dítě. Ještě s manželkou od mého bratrance, takže taky rodina, která měla s sebou taky dítě. Tím, že jsme měli ty smrady s sebou, tak vlastně jsme se, já jsem byl jedinej, kdo lezl na prvním a museli jsme se nějakým způsobem protočit. Lezli jsme nejdřív na Trůn a trvalo to strašně dlouho prostě. Já jsem to dolehl nahoru, pak než oni se všichni dobrali u kruhu, vylezli nahoru a slanili, tak já jsem nahoře skoro jako usnul. Takže mě to strašně jako nebavilo. Tak jsem říkal, hele já už s žádným dobíráním nic nelezu a vylezem si tady na Zelenáče. Pod slaněním je taková šestka bez kruhu. Nikdy jsem to nelezl, je to prostě krátký, přímá cesta. Tak jsem si říkal „Jo, to bude v pohodě.“, tak si



to. Jistila mě teda sestřenka, já jsem do toho nalezl, založil jsem si nějaký jedno jištění. Ještě jsem si jakoby říkal „Chtělo by to zkrátit, je to dlouhý, ale támhle si už dám něco dalšího, tak to nebudu řešit.“ Tak jsem to nadlezl. Jo ještě jsem neřekl, že předtím, že jako samozřejmě bylo lezení povolený. Svítila zelená, nebo já nevím, žlutá, pravděpodobně zelená normálně na Hruboskalsku, ale to období předtím bylo takový sucho, déšť, sucho, déšť, tak se to tak jako střídalo. Já jsem dolezl, tam je taková jakoby jeskyňka, nebo větší díra, kde byly nějaký spod'áky. Tam už jsem si říkal, že je to zachráněný, to bude v pohodě, tady už udělám na tři kroky, už jsem koukal opravdu, kam polezu dál. Víceméně jako výlez na vrchol. Vzal jsem nějaký spod'ák, to jsem si ani nějak jako moc neprohlížel, protože to bylo v tý díře a ten jsem vytrhl a prostě přeletěl jsem to první jištění a spadl jsem až na to před, nebo ne na předskalí, ale prostě jako na zem. Na nohy, převrátil jsem se na záda. No, takže rána jako prase že jo a víceméně první co mi bylo, bylo jasně patrný, protože jsem měl otevřenou zlomeninu paty. Ta kost jakoby lezla ven a takže já jsem vlastně se kouknul na tu nohu a říkám tý sestřence, která byla ve výrazně větším šoku, než já. Tak jsem jí říkal „Hele, tady kouká kost, takže to asi nebude úplně na to, abychom to tady nějak zachraňovali sami, takže že to bude na záchranku.“ Já si úplně přesně nepamatuju jak to probíhalo, nicméně myslím si, že jednak dole byla slyšet ta rána, protože oni byli pod těma schodama jakoby u Mnicha, ten zbytek tý naší výpravy s dětma. Takže tam slyšeli nějakou ránu, takže ty nějak sestřenka je zalarmovala a ta holčina, která je manželkou toho mého bratrance, která tam byla s náma, tak dělala na záchrance. Což bylo taky obrovská výhoda. Takže ta hnedka přiběhla nahoru, jakoby už s telefonem, volali záchranku. Ještě teda než se stalo tohle, pardon, tak já mě už se začalo jakoby dělat blbě. Já nevím, jestli si to vybavuješ, jak to tam vypadá na tý plošince mezi tím Zelenáčem a to, ale tam prostě takový, taková podesta, kde začíná Manon a dole je ten píseček, na který přijdeš schodama z obou stran. Já jsem říkal „Hele, mě se začíná dělat blbě, já si myslím, že jakoby sebou seknu, omdlím, že to bude naprd.“ Tak jsem se ještě nějak odplazil z tadytoho dolů, abych se někde neskulil, na ten písek a tam jestli jsem jakoby si dal nohy sám nahoru, nebo jestli mi je držela ta sestřenka to si nepamatuju, ale jakoby vím, že jsem si lehnul na záda a ještě jsem u toho tohle udělal. Pak přiběhla ta holčina, co dělala u tý záchranky, co tam s námi byla, volala a vlastně řekla: „Ahoj, já jsem Pěťa.“, aby věděli o koho se jedná a bylo to rychlejší „Jsme tady ve skalách, kluk je diabetik a je to určitě na vrtulník.“ takže oni řekli „Jojojo, dobrý, tak jo.“ takže tím pádem je to jasný. Poslali vrtulník a druhá věc, která jakoby ještě s tím souvisela nezávisle na tom.

Když jsme šli do skal, tak jsme potkali kamarády na koupáku a zrovna to byli 3, nebo 4 kluci, co pracujou tady v Jizerkách na horský. Zase ten manžel tý mojí sestřenice, kterej dole hlídal ty děti, tak je jakoby okamžitě zalarmoval, zavolal jim ať přijdou, takže oni přiběhli a začali se o mě prostě tady těch jakoby 5 lidí hrozně rychle starat a věděli hlavně co se bude dít, až přiletí ten vrtulník. Takže mi to přikryli, aby mě do toho nenalítal bordel do tý rány, do tý otevřený zlomeniny. Mě přikryli prostě, když tam spouštěli toho záchranáře a všechno jakoby uklidili, aby se to nerozlítalo po skalách. Takže to tak jako probíhalo hrozně, v hrozný pohodě, když to řeknu. No přiletěl vrtulník, oni ho navedli, všechno prostě fungovalo jako výborně. Pustili ke mně záchranáře, doktora a hodili mě do normálně do matrace, něco mě tam to, to už mě píchli něco na bolest, takže to už jsem jako trošku byl takovej mimo standartně. Pak mě vlastně zvedli, odnesli mě v podvěsu k tý silnici na Turnov, tam mě položili, vrátili se pro doktora, nebo pro koho, kdo tam zůstal, protože jsme nemohli odletět všichni najednou. Pak sednul vrtulník, naložili mě do vrtulníku a odnesli mě do Liberce. Tam jsem pak nějakých 14 dní asi pak si poležel.

T: Kolik to bylo metrů?

R: Já si myslím, že takových 5-6.

T: Ty si to pamatuješ celý?

R: No bylo to tak, že vlastně já, že víceméně si myslím, že spíš jo. Protože jsem to vytrhl, to s jakoby uvědomuju, co se stalo a uvědomuju si i to, že jsem si říkal „Doufám, že ta smyčka jakoby bude, ještě že to nějak dopadne dobře.“ ale letěl jsem no. Tohle všechno si myslím, že víceméně si vybavuju, jak proběhlo.

T: Vybavuješ si tam v tom momentu, kdy jsi držel ten chyt nějaký pocit?

R: Ty jo, to ne asi ne, protože jak říkám, jak jsem jakoby vlastně na začátku toho, tý cesty jsem byl takovej jako že jsem do toho nalejzal nevím, třema různějma způsobama, to se mi zdálo, že je pro mě docela těžký. Pak jsem založil tu smyčku, tu jsem nadlezl a pak už jakoby jsem byl v místě, kde jsem si říkal „tady tudy prostě jakoby jasně vylezu nahoru. Udělám 4 pohyby a už jakoby jsem ve výlezu na vrchol a jakoby je to v pohodě.“ Takže tam jsem udělal 3-4 kroky za sebou a že právě z toho si myslím, že to vzniklo. Že jsem tam něco chytnul, co jsem si nepohlídnul nějak jako dobře. Zrovna na tý Hrubici je člověk jako opatřej, když bere nějaký obrovský jako madlo, nebo něco,

ale že tohle jsem jako víceméně tak bral, že to je nějaká škrabka vevnitř a že to nemůže vzniknout žádný problém. Takže tam si myslím, že žádný pocit nebyl. Pak jakoby si myslím, že jo. Pak si myslím, že byl pocit během toho. Je to krátký, strašně krátkoučkej ten okamžik, ale že jsem si říkal, že doufám jakože to proběhne, že ta smyčka někde snad zabere. Protože si myslím, že byla dobrá, ale prostě tím jak byla dlouhá a byla tam ještě expreska, tak prostě jsem jí přeletěl. Takže to k ničemu nevedlo no. Jakoby ne že bych úplně čekal, že mě ta smyčka chytne, ale trošku jsem tomu věřil.

T: Mohl bys to, co jsi mi teď popsal zkusit říct v nějakých myšlenkách, pocitech, co se s tebou dělo?

R: No, ono je to teda jako poměrně dlouho jo. Je to opravdu 4-5 let, ale já si myslím, že jsem si k tomu snažil přistupovat relativně, nevím nějak racionálně, protože jsem věděl, že v šoku je výrazně víc ta moje spolulezkyně. Věděl jsem, že to k ničemu nepovede, takže dokud jsem byl ještě nějak při smyslech, než mě to...tak jsem se snažil myslet na to, co je potřeba udělat. Takže jsem jí říkal věci jako „Jo, tohle je špatný, ta noha prostě není tak, že byste mě odsud odvezli. Je to rozhodně na sanitu.“ Takže to jsme nějak jako řešili. Pak ještě vlastně to, že potřebuju teda se dostat nějak z toho toho, protože se mi začalo dělat blbě, takže jsem očekával, že to se mnou flákne. To bych si nedej bože udělal ještě něco dalšího, takže to jsem taky ještě nějak jako řešil. Tak jako ty věci, co se týkaly toho úrazu a pak už jednak teda si myslím, že mi bylo blbě, že jsem nebyl moc jako při sobě a než vlastně to všechno proběhlo a pak mě zase dali nějak oblbovák, takže to už taky. Ale tam si myslím, nevím no, to bych asi lhal. Předpokládám, že jsem jako byl otrávenej, že jsem udělal, že jsem věděl, že to byla blbost, prostě jako jsem blbě založil smyčku, neprohlídl jsem si chyt. Takový ty jako, to sebeuvědomění, že to bylo naprosto zbytečný vlastně celý, protože mě to otravovalo jako už vlastně, že jsem vyrazil se třema lidma, který nelezou na prvním a maj tam ještě smradu. Že se jim furt musel někdo věnovat. Takže jsem si jako nadával za všechny ty věci, který vedly k tomu úrazu.

T: Jak vůbec vnímáš to, že to lezení je sport u kterýho se může tohle stát. Že někdo prostě špatně spadne?

R: No, já jsem teda zastáncem takovýho toho, nebo převážným zastáncem takovýho toho jako nedojišťování a toho ponechání...když se teda bavím o tom pískovcovým lezení, protože to je mi prostě jako fakt nejbližší. Toho jakým stylem jakým to je dělaný

a snažím se zkrátka k tomu přistupovat i přes ten úraz, nebo i předtím tak, že to je nebezpečnej sport a musí člověk znát svoje limity a pokud dělá jako ty věci, pokud to jde nějak správně, tak vlastně, ne že to není, nejsou to šachy, že jo, ale víceméně se dá to dělat bezpečně v jistých mezích. Na druhou stranu jako těch lidí, který lezou na prvním a nikdy nespádli, nebo neměli prostě nějaký aspoň střední úraz, bych řekl je poměrně dost málo. Takže samozřejmě to jsou takový jako berličky, co si člověk dává asi spíš. Na druhou stranu já už, tím že jsem se nedostal nikdy, jak jsem říkal přes nějaký 7b, nebo spíš sedmičky, tak v zásadě je to věc, kterou bych mohl úplně z hlediska toho sportovního...že já jsem závodně lyžoval, takže pro mě to vlastně je takový jakoby demotivující, že nelezu dobře. Jako bych chtěl, ale zároveň vím, už jsem si to teďka za posledních pár let zopakoval, že s tím lezením jako nepřestanu, protože mě to fakt baví. Chci to dělat, takže jsem se zkrátka nějak tak jako smířil s tím, že asi jako devítky, desítky nepolezu a že všechny věže, který bych chtěl vylízt, že všechny asi taky nevylezu, ale že stejně s tím jako nepřestanu. Nebezpečný to je, ale zároveň si myslím, že pokud člověk je rozumnej a soudnej, tak že se s tím jako dá pracovat s tím sportem v rámci mezí. Samozřejmě ty úrazy mám i kolem sebe, i horší samozřejmě. Stejně mě to jako neovlivnilo nějakým způsobem. Jakože on chvíli nad tím vždycky člověk přemýšlí víc, jestli to teda jako není vlastně zbytečný, ale víceméně můj názor to rozhodně nijak nezměnilo, že bych přestal, nebo chtěl přestat. Myslím si, že už se to ani nezmění.

T: Měl jsi tam v rámci celého toho procesu, napadlo tě, že bys mohl umřít?

R: Asi ne, to asi, to jsem si jako neříkal. Jako samozřejmě to uvědomění toho, že to prostě byla moje chyba, nebo tak jako on když ti praskne chyt, tak je to vždycky tak jako napůl. Ale prostě беру to tak, že to byla moje chyba a že všechny ty rozhodnutí celého toho dne k tomu vedly. To jo, to jsem si jako říkal, že prostě tohle přehodnotím ve svém budoucím lezení, ale tohle jsem si jakoby neříkal, že by bylo...neměl jsem, já jsem měl jako hroznou když to řeknu, kliku. Já jsem sice spadnul, měl jsem otevřenou zlomeninu, ta rekonvalescence byla relativně dlouhá, ale jinak prostě jsem neměl vůbec nic. Nepraštil jsem se do hlavy, neměl jsem nic se zádama, s páteří, nebyl jsem ani nikde odřenej. V zásadě jsem jenom plnou vahou spadnul na jednu nohu a ta to odnesla. Takže tyhle pocity si myslím jsem tam neměl nikde.

T: Co se tý rekonvalescence týče, tak ta probíhala jak?

R: Ta rekonvalescence probíhala tak, že jsem byl vlastně hnedka po tý vrtuli mi dělali první operaci, kdy mě udělali teda vnější fixaci tý paty a následně pak ještě druhou operaci, kde to teda sešroubovali třema šroubama a odstranili tu vnější fixaci. To bylo asi po 10 dnech si myslím. Pak mě pustili z nemocnice, byl jsem tuším ještě 10, nebo 14 dní doma, že jsem musel ležet. Pak jsem do takovýho října, nebo listopadu určitě na to nesměl ani šlápnout na tu nohu, ale to už jsem o berlích normálně absolvoval všechno. Včetně toho, že jsme prostě chodili do Jizerek a i jsem jako vlastně ještě když jsem měl berle a nesměl jsem na to šlapat, tak už jsem lezl v Jizerkách s jednou lezeckou. Tak jako nějak opatrně. Nicméně ty berle jsem měl určitě do Vánoc a pak po před Vánoce, to už jsem normálně nejdřív postupně zatěžoval, pak plnou vahou, pak už jsem normálně začínal chodit. Pak jsem lyžoval teda přes zimu, ale bylo to takový jako střídavý, že když prostě byly takový ty změny teplot, nebo něco, tak jsem se prostě po víkendů zase třeba vrátil k berlím a tejdén jsem musel chodit s berlema. To bylo nepříjemný a na jaře jsem víceméně už teda berle podle mě vůbec nepoužíval. Začal jsem relativně jako normálně lízt.

T: Jak jsi to celý prožíval, že jsi měl takovýhle úraz?

R: Prožíval jsem to samozřejmě jako, já si myslím, že to mají všichni stejný. Já jsem byl hrozně otrávenej samozřejmě z toho, že jsem jako tím, takovouhle jako blbinou omezil prakticky sebe, svoje aktivity a všechny okolo. Nebo všechny okolo, ono to naštěstí nebylo tak dramatický, ale minimálně prostě zpočátku kolem mě naši skákali že jo a pomáhali mi dokud jsem jako nemohl z tý postele nějak jako výrazně ven. Samozřejmě jako ty lidi z toho okol měli asi větší obavy než já, protože prostě se to tvářilo jako velkej úraz, nebo byl to prostě velkej úraz, dokud jsem to jako nespravil a nezačal jsem chodit. Já jsem si jako říkal, že to rozhodně tomu tak bude, tak jsem tomu věřil a neměl jsem z toho nějaký velký asi traumata. Ty lidi okolo si myslím, že z toho měli jako větší obavy, takže ty to ovlivnilo víc. To mě samozřejmě štválo taky. Zároveň pro mě tohle bylo si myslím zásadní, protože já jsem jednoznačně prostě byl přesvědčenej o tom, že normálně budu chodit, normálně budu lízt a jako čím dřív to půjde, tím dřív se zapojím do toho normálního jako zpátky života i sportu. Víceméně jsem to v zásadě taky udělal. Takže jsem řekl bych z těch klikařů, kterým jako to neproběhlo nějak dramaticky, protože to samozřejmě mohlo dopadnout jako mnohem hůř.

T: Máš nějaký trvalý následky fyzický, nebo psychický?

R: V tomhle tom si myslím, že jsem dopadl taky relativně dobře, protože ta noha, musím zaklepat, je poměrně dobrá. Jako stane se mi to tak jednou, dvakrát do roka, přesně při nějakých změnách teplot, že tu patu cejtím, ale v zásadě jako je to opravdu dobrý. Takže fyzický ne. Co se týká psychických, jak jsem říkal, že na podzim jsem v těch Jizerkách ještě něco odlezl i s těma berlema a tak, tak potom vím, že na jaře, hnedka v dubnu, když jsme vyrazili do Skaláku poprvé, tak jsem našel do nějaký trojky, čtyřky, nebo něčeho takovýho na Zlatou Vyhlídku. Vylezl jsem nahoru a byl jsem úplně vyřízenej, psychicky úplně rozloženej. Já jsem říkal „Hele, já už nikdy nepolezu, to nemá smysl vůbec. Já se tady jako...ne.“ Byla to ta chvíle, kdy jsem říkal „Hele, já se prostě tak strašně bojím, že se prostě nehodlám se zabít a když budu lízt takhle, tak se zabiju a nechci to prostě dělat.“ Byl jsem tam s tetou, se kterou strašně rád lezu. Mám v ní takovou jako velkou důvěru a ona mi říkala a to bylo pro mě úplně zásadní „No, víš co jako strachu z lezení se můžeš zbavit jenom tak, že budeš lízt. Když půjdeš lízt prostě jednou za čas, tak to bude k ničemu a bude to furt takhle stejný.“ Já jsem si říkal, že je to pravda a že to zkusím. Takže jsme pokračovali a pokračovali a víceméně to už bylo pak v pohodě. Takže jsem se toho myslím poměrně zbavil. Pak jsem lezl víceméně stejně, jako jsem lezl vždycky, takže docela dobrý.

T: Když jsi u toho strachu, tak to máš jak se strachem u lezení?

R: Mám to teďka popravdě úplně, řekl bych spíš jako stejný, jako jsem to měl předtím úrazem. To znamená ve chvíli, kdy prostě po zimě začínám a nelezu, nebo nelezu nějakou dobu, tak je to úplně vždycky prostě stejný, protože tu výkonnost na to nemám. Takže se k tomu potřebuju prolízt, abych ty sedmičky byl schopnej nějak jako v pohodě dávat a pak už je to řekl bych v pohodě. Teď jsem vlastně sám zvědavěj, protože já jsem nikdy nelez moc na stěně, takže jsem na neměl ani zároveň jako sílu a vždycky jsem se jako rozlejal jenom ve skalách, což na tom písku je dost specifický že jo. Když je furt mokro, tak to taky pořád nejde. Teď na stěnu se snažím chodit, takže uvidím, jestli to po zimě bude mít nějaký efekt.

T: Máš nějaký způsob, jak s tím strachem pracuješ?

R: No, musím říct, že já vlastně ještě bojuju, když to řeknu s takovýma stavama, že nevím, myslím si, že to mají lidi jako možná taky tak. Že přijdu do skal a někdy to je fakt jako v pohodě a někdy vím už od začátku, že to prostě nepůjde ten den. Jakože už třeba po cestě v autě se hrozně těším, těším se, že zase budeme ve skalách, že půjdeme

lízt. Teď přijdeme do těch skal a vím, že prostě to nepůjde. Vlezu do sedmičky, pak to zapytlím, vlezu do pětky, taky to zapytlím, vlezu do trojky taky, všechno prostě zapytlím i kdyby to byly schody na vyhlídku, tak prostě nevylezu vůbec nic. Takže teď se snažím jakoby už nějak se s tím srovnat jako když tenhle stav přijde, abych prostě se na to fakt vykašlal a šel se projít, protože vím, že to pak akorát jsem z toho zase jako v pytli, že vlastně nevylezu vůbec nic. Pak ještě další 3 tejdny jsem z toho rozloženej, že jsem vlastně ani nic nevylezl. Jinak já ani moc, nevím no jak to ovlivňovat. Většinou je to opravdu u mě spojený s tím, jestli jsem, nebo nejsem rozhozenej. Protože ve chvíli prostě když vím, že už jsem něco vylezl, tak se do toho člověk dostane a víceméně se přestávám jako bát že jo v těch chvílích. V těch cestách, v těch lehkých vůbec a v těch těžších už zase jako jištění jo, takže většinou fixní, takže to je jedno s druhým, že to je takový jako jednodušší. Takže si myslím, že to jde jako ruku v ruce s tím, jestli na to fyzicky mám, nebo nemám. Snažím se to poslouchat s tímhle jako bojuju, protože zkrátka je mi to líto, že jo, jak těch času je málo a lezeckých dní je málo, takže se to jako spojí, prostě těch lezení je málo. Když přijedu do skal a mám najednou pocit, že nemá smysl chodit lízt, tak stejně chci že jo, protože už tam jsem, ale prostě už se mi to jako opravdu mnohokrát opakovalo, že pak už nic stějně nevylezu, takže se snažím to jako poslouchat no. To většinou jde špatně. Málokdy chodím tak, že bych měl někoho s kým bych lezl na druhým. To se mi moc nestává, ale většinou s tím jsem v pohodě. Jediný kdy jsem měl problém, tak to nebylo ani s lezením na druhým, jako spíš jak mi spadnul vlastně, já jsem byl s Jirkou Smutným, když spadnul, takže potom, co mě tam spadnul ten Jirka, tak už jsem nebyl schopnej vůbec jako ten rok dolízt, protože...ještě s tím, že to bylo na podzim...protože jsem se strašně bál o ty lidi okolo. Jako víceméně já se sebou jsem na tom druhým problém neměl, ale na první jsem vůbec nechtěl a o ty lidi, který lezli na prvním i když jsem věděl, že jsou prostě na tom jako velice dobře, že to byli šikovný kluci, tak jsem o ně měl strašnej strach. Bylo to...to bylo pro mě fakt nepříjemný ten pocit po tomhle tom, po tom Jirkovým pádu. Po tom Jirkovým pádu to bylo takový, že jsem si říkal, že chci zase víc, překvapivě na prvním, že mám strach o ty lidi. Takže to radši budu mít ve svých rukou, než aby se mi někde zopakovalo tohle to. Což teda jako nedodržuju, ale víceméně se snažím chodit s lidma, nebo nechávat lízt na prvním lidi, u kterých mám přesvědčení, že to bude jako v pohodě.

T: Ty jsi někdy přemýšlel, že by jsi s lezením skončil?

R: No to si myslím, že bylo v tomhle tom jako na tom jaře, potom co jsem říkal, že jsem byl poprvé na písku po pádu, tak tam to bylo jednoznačný. Tam jsem byl přesvědčený o tom, že nemá smysl lízt, že lízt už nebudu. Potom Jirkovým pádu to si myslím, že ne, že to nebylo úplně stejný, ale rozhozenej jsem z toho bylo. To jsem z toho byl hodně nešťastnej, protože to bylo v zásadě i hodně podobný, že to vyšlo z podobných jakoby klimatických podmínek ty naše pády. Co se týče toho mýho pádu, tak já jsem se cítil jako fakt nekomfortně při tom lezení a říkal jsem si „Tohle je jako blbost. Já tady v jednoduchý cestě dělám jako nesmyslný pohyby a opravdu to skončí tady tím mým plácáním špatně, protože prostě takhle zkrátka se na tom písku lízt nedá.“ Potom Jirkovi, to bylo spíš opačně, že jsem si říkal, že nechci prostě jako absolvovat nějaký lezení s někým, kde budu jistit někoho a budu mít o něj takovýhle strach. Jako jsem měl o ty svoje další partáky po tom Jirkově pádu. To jsem si říkal, že to nechci zažívat. Že budu radši lízt na první a nebo nebudu lízt prostě jako, když se na to nebudu cejtit.

T: Máš pocit, že tě to nějak psychicky ovlivnilo celkově ten tvůj pád?

R: Tak v zásadě si myslím, že jsem jako začal ještě o něco víc o tom přemýšlet, protože člověk si jako uvědomuje si myslím ty rizika tohodle specifickýho lezení. Ale samozřejmě ve chvíli, kdy se mu stane ten úraz, tak se to výrazně zase připomene, že to bylo na místě. Opravdu některý ty věci se podceňovat nesměj, takže v tomhle tom jo. Zároveň si myslím to, co jsem teda řekl už předtím, že se snažím nějak víc poslouchat svoje pocity v tom, abych nelezl, když se necítím dobře. U mě převážně je to ještě spojený s tím okolím. Ta moje sestřenka, která mě jistila, ta z toho byla hrozně rozhozená, nešťastná, naši měli strach že, ale zároveň naši taky celej život lezli, takže byli u spousty, nebo ne u spousty, ale stalo se jim to, že jo že byli u nějakýho úrazu, takže stejně tak věděli, že nepřestanu lízt. k tomu taky jako, ne že by mi něco zakazovali. Je to prostě pád dítěte že jo, takže ten strach byl patrněj. To mě bylo asi nejvíc nepříjemný, že to okolí to ovlivnilo možná víc, než mě.

T: Co jsi na tom pádu prožíval nejvíc intenzivně?

R: Myslím, že je to ten strach o to okolí, protože jednak jsem jako viděl tu sestřenici, která potom...to jsem se dozvěděl i zpětně že jo, že prostě oni všichni pak jeli k našim, aby jim to převyprávěli tohle tohle, já už jsem byl v nemocnici. Já jsem si celou dobu myslel, byl jsem přesvědčenej o tom, že to nebude nic dramatickýho, i když jsem nevěděl, jestli ta pata je přelomená, nebo roztříštěná, nebo co a jak dlouhá ta



rekonvalescence bude. Ale na ní jsem jakoby viděl, že...ještě navíc tam malý to malý dítě, že pro ní to byl jakoby velkej šok, takže to si myslím, že pro mě bylo asi nejvíc nepříjemný. Ten samotnej úraz, když to řeknu blbě, to nemá být žádný hrdinství, ale ten samotný úraz pro mě až tak dramatickej nebyl, protože zaplat' pán Bůh, v mém případě všechno proběhlo naprosto nadstandartně v pohodě.

T: Máš pocit, že nastaly ve tvým životě po tom úrazu nějaký změny?

R: No, úplně výrazný ne. Mě sice pár lidí říkalo, já jsem ještě měl nějaký další věci, teď si to nepamatuju a pár lidí mi říkalo „Ty jako to furt nebereš jo, že si stalo tohle a támhle to a tenhle úraz teďka jako a ty furt jako ti to připadá, že to je v pohodě?“ a já jsem říkal „No já si myslím, že to je v pohodě.“ Takže jsem to nebral, že to je jako nějaký znamení, že bych měl něco změnit. Tady to uvědomění přišlo až později, ale nemělo to nic společnýho.

T: využil jsi nějakou pomoc terapeutickýho rázu?

R: Nene

T: Co tě teda potom vedlo k tomu, že jsi zase pokračoval v tom lezení?

R: Já si myslím, že to souvisí s tím, co jsem říkal na začátku, co pro mě znamená lezení. Tím, že se mi to, ten úraz stal takovej, že se v zásadě i dobře hojil, tak jsem jednoznačně se chtěl od těch skal vrátit. Od začátku, od začátku prostě už od tý nemocnice. Protože je mi tam dobře a mám to spojený s lidma, se kterýma chci trávit čas. Takže tam jsem nepřemýšlel nad tím, že by to mělo být jinak. Naštěstí se teda díky všem těm okolnostem ukázalo, že to jde, takže to proběhlo dobře.

T: Napadá tě něco, co ti pomohlo v tom návratu k lezení?

R: No jako stoprocentní je to, co mi řekla ta teta. Já osobně si na to vždycky vzpomenu a беру to jako naprosto zlomový okamžik. Říkala mi „Jako, když lízt nebudeš, tak prostě tohohle strachu se nezbovíš. Protože půjdeš lízt jednou na 2 měsíce, tak to bude pořád stejný. Musíš zkrátka lízt.“ Takže to bylo pro mě asi klíčový a v zásadě jako obecně lidi se kterýma jsem lezl. Lezl jsem s lidma, se kterýma jsem tam chtěl bejt v těch skalách a zase mě to utvrzovalo v tom, že to je něco, co chci dělat. Tak to si myslím, že mi pomohlo. Nebyl nějaký další klíčovej faktor, kterej by mi to nějak ovlivnil.

T: Ty jsi byl teda lízt jak dlouho po tom pádu?

R: S těma berlema to bylo někde kolem posledního slanění, což bývá si myslím někde začátkem listopadu, v půlce listopadu. To znamená srpen, září, říjen, listopad, dejme tomu 3 měsíce po úrazu a no pak standartní jako zima, to už si nepamatuju, to bych se musel podívat do svého lezeckýho deníčku, jestli to mám napsaný, nebo nemám. Přes zimu si nemyslím, že by něco zásadního přeběhlo a od jara si myslím, že hned od dubna, od nový pískovcový sezóny jsem teda zase začal dost chodit do skal.

T: Máš pocit, že se změnilo něco v tvým přístupu k tomu jak lezeš, před tím pádem a po tom pádu?

R: No, tam si myslím, že jako jednoznačně, i když to trošku jako vyvrací ten Jirkův pád, ale snažím se si na tohle dávat větší pozor. Což teda teď znovu jako přišlo na přetřes. Snažím se opravdu si dávat pozor na to s kým jdu lízt ve smyslu toho, že tu rodinu mám jako řeknu pořád stejnou, děti mají teď ne míň, ale víc a lízt by chtěli samozřejmě se mnou všichni pořád a já s nima taky rád lezu, ale už to prostě nedělám. Už nejedu lízt ve větším množství lidí, abych byl jedinej prvolezec, protože je mi to prostě nepříjemný. Tohle to si snažím teď daleko víc řídit sám a nenechat se ovlivnit tím, že s těma lidma sice chci bejt, ale ne za každou cenu. Snažil jsem se v tomhle tom ty mantinely nějak nastavit, protože jsem si říkal, že to víceméně byly jako jeden z faktorů, kterej ten pád ovlivnil.

T: Já jsem vyčerpala veškerý svoje dotazy, tak pokud tě napadá něco ještě důležitýho k tomu. Na co jsem se nezeptala, co bys chtěl říct?

R: No vzhledem k tomu, že jsem se standartně rozžvanil téměř na hodinu, tak si myslím, tak si myslím, že asi ne. Kdyby mě něco trklo, co jsem neřekl, tak ti to rád napíšu.

## ONDŘEJ

T: Co pro tebe znamená lezení?

R: Lezení pro mě znamená možnost dostat se vejš, užít si přírodu, užít si nějakou formu aktivity ve vertikálním směru, kdy vlastně člověk jenom třeba tupě neběží, nebo třeba chodí do fitka. To je pro mě nereálný, že bych vydržel ve fitku, je to forma aktivního

odpočinku s tím, že se pohybuju v přírodě, zdolávám nějakou formou výzvy a kam se člověk podívá často pozná nové lidi. Dost se přitom dá cestovat, takže asi tak. Dalo by se říct, že to je životní styl.

T: A dostal jsi se k lezení jak?

R: Dostal jsem se k lezení přes kamarády, přes tátu, tak nějak vyrůstal jsem od malička v lezeckém prostředí. Lidi okolo mě lezli, lezou no a bylo to pro mě takový jako asi bych řekl přirozený směřování. Je mi 26 a od nějakých 6 bych tomu říkal třeba fakt lezení. Počítám to tak od chvíle, kdy jsem tak nějak třeba vytáhl nějakou svojí první cestu, úplně lehoučkou že jo. Tak to počítám jako začátek lezení.

T: Ty jsi ten pád pamatuješ?

R: Já si to pamatuju celý. Když jsem letěl, tak jsem věděl, že to bude průser no a když jsem se dostal na zem, tak v podstatě první co bylo, tak nějak jako kontrola toho, co všechno mi je a není a bylo to takový nějaký...snažil jsem se postupovat co nejvíc racionálně a zachovat klid, protože v tu chvíli mi to přišlo takový asi tak nějak logický no. Tak funguju většinou, že spíš jsem klidnej a analyzuju tu situaci a snažím se všechno řešit v klidu, než že bych třeba podléhal nějaký panice, nebo tak.

T: Mohl bys mi to povyprávět nějak od začátku?

R: Začalo to tím, že jsem lezl cestu, bylo to po celým dni lezení v podstatě poslední, možná předposlední cesta by to byla. To nedokážu říct, vzhledem k tomu, že jsme to nedolezli. Bylo to na jaře, tak nějak řekněme lezení venku po zimě. No a bylo to na Radyni v Plzni, což je taková poměrně tradiční oblast, cesty jsou tam různě zajištěny. Některý líp, některý hůř, některý jsou pevný, kompaktní, některý se sypou víc. No a v podstatě jsem si vybral pětku cestu poměrně jednoduchou, měla by bejt a v jednom místě pod takovým převisem nad druhým...bud' nad prvním, nebo nad druhým...nad druhým, nad druhým to bylo. Nad druhým borhákem, respektive nejtem, tak jsem se chytil oběma rukama za takovou polici přitáhl jsem se a ve chvíli, kdy jsem se přitáhl, tak celá ta police se mnou vypadla. Jak jsem letěl, tak vlastně jsem ještě vytrhl ještě jeden z těch samodoma vyráběných nejtů, nebo nejtů, který vypadaly jako samodoma. Chytnul mě lepenej borhák, co tam byl dodanej v rámci dojištění. Klasickej borhák, co se lepí od ČHS, no a kyvadlem jsem dopadnul na polici na všechny čtyři. Tak nějak to už mě docela i zbrzdil jistič. Vlastně problém byl v tom, že jak jsem to vytrhnul, tak

najednou tam bylo velký množství lana, velký odlez a nešlo to chytit dřív, než na tý polici. Po pádu na tý polici, tak vlastně jsem měl rozseknutou nohu na holeni, to kdyžtak potom můžu poslat nějakou fotku, to určitě mám. Dvě tržný rány vedle sebe svisle vlastně od kolene dolů. Dvě kratší, jedna poměrně dlouhá, no pak jsem měl rozseknutej bok, zadek, loket, rameno a ještě cestou vlastně, jak jsem se snažil chytit, tak jsem měl ještě rozseknutý zápěstí levý ruky v podstatě hned u zápěstí, jako kdybych se chtěl podřezat na tomhle tom místě. Když jsem dopadl, nebo když jsem se dostal na zem, když mě vlastně jistič spustil, tak začala nějaká taková kontrola. Ptal se mě, jestli jsem v pořádku, já jsem se prohmatával, jestli třeba mi neteče krev z hlavy, nebo podobně. Tu rozseknutou nohu jsem viděl, no a po nějaký chvíli, kdy se povedlo zabalit všechny věci a já jsem se zů z lezaček, tak jsme šli k autu. To bylo v tu chvíli nějakých 500 metrů a jeli jsme do nemocnice. Jistič mě odvezl. Všechno si to pamatuju, v podstatě ani jsem třeba neztratil vědomí, nebo orientaci v času a prostoru. Věděl jsem, kde jsem a co se se mnou děje, což často u takovýhle úrazů často není, protože lidi ztratí nějaký pojem o časoprostoru. V podstatě potom v nemocnici, tak už nějak jako ve chvíli, kdy jsem zjistil, že nedošlo k žádným vážnějším poraněním a že jsou to všechno jenom oděrky a tržný rány, tak postupem času jsem se nějak jako i uklidnil, že jsem si říkal, že je to vlastně všechno oukej.

T: Mohli bychom se ještě vrátit k tomu, co si pamatuješ. Ty si vybavuješ ten moment, kdy jsi věděl, že je to v háji?

R: Já si uvědomuju v podstatě od té chvíle, co jsem stál pod tím převisem, kde nějaký ten úrazovej děj začal, kdy jsem se přitáhnul za to madlo, za tu římsu, kdy se to utrhlo. V podstatě jak jsem letěl, tak jsem si říkal „Jo, letím.“ Ale předpokládal jsem, že prostě mě chytne to jištění a nějakým způsobem jsem si to i svým způsobem... nemyslel jsem si, že se něco takovýho stane. Čekal jsem, až se to lano napne a zabere to v podstatě stejně, jako když do toho člověk normálně spadne. Tím, že jsem si v podstatě do poslední chvíle, než se vytrhlo to jištění myslel, že to bude běžnej pád chycenej do lana a jednom se zhoupnu a polezu dál, tak ani jsem nějak moc nebyl vyděšený. Když se to lano naplo, cuklo to a já jsem letěl dál, tak jsem si jenom uvědomil, že jsem v prdeli. Pak mám jenom takovej ten mžik prostě, že vím jenom, že jsem letěl na tu polici a pic, zranění. Není tam opravdu, že bych to, že bych nějak netušil no.

T: Vybavuješ si tady v tom nějaký emoce, pocity?

R: Ne, kromě toho, že prostě jsem čekal že jo, se nestalo nic. Problesklo mi hlavou „Tak a seš v prdeli.“ Pak to jde všechno tak rychle, že už tam v podstatě pak jsem se jen kontroloval a už jsem byl na tý zemi a kontroloval jsem se. Snažil jsem se nějakým způsobem zjistit, jestli mám třeba něco zlomenýho, co všechno mám odřený a tak. Já se ale obecně moc nebojím. Někaký čas jsem byl profesionální hasič, jsem dobrovolný hasič, závodím v autě, jezdím rallye, lezu a v podstatě většinou nějaký ty krizový situace vnímám spíš racionálně. Snažím se je v klidu řešit, než že bych opravdu nějak panikařil, takže možná k tomuhle, nebo s tímhle si to osobně spojuju, že spíš jakoby spíš než strach, tak mívám respekt z nějaký situace. Klíčový je u mě k tý situaci přistoupit racionálně a vyřešit to. Opravdu nějaký strach se v tu chvíli nedostavil, protože jak říkám bylo to rychlý. Jakmile jsem věděl, že poletím na tu polici, tak jsem si řekl jen, že jsem v prdeli a pak už jsem byl na zemi a v tu chvíli začla nějaká ta, to řešení toho, co bude, kontrola zranění. Jestli mám něco zlomenýho, kde všude krvácím, jestli sanitku, nebo jestli pojedeme autem, který jsme tam měli a tak dál no. Úplně jako, že by v tu chvíli přišla nějaká fáze nějakýho bezmeznýho strachu, nebo zoufalosti, tak to jsem opravdu neměl.

T: Jo, nějaký myšlenky na to, že by jsi mohl umřít v tu chvíli tam byly?

R: Ne, ono to zase nebylo tak vysoko. Bylo to nějakých 10 metrů úplně na zem, k tý polici to bylo možná 4-5 a odlez od posledního jištění, tak byl 2-3 metry. Takže ten pád byl nějaký 4-5 metrů.

T: Jak je to dlouho, co jsi spadnul?

R: 2 roky, teď je rok 2020? Tak 2019 na jaře, takže rok.

T: Jak vůbec vnímáš to, že děláš sport, při kterým si můžeš fakt hodně ublížit?

R: Já to vnímám jako takovou poměrně osvobozující věc. Výraz osobní svobody a nedělám nic na co bych si netroufl a nedělám nic u čeho bych neměl nějaký pocit kontroly nad tím, co dělám. Jo určitě pro mě jsou chvíle, kdy si řeknu „Oukej, jdu od toho.“ u čehokoliv, ale pokud můžu dělat něco u čeho si já sám osobně vyhodnotím, že je to pro mě bezpečný a že je to pro mě oukej, tak je to pro mě uklidňující a osvobozující a forma odpočinku. Nepotřebuju, nemám rád, když mi někdo hodnotí, co je pro mě vhodný, co je pro mě nevhodný, co je pro mě bezpečný, co je pro mě

nebezpečný. Tak nějak jakoby hodně do toho vstupuje, nebo je pro mě u toho důležitější pocit toho, abych já měl pocit, že vím co dělám a věděl, že to mám pod kontrolou a pak jakoby je to pro mě uklidňující, dělám to rád a baví mě to.

T: Jak probíhala tvoje rekonvalescence po tom pádu?

R: No to bylo, ono to bylo hodně šílený, protože jak to bylo na začátku jara, vlastně na začátku dubna, tak jsme ještě chodili v té době nějak na skalpy a já jsem to pojal tak, že je chvíli, kdy jsem to měl sešitý, že se s tím v podstatě dalo existovat. Tři dny na to už jsem zase lezl lehký cesty tak, abych tu nohu moc nezatěžoval, ale v podstatě jsem se k tomu lezení okamžitě vrátil. Já jsem měl vlastně 32 stehů na noze, 4 stehy na zadku no a ten zbytek tak nějak jenom prošel nějakým vydezinfikováním a zalepením, protože to nebylo buď by to bylo na jeden steh a nebo to byla třeba jen povrchová oděrka. Někaký vlásečnicový krvácení a tak. Zašili mi to, zeptali se mě, jestli já z nějakýho svého pocitu trvám na nějaký... jestli tam zůstanu na pozorování, nebo jestli chci domů. Já jsem tak nějak vyhodnotil, že to asi nijak nutný není a navíc mi i nabídli, že nemají lůžka, že by mě buď vezli 50 km do jiný nemocnice, nebo že by mě měli na chodbě. To pro mě bylo zcela nepřijatelný a tak nějak jsem pak se nechal odvézt tím klukem, co mě jistil domů a byl jsem doma. Já jsem teda absolvoval komplexní vyšetření, CTčko, rentgeny, fakt mě proklepli celýho, jestli mi něco je, nebo není. I pak jsem se ale po fyzický stránce cítil docela fit. Takže opravdu, samozřejmě bolela sešitá noha, boleli potlučený části těla, ale že bych jakoby výrazně nemohl, tak to ne. S tím se vlastně pojilo i že jsem měl asi tak nějak tu rekonvalescenci nulovou, že opravdu jsem s tím začal fungovat hned tak nějak jako zase normálně no.

T: Jak jsi prožíval to, že jsi utrpěl nějaký takovýhle úraz a že jsi takhle spadnul?

R: Já jsem to prožíval, když to tak řeknu, tak ze svého okolí jsem to prožíval asi nejlíp. Protože potom samozřejmě i ses ptala, jestli jsem se třeba bál smrti, který jsem se teda zas tolik, nebo jak jsem říkal, nebál. Lidi okolo to vyhodnocujou většinou tak, že to je něco dost děsivýho, že jsem mohl umřít. Já jsem to bral prostě tak, jak jsem říkal no. Že se to stalo a že je dobrý s tím nějak fungovat dál. Na rozdíl od okolí, který to právě chápalo jako tak, že „My jsme ti to říkali, že se ti to jednou stane.“ typicky babičky, děda že jo a tomu podobně.

T: Máš nějaký trvalý následky? Fyzický, nebo psychický?

R: Ne, jenom ty jizvy. Ale to pro tak ani není následek, jako spíš památka.

T: Myslíš si, že tě to nějak ovlivnilo v životě?

R: V lezení rozhodně. Přestal jsem, nebo začal jsem víc nedůvěřovat fixnímu jištění, který je ve skále a začal jsem se o to tak nějak víc zajímat. Jak se to jištění osazuje, jak se to dělá a v podstatě to vyústilo v to, že jsem nějaký jištění postupem času i sám osadil, vyměnil a tak podobně, když se mi to fakt nelíbilo. No a v životě asi nic zvláštního. Tak nějak jsem si uvědomil akorát to, že možná takhle v některých těch věcech i když to pro mě bylo všechno tak jak jsem říkal a беру to tak jak jsem říkal, tak že možná moje okolí může nějakým způsobem vnímat ty moje aktivity, nebo že těma aktivitama dokážu ovlivňovat i lidi okolo sebe a že možná můj přístup k tomu je takovej míň sobeckej. Prostě to tak bylo a je.

T: Co jsi na tom prožíval nejvíc intenzivně na týchle události?

R: Nejvíc intenzivně? To moc jako s nějakým intenzivním prožitkem nespojuju, nenapadá mě teďka. Všechno to беру tak jako, že to proběhlo. Určitě byl docela zážitek to šití ty nohy, protože v životě to bylo vlastně první nějaký moje zranění, kdy probíhalo nějaký šití a řekněme operace, nebo nějaký lékařský úkon v takové míře a já jsem se na to třeba mohl koukat. To bylo docela zajímavý. Docela zajímavý pro mě byl i přístup doktorů, který některý se chovali opravdu profesionálně. Některý to moc nezajímalo, některý vyloženě rejpal. Že třeba pan doktor, který mi to šil do mě rejpal, že mu přiděláváme práci s takovýhlema věcmi. Ale žádný osobní prožitek výraznější z toho nebyl.

T: Máš pocit, že v tvém životě nastaly nějaký změny potom?

R: Asi ne. Ani ty změny jakoby s tím nespojím. Myslím, že jsem chybu ani v lezení, ani v jištění neudělal. Měl jsem cvaklý všechno, co cvaknout šlo a to, že se se mnou urval kus skály, řadím do nějakýho prostě procenta nějakýho zásahu shůry, nebo vyšší moci, nebo jak to nazvat. Dejme tomu, že prostě po zimě ta skála dozná nějakých změn že jo. Vlivem mrazu, změny teplot, eroze, vody a že možná to prostě bylo jenom tak, že se mnou se to utrhlo. Kdyby se to neutrhlo se mnou, utrhlo by se to s dalším člověkem, nebo s dalším člověkem. Takže takovej přístup, že se to prostě stalo. Prožitek z toho tím pádem úplně vyplývá.

T: Ty jsi říkal, že jsi šel lízt hned 3 dny potom?

R: Hmm, ono to bylo tak nějak jakoby se to docela zajímavě spojilo. Protože 3 dny potom, tak jsem měl pracovní akci, která byla spojená i s lezením a shodou okolností už jsem se z toho nějak jako nevyvlíknout nechtěl. Bylo to spíš takový jako o metodice, povídání o tom a o ukázce nějakých nových věcí, ať už třeba na záchranu, neb to. Takže vylezl jsem si lehkou cestu s tím, že nemá cenu se toho bát, nebo nechtěl jsem se toho bát. Nechtěl jsem nějakým způsobem od toho lezení na nějaký čas ustupovat, nebo na nějaký čas přestávat lézt. Říkal jsem si, že to nemá smysl, když se zas tak moc nestalo a tam právě v rámci té akce na rybu teda, ale vylezl jsem nějaký 2, 3 cesty s tím, že jsem tu nohu moc nezatěžoval. Bylo to fajn. Líbilo se mi to. Jo, ale řekl bych, že tam bylo zásadní to, že jsem byl jistěnej shora no. Nevím jestli bych v tu chvíli byl schopnej a ochotnej tahat, ale na rybu jsem si něco zkusil. I jsem odjistil lidi a bylo to oukej.

T: Co ti pomohlo k tomu, že jsi zase šel lízt?

R: Já jsem počítal s tím, že lézt nepřestanu a že se nic nezmění. Ale tím, že to bylo vlastně v rámci zaměstnání, takováhle akce, tak jsem se zúčastnil. V rámci nějaký dobrý nálady a fajn lidí, který tam byli se mnou, tak jsem řekl „Kluci, já to zkusím.“ a zkusil jsem to.

T: Máš pocit, že se změnilo něco v tvém přístupu k lezení teď a před pádem?

R: Jo, naučil jsem se pořádně lézt po vlastním. Zakládat, ať už friendly, smyčkovat, různý choky a tak. Začalo mě to docela bavit a v podstatě tak nějak jakoby třeba od sportovek a jednodýlkových cest, tak jsem se trochu pootočil třeba spíš k tradičnímu lezení a vícedýlkám. Byť jakoby se to může zdát zvláštní, ale v podstatě na tý sportovce se mi nelíbí jasně definovaná stopa jištění, která tam je od prvovýstupce a z mého pohledu dost často ne úplně dobře. Zatím co, když v té tradiční cestě už třeba v Jizerkách, nebo někde v Alpách, případně třeba nějaký opravdu žulový vícedýlky ve Švýcarsku, nebo tak, tak prostě když si dobře založím, tak mám ten vklíněnc, friend, nebo dobře zavázanou smyčku, tak tam mám třeba 95, nebo 99 % důvěru. Vím, jak já sám jsem si to tam dal a tím pádem se spolím jenom sám na sebe.

T: Jak to máš se strachem, vnímáš ho při lezení?

R: Spíš ne, jak jsem říkal. Ten strach je pro mě spíš jakoby pocit, kterej nemám a jak říkám, mám respekt. Spíš s chladnou hlavou vyhodnocuju i třeba podle nějakýho topa



nákresu cesty, než do toho nalezu, jestli na to mám. Pak opravdu se snažím v klidu řešit ty nastalé problémy. Myslím si, že není dobrý nemít strach. Strach je nějakou formou přirozený pocit při tom lezení. Přece jen člověk nedělá něco, na co je přesně konstruovaný a stavěný, ale je důležitý ten strach přetavit spíš v nějaký respekt, aby člověk nedělal nějaký věci, na který úplně primárně nemá a blbnul no. Takže spíš to se snažím pojímat jako respekt a ne jen strach. Stojíš někde a víš, že ten krok nemusí jít udělat zpátky, nebo že to bude těžký, ale říkáš si „Tak musím promyslet, jak přesně na to půjdu a jestli to vůbec udělám.“ Možná někdy uteču, nebo sláním z cesty, kterou bych dokázal přelézt, kdybych si připustil větší míru rizika, ale pokud to pro mě není přijatelný. Někdy ten poměr toho rizika a nemám třeba nějaký nápad jak to udělat a tak, tak jdu radši od toho. Snažím se nedostávat do nějakých strachových situací a radši jdu od toho.

T: Máš pocit, že to nějak souvisí s tvou prací?

R: Já si myslím, že se právě v práci dostávám do situací, kdy to objektivní ohrožení života bylo daleko větší, než na té skále. Že na té skále furt, tím že si uvědomuju, že je pro mě koníček a že se u toho snažím nějakým způsobem vyrelaxovat a odpočinout, tak že si ten strach pak třeba tak nepřipustím a spíš u toho fakt chladně přemýšlím. Ono pro mě je i dost podstatný to, že často vidím lidi, který jsou třeba ve strachu, nebo v hodně stresové situaci a že třeba vidím z pohledu nějakýho nezúčastněného člověka v té situaci jakoby stresový z pohledu někoho, komu se děje zrovna něco. Vidím tam to, jak ten strach dokáže člověka ochromit, nebo dokáže jednat jakoby nelogicky, nebo udělat nějakou naprostou blbost a tím pádem právě taky možná to je jeden z důvodů, proč se tomu snažím vyvarovat. Ono ve výsledku o tom vyprávím vtipný historky, jak třeba člověk vytažený z auta po nehodě kopl do zadku záchranáři, kterej resuscitoval jeho spolujezdce, protože spolujezdec řval a ten týpek měl šok a myslel si, že tomu jeho kámošovi ubližujou. Ve výsledku je to vtipný že jo, ale když člověk potom vidí, že pak ten strach člověka otočí úplně něčemu co není normální a člověk to v běžné situaci takhle u kafe, nebo na pivu považuje za šílenost a nepřijatelný jednání, ale ten člověk v tu chvíli jednal, protože byl vedený nějakým strachem. Panikou a šokem a z toho se dá poučit i pro běžný život no. Ten klid je v tom prostě hrozně důležitý.

T: Chtěl bys ještě něco říct, na co jsem se nezeptala? Za mě je to takhle všechno.

R: Asi ne, já nejsem z na ty otázky úplně talent, nejsem moc povídací člověk, když na to přijde, ale myslím si, že jsi se zeptala asi na všechno důležité. Jak jsem říkal no, zas tak moc se podle mě nestalo a zas tak moc se o tom asi ani mluvit nedá.

## MARTA

T: Jak jsi se dostala k lezení?

R: Na střední, nebo spíš na gymplu, přes kamaráda. To bylo takový jakože už dřív na konci základky jsme šli do toho záchranářského centra se podívat a to bylo strašně super, ale pak jsem neměla v okolí nikoho, kdo by to dělal. A když jsem pak přešla na gympl, tak jsem zjistila, že kluci chodí lízt. Tak jsem jim říkala „vemte mě sebou.“ a pak jsem se k tomu konečně dostala. V tom záchranářském centru se lezlo po tyčích nahoru a zkoušela sis trochu volného pádu, že tě pustili. Oni tam mají stěnu, že lezou do oken a tak, mají k tomu chyty. Vlastně tréninkové centrum pro záchranáře. Takže tam jsem se poprvé dostala do sedáku. A pak jsem to chtěla a neměla jsem nikoho, takže na gymplu jsem se k tomu dostala. Já jsem u toho vydržela a kluci ne. Začínala jsem v Antu na umělce, pak jsem se postupně prokousávala ven. První sedák za svoje těžce vydělaný brigádní peníze a lezečky. To bylo dobrý, to byly fajn začátky v těch 17cti.

T: Co pro tebe znamená lezení?

R: Životní styl jako vyloženě. Že je to prostě něco díky čemu se setkáváš s lidma, který myslí dost podobně jak ty. Vlastně mají dost podobně postavený ty hodnoty v životě, ty priority a potkala jsem tak manžela díky tomu, mám díky tomu práci. Protože já jsem nakonec instruktor, že to i učím, protože mám ráda práci s těma lidma. Takže to je super, od špuntíků až po dospěláky, takže teď se konečně vracím zase po třech letech do práce a moc se na to těším. Pro mě je to něco, co mě baví, co mi může přinést peníze, ač jsem vystudovala něco úplně jinýho. Tak k tomuhle se ráda vracím, taky se díky tomu dostaneme do přírody ven. Je to něco, co můžu dělat, nemusím v tom být dobrá, abych si to užila, nemusím to dělat na profesionální úrovni a přitom je to uspokojující, že překonám sama ze sebe. A v mém případě je to hodně o překonávání, protože mám teďka ještě hodně stížený ty podmínky, že vlastně nemůžu pořádně používat nohy. Takže to „hele stoupni si támhle“, „no víš, ale ono to moc jako nejde“ a takovýhle, jak to vymyslet, aby to šlo. Je to taková větší výzva rázem.

T: Když jsme u toho, že to máš těžší s tím lezením, mohla bys mi popsat ten tůj pád, jak to vypadalo?

R: Já si na něj jako nepamatuju. Ale co jsem si poskládala, tak mi bylo čerstvě 18, čerstvě jsem odmaturovala, prázdniny nalajnovaný, jedeme na feraty do Itálie a támhle pojedou lízt... No a vyrazili jsme s mým tehdejším přítelem a s dětma, který jsme měli z kroužku ven a lezli jsme ve Žďáru u Rokycan. To je částečně i vyhlídka, že se tam dá jít i po turistický cestě, že je to kus masivu. Z lesa se pak leze nahoru no a přes noc přišlo, takže to bylo mokrá a my, že si jenom slaníme. Jak šel připravovat štandy a já jsem šla za ním s tím, že to projedu jako první, tak jsem si nahoře nějak, tam bylo málo místa v kruhu, takže jsem se cvakla do smyce jakože na prodložení, který tam byly připravený pro děti. Buď jsem to přecvakla špatně, nebo ta smyce byla špatně založená, nevím, protože poslední co si pamatuju je, že mám lano před sebou a jak jsem zvyklá sednou si do odsedky, abych si tam udělala víc místa a dala si tam pak v klidu jistítko na slanění, tak mě odsedávka nepodržela. A to bylo vlastně celý. Takže jsem padala, prý jsem upadla, byla jsem při vědomí, že jsem dopadla dobře, že jsem cestou zlomila takovou relativně tlustou větev, která mě vlastně zabrzdila a pak jsem šla dobře mezi kameny. Že jsem šla o deset čísel vedle a říkali, že jinak bych mohla být na padrt'. Na to jak jsem spadla jsem spadla ještě docela dobře s tím, že jsem nejdřív byla ochrnutá od pasu dolů. Přelámala jsem si L1, L2 a Th 8,9 jsem měla v kompresích. A z L1, L2 jsem měla prý puzzle. Takže tam jako to mám celý srostlý tyhle segmenty a jel pro mě vojenský vrtulník, který mě dostal z lesa, normální vrtulník, který mě dostal do Plzně do nemocnice, tam mi sdělali spodek a pak mě převáželi normálně už sanitkou do Motola, kde mi dodělávali vršek a boční stabilizace ještě. A tam v nemocnici mi oznámili klasicky, jakože, že nebudu chodit, ať se na to fyzicky připravím, že to mám tak rozlámaný a ač jsem měla jen míšní kořeny poškozený, tak to nevypadalo, že... tak jsem se do měsíce postavila. Protože jsem měla pak dobrý rehabky, ty jako zachraňovaly hodně tu psychiku. Doktoři, rodina vůbec nic, to je tak trošku jako dysfunkce v naší rodice, že tam to nezafungovalo, ale zafungovali lezecký kamarádi a zafungovala rehabka, která mi řekla „Hele úplně v pohodě, máš poškozený jenom tohle, pojďme na tom zapracovat.“ Tak jsem za měsíc stála a vlastně jsem stála dřív, než jsem mohla sedět. Takže jsem se na všechny vyprdla s tím, že... ale v tý nemocnici to taky bylo dobrý.

T: Když bychom se jen vrátily ještě k tomu pádu, tak ty si poslední moment pamatuješ...

R: Že si beru jistítko a to je všechno, pak nic, ale prý jsem byla při vědomí.

T: A zespodu si pamatuješ něco?

R: Ne, vůbec, vůbec, já právě tohleto jsem si poskládala z těch všech, že se mi to konečně podařilo z nich vyrazit, protože mi to nikdo nechtěl říct. První co já si pamatuju je až když jsem se probírala v nemocnici. Tam jsem vnímala to, že mě strašně bolí záda, jako strašně, věděla jsem, že najednou nemůžu hýbat nohama a že oni mě musejí přetáčet a takhle, takže jsem věděla, že je něco strašně špatně a když mi pak řekli, že jsem spadla, tak říkám „Oukej, tak jsem spadla, tak teď momentálně, ale stejně nemůžu myslet na nic jiného, než na to, že bych se potřebovala ještě trošku otočit.“ Takže to bylo takový jako takhle, že jsem šla postupně, že jako v té chvíli psychický... jako i ty doktoři, i ta doktorka potom se divila v Motole, protože mi dali antidepresiva klasicky, nasadili už přímo, ale já jsem měla úplně opačný efekt. Najednou jsem začala být plačtivá, strašně moc, víc než je normální, úplně to na mě zafungovalo obráceně a když jsem se konečně doptala jako co to je, že to nechci, že takhle prostě se nechovám, že to není normální moje já, že to ničím nepomáhá, spíš mi to ubližuje. Tak teprve až když jsem já sama přestala jíst, že ty prášky nechci, tak teprve doktorka ustoupila, ač mi bylo již 18 a byla jsem svéprávná k jednání, tak protože jsem vypadala na 15 a máma vlastně nevěděli co a doktorka řekla mámě, že takhle se to prostě dělá, že se to jako dává všem a to že já se vyhrazuju oproti tomu, že to ona nebere. Já říkám „No, ale já nechci.“ Prostě stav, kdy se normálně během 5 minut bavím se svými kamarádama a začnu u toho brečet, není normální. Jakmile jsem ty prášky přestala jíst, tak v tu chvíli už jsem zase byla v klidu, protože u mě nenastal žádný ten stav, přesně jakože obviňuju někoho z toho, že se mi to stalo, obviňuju sama sebe, takový ty stavy, o kterých se říká, že bych tím měla projít, tak ty já jsem vůbec neprošla.

T: Napadá tě, proč to tam vůbec nebylo tohle?

R: Hele, to vůbec nevím, ale vím, že prostě jsem se soustředila na to, že prostě chci začít chodit a to bylo pro mě to stěžejní, že jako všichni ostatní říkají, že jsou strašně negativní „Hele, prostě budeš na vozíku, pojďme to zklidnit.“, ale já jsem nechtěla v tu chvíli, já jsem si řekla, že ne, že já přece budu chodit. A pro mě v té hlavě už potom nezbylo nic jiného, takže jsem prostě začala chodit. Já jsem tam neměla žádný negativní

myšlenky a přesně proto se ta doktorka divila, že přece to tak jako...99% pacientů to tak jako je, že se tam zhrouťej. U mě se hroutili všichni ostatní a já jsem byla vlastně v pohodě.

T: Takže to, že by jsi mohla umřít...

R: Ne, ne. Asi jak jsem byla mladá a blbá, tak mi to prostě nedošlo. Ale vlastně tenhle stav u mě vůbec neproběhl, až se všichni divili.

T: Když takhle hodně špatně spadne někdo jinej, tak to vnímáš jak?

R: Tak to vnímám tak jako „Pojďme mu pomoci tím pozitivním způsobem.“ „Pojďme se s ním bavit normálně.“ „Pojďme dělat o co si řekne, jinak to prostě zvládne sám.“ Jako vím zpětně, co mě pomáhalo, že jsem nenáviděla, že za mě chtěli všichni všechno dělat. Jakože jsem potřebovala být samostatná, že jsem jako jásama nad každým vítězstvím. Když jsem se prvně mohla otočit sama. Největší výhra. Prvně sama do sprchy. To si člověk pak prohází ty prioritky. Jakože už tam u mě nikdo nemusí být a tak. Takže vím to z té druhé strany. Jakože, když jsem byla v té roli a přesně jsem věděla jak co mi není příjemný a že jsem se chtěla normálně bavit. Nepotřebovala jsem řešit to, že jsem na tom blbě, to jsem věděla. Takže jsem to nepotřebovala vědět o těch ostatních. Takže jako „Pojďte mi říct, co je nového, co se děje.“ i jsem chtěla jiný kontakt, než jen ty sestřičky, rehabky, takovou tu rutinu, protože pak jsi po nemocnicích rok, rok a půl vlastně. Ale já jsem rehabilitovala ještě dalších 6 let.

T: Jak je to dlouho, co se to stalo?

R: 2005. Vlastně dýl než 5 let jsem rehabilitovala, šest, sedm, šest, celých pět, protože vlastně se mi to stalo v květnu a vlastně celý rok následujícího jsem byla v Kladrubech, z Kladrub jsem vlastně odjížděla sem s tím, že jsem do Kladrub ještě vracela potom a teprve až vlastně... 7 jsem začala rehabilitovat a do nějakých třeba 2016 jsem pravidelně rehabilitovala, ale s tím, že jako první dva roky se s tím něco děje a pak už se s tím vlastně nic neděje a dáváš dohromady jen to, co je tam ještě okolo. Ale v mém stavu prostě je to tak, i co říkali doktoři, že jsem to i stejně zkoušela dál. Další formy různé, další léčitelé, akupunkturu a tyhle věci, jestli to nepomůže, že naše medicína udělala, co umí, tak pojďme zkoušet ještě druhý medicíny, co kdyby náhodou to mělo nějaký vliv, ale bohužel, už už se tak nestalo. Takže je vidět, že ty kořeny prostě nedorostly, takže neměly kam jít. Mě tam říkali, že museli zužovat i kanál v tom obratli.

Říkali, že nervy dorůstají míšní, ale že to jde pomalu. Tím pádem, co zbylo, tak zbylo. Už nevidím žádný další progres za těch třeba 13 let.

T: To zranění, co jsi teda měla bylo, že jsi měla polámaný ty obratle?

R: A zlomený ramínko pánve proto jsem nemohla sedět a snad ještě malíček. Jinak jsem byla potlučená, vlastně až na tu páteř jsem dopadla docela dobře.

T: Víš kolik metrů to bylo?

R: No, asi 26. Tak nějak asi 6 patro, pro představu. V paneláku. Ale všem ostatním, než abych to takhle zběsile vysvětlovala říkám, že jsem spadla z vyhlídky, protože je to jednodušší pro ty ostatní. Oni v té době i vyšetřovali toho přítele, jestli tam neudělal něco blbě, protože jsem měla tu odsedku zašroubovanou. To znamená, že někde musela dřít. Nedozvěděla jsem se, jak to dopadlo, to vyšetřování. Dohra byla, že to byla nešťastná náhoda, na nic se nepřišlo, jeho neobvinili, mě vlastně taky ne. Vydrželi jsme spolu ještě další 3 roky, pak jsme se rozešli.

T: Ta rekonvalescence, ty jsi říkala, že jsi byla v nemocnici rok? Jak to probíhalo?

R: No, 3 měsíce v Motole, tak jsi na spondilu, který tě operujou a na spinálce, kde ti rehabilitují ten základ, než jsi v tak dobré kondici, nebo tak soběstačná v rámci možností, že tě můžou poslat do Kladruhu. Který se specializují na úrazy páteře, na lidi, kteří musí jezdit na vozíku, pak i na amputáře a tyhle věci. Ale tam už je jiná sorta lidí, tam už je to černý humor tam vládne celým ústavem v rámci jako rehabek, který jsou tam naprosto skvělí. I v rámci těch pacientů, všichni jsou na tom stejně že jo, co si budeme nalhávat. Tam to bylo dobré, tam se mi líbilo. Tam jsem byla vlastně skoro rok, protože tam byl ten největší progres tam vidět. Měla jsem celkem 3 operace a čtvrtý vlastně vyndání šroubů, ale bylo třeba až po 3 letech. Protože jsem měl první spodek v Plzni, pak jsem měla vršek, kdy vlastně oni mi rovnali ty THčka tou kompresí, protože ta komprese udělala z toho rovnýho obratle stříšku a oni mi to dorovnávali. Celý mi to vlastně zadělali a dávali mi tam kostní štěpy z pánve a šrouby. Takže jsem nahoře měla 8 šroubů celkem a pak jsem měla tu třetí operaci a to bylo vyndání těch šroubů s tím, že ty kostěný ty už tam drží. Já tam totiž nemám plotýnky, já to mám srostlý celý ty dva segmenty, že tam mám potom jako kosti, že to tělo samo zahojí.

T: Jak jsi to prožívala celý, to že jsi utrpěla takovýhle úraz?

R: Já asi jsem taková náturou, prostě to tak je. Prostě se to stalo, už s tím nic neudělám, tak proč bych se měla utápět v nějakých depkách, to nemá smysl, to mi nepomůže. Takže prostě jdem dál, co se s tím dá dělat? Dá se chodit o berlích? Výborně. Co můžu dělat dál? Můžu jezdit na snowboardu? Výborně! Můžu jezdit na lyžích? Nejde to, sakra. Můžu hrát kulečnick? Pecka! Co bowling? A takhle postupně jako zkoušíš, co můžeš, co nemůžeš, jak funguje protetik. Ty protetici jsou strašně šikovný na to, že ti pomůžou se vrátit. Já třeba co jsem měla první lezecký dlahy, tak to jsem vylámala asi šestery., než jsme přišli na to, jak to udělat, aby to pro mě jako specificky zabíralo, takže sranda.

T: Je to teda tak, že jsi viděla hlavně dopředu?

R: No protože co, to ti nepomůže, tak vykysneš na vozíku, když v t chvíli přestaneš věřit, že budeš chodit. Protože tě pak vrátí, ta psychika taky umí strašně moc. Proto existuje placebo efekt. Potkala jsem se vlastně s ženskou jednou, která spadla asi den po mě, byla ve vedlejším pokoji. Ona byla teda matka od dětí, ale přesně byla jako úplně jinak náturou. Ona to přesně brala jako jí potkala ta deprese, ona přesně z toho byla úplně zhroucená, jakože co teď bude dělat, jak bude fungovat, nebo nebude fungovat a úplně z toho byla špatná. Já když jsem za ní šla, tak jsem se vlastně moc s ní nedokázala bavit, protože mi to nebylo příjemný. To jak ona to všechno vidí negativně a že fakticky chce ty antidepressiva a všechno tohle, že ona byla ten klasický případ si myslím, který tam znaj a já jsem byla ta jediná, která vlastně vybočovala úplně z normálu. V té chvíli, já jsem byla ta nenormální tam mezi těma normálníma, ale já jsem to tak vůbec ani necítila. Hodně mě nakopla ta rehabka, že víc věřím rehabkám, než doktorům. Ty s tebou fakticky pracujou, kdežto ten doktor tě vidí jen kvůli papírům a sem tam, když přijde na vizitu, že jo, tak to o tobě ví prd. Rehabka která s tebou dělá denně 2-3 hodiny, tak přesně ví, jak jsi na tom. Ano, doktor ví, co ti může napsat za prášky, rehabka ví, co s tebou má dělat, abys fungovala. To je mnohem lepší. Naučila jsem jak říkat „ano, jdeme do toho“, protože tenhle přístup je mnohem lepší, než „nejde to“. „Pojďme být pokusným králíkem, pojď na mě vyzkoušet, co na mě máš.“

T: Ty máš nějaký trvalý následky?

R: Mám no, jsem ochrnutá od kolen dolů. A mám problémy s močovým měchýřem. To jsou moje trvalý, se kterýma se musím vyrovnat. Ten močák je na psychiku kupodivu mnohem záladnějši, než ty nohy. Protože tam jsem trpěla ze začátku hodně, než jsem se

naučila co, kde, jak. Ten močák byl jako větší výzva psychická. Já jsem totiž částečně inkontinentní, což je trošku jiný, než ostatní lidi, protože já první co, když někam přijdu, tak hledám záchod. Já jsem jak ty starý babky, ale bejt to v 18, nebo 19, když jsi prostě mladá a teď jako víš, že máš naprosto mokré kalhotky, kalhoty a všecko a musíš dojet sockou domů. Takhle. Takže jsem se pak nějak naučila a zjistila jsem, co jde a co nejde. Přešla jsem k urologovi, který mi na to dal lepší léky, který mi na to začaly fungovat. Říkal mi, že bych to měla mít úplně jinak ten močák s tvým segmentem poškození páteře by se to mělo chovat úplně jinak. Super, zase jsem výjimka, zase to nefunguje tak, jak má. Myslím si, že to tam udělali ta druhá operace s těma TH obratlema. Že mi tam nějak brnkli do těch nervů, protože tehdy se ten močák přestal chovat, tak jak by měl. Že by měl relaxovat a jednou za čas ho vypustíš, tak by se měl chovat normálně svým způsobem. Ale jak brnkli do toho THčka, tak mi vysvětloval urolog, že mi to přesně dělají ty THčkový obratle, že tam se ten močák chová úplně obráceně. To znamená, že jako nic neudrží, je hyper a v tu chvíli musím stabilně brát relaxanty, abych ten močák donutila nic nedělat, protože se chová spasmaticky. S tím byl pak problém fungovat normálně. Je to takový jako nepříjemný tohle téma už jako víc. Oukej, tak jsem ochrnutá a nefungují mi nohy, to se naučíš říkat, ale tohle už není nic, co bys musela vytrubovat všude do světa. To už je něco osobního. Takže tam je to jako v tý druhý rovině, že vlastně neudělal ten úraz, co se týče stavby toho těla, ale udělala mi pak ta psychika toho vnitřku. Tam to bylo záladnější. A bohužel na úřadech nespádám do žádné jejich škatulky. Kamarádka má psycholožku, tak jsem šla kvůli úřadům za psycholožkou a přesně jsem jí vysvětlila jako „Umím se s tím vyrovnat, umím se s tím srovnat, v hlavě si to poskládám, to je jako v pohodě. Jenom vysvětlete mi, jak se na tenhle stav tváří ostatní lidi. Abych věděla, jak vlastně se mám chovat, protože to vlastně vůbec nevím. Jak se s tím peru a řekněte mi, jaký až tohle zrovna mívá psychický následky.“ Že mě jako úraz, oukej, ale řekněte mi jak tohle, protože se s tím peru sama a všem ostatním se zdá, že jsem úplně v pohodě, ale já potřebuju na úřadech, protože to prostě není v pohodě. Takže ona mi musela vysvětlit, že z tohohle se lidi relativně dost hrouť, že s tím mají psychický problémy. Co se tohohle týče, ty postarší generace, ale že to tak je a dá se s tím srovnat, že v dnešní době jsme na tom hodně medicínsky dobře. V tu chvíli jsem si řekla, oukej, tak pro úřady potřebuju, abych byla stejně jako většina s tímhle problémem, ale sama pro sebe jsem si řekla, že jsem se s tím poprala dobře.



T: Celkově s tou psychikou, teď jsme se bavily o nějakých fyzických důsledcích. Psychicky máš pocit, že se tam něco změnilo?

R: Hele, asi ne, protože vlastně až na to, že nemůžu dělat pár věcí, tak můžu dělat všechno. Můžu zase lízt, oukej, neujdu 20 kilometrů, ale 10 jo, ač mě z toho pak bolí všechno, ale ujdou to! Zjistila jsem, že můžu mít dvě krásné děti, který se snaží se vzájemně zabít. Že vlastně můžu fungovat, i jak jsem neztratila ten kontakt s těma lezcema a jak jsem zjistila, že vlastně mi to jde vysvětlit, ten pohyb lezeckej. Což vlastně potřebuješ taky, tak můžu učit. To mi taky dodalo, že můžu být i užitečná, že mě to baví, neztratíš ten kontakt s tou skupinou. Tak to si myslím, že mě podrželo mnohem víc v tý psychice, že pak jsi vyrovnanější, klidnější, že víš, že zapadneš. Že nevyčníváš tolik. Myslím si, že zůstat jen s rodinou, když bych neměla přesně lezecký kamarády, díky kterým... čemuž se mi to stalo, jako tomu sportu, ale t lidi jsou prostě peckový. Jenom na rodině bych to asi takhle dobře nezvládla, tam si myslím, že bych byla úplně jinde, úplně jinak. Protože třeba s mojí mámou jsme se spolu začaly bavit pořádně třeba až po 4-5 letech. Protože vždycky, když jsme se viděly, tak jsem já končila v slzách a ona s křikem, jak si to jako představuju ten můj život. Ta přesně viděla ty destruktivní scénáře. Takže tam s mámou ten vztah byl zajímavější rázem. Ona si nedovedla představit, že já jsem natolik samostatná, že nepotřebuju a v tu chvíli to pro ni byl šok. Protože ona zařizovala, zalítávala a já jsem jí ale řekla, že tohle nepotřebuju. Než jsme se srovnaly, tak to bylo drsný. Táta nevěděl jak se mnou mluvit. Ten se mnou radši nemluvil vůbec a mladší brácha, ten byl v pohodě, ale zase rodiče, takže tím trpěl. On s tím byl v pohodě, já jsem s tím byla v pohodě, ale rodiče s tím v pohodě nebyli, což pro něj bylo peklo. Brácha byl jedinej, co se se mnou uměl normálně bavit. Já jsem nepotřebovala hroutící se matku a otce, který nevěděl, co se mnou. V tu chvíli tohle nepotřebuješ, tak se od toho distancuješ a zajímáš se o ty, který tě zvednou.

T: A když by jsi se zamyslela, co jsi na tom prožívala nejvíc intenzivně?

R: Hele, nejvíc intenzivně asi prožíváš každý ten pokrok. To si vymyslíš, jestli by šlo a zvládneš to vymyslet tak, že to jde. Jakože třeba snowboardovat, v zimě se dostat na hory. Jako, když jsi zvyklá něco dělat, fakticky jezdíš na kole, jezdíš v zimě na snowboardu, nebo na lyžích, v létě ještě jezdíš do skal lízt a teď si říkáš „Co budu dělat místo toho.“ Ale ono to jde! Nemusíš dělat nic místo toho.

T: Máš pocit teda, že v tvém životě nastaly nějaký změny od toho pádu?

R: Když tam možná ještě to byla dobrá doba. Jak jsem dodělala maturitu, tak jsem vlastně byla po škole a v té chvíli ještě já jsem dlouho nevěděla, co chci dělat, strašně dlouho. Měla jsem daný přihlášky na FTVS, že půjdu dělat něco na FTVS, vlastně nevím, ale nakonec to nedopadlo, protože bych nedala fyzický testy. Na pedág jsem si říkala, oukej pojďme mít pedagogický základ, ale z toho taky nakonec sešlo, protože tam taky byly fyzický testy, protože tam máš taky tělocvik do zkoušek. Ale pak se to na dva roky zastavilo a pak jsem si říkala, jestli se vrátím do školy, že vlastně proč ne, čas na to mám. Nic mě v té době... já jsem v té době už měla i byt, jelikož mi v té době chodil důchod, takže jsem to měl z čeho poplatit. Takže jsem neměla takový ty stresy jako: "Musíš si najít práci." Ty základní stresy, co jsou u každých studentů, že si potřebuješ vydělat na něco, abys mohla bydlet, tak tohle vlastně kvůli tomu úrazu mě nepotkalo. Máma zjistila, že na úřadě, že by mi dali byt bezbariérový byt, protože my jsme bydleli ve 4 patře v činžáku bez výtahu. Mamka prostě říkala, že takhle bydlet nemůžu a jelikož je ředitelka mateřské školky a běhá po úřadech furt, tak mi zařídila byt. Takže mě nepotkaly tyhle základní musíš si hledat práci a tak, takže jsem to mohla mít v klidu a jít ještě do školy. Mohla jsem vlastně zjistit, co mě baví a měla jsem to takový jako, to co bych přesně zjišťovala v těch 18, tak to jsem zjišťovala v těch 20, ale bez těch stresů. Takže jsem si mohla přivydělávat tím, že jsem začal učit, udělala jsem si instruktora na FTVS, v klidu jsem vystudovala bakaláře informatiku a knihovnictví. To jsem teda nedělala nikdy, já jsem pak učila to lezení. Takže mě vlastně potkalo žádný větší negativní efekt jsem prostě neměla, protože mladá a blbá. Takže, myslím si, že potkat mě to teď, tak zareaguji úplně jinak, než když mi bylo přesně těch 18. Velký rozdíl si myslím je v to zázemí, v tom jak jsi zvyklá na ten život a překovávat to, je vlastně mnohem těžší. Ty koleje, ve kterých jsi si jistá, protože pak bych třeba zjistila, že bych nemohla dělat tu práci, co bych chtěla a to by v tu chvíli bylo velký mínus. Nebo by všechno trvalo dýl a to je potom taky to, co si myslím, že ovlivňuje tu psychiku mnohem víc, než když se ti to stane, když jsi mladá a nejsi ukotvená v ničem. Tam vlastně ty kotvy nebyly. Nic, co by tě kotvilo stálá práce, škola, nic. Vlastně to přišlo v tu nejlepší dobu, když to řekneš takhle blbě. Protože přesně jsem viděla na té ženské z vedlejšího pokoje, že pro ni ta doba byla nejhorší možná. Měla dvě malé děti, práci, manžela, barák a teď to musíš překovávat a ona věděla, že bude muset, protože měla tu míchu přerušenu a bylo stoprocentní, že bude na vozíku. V tu chvíli si myslím, že to s tebou zahýbe mnohem víc.

T: Co tě vlastně motivovalo k tomu, že jsi se vrátila k lezení?

R: Ty lidi, ty lidi okolo. Protože jsem věděla, že ten sport mě neuvěřitelně baví, protože je to tak variabilní a poskytuje to tomu tělu prostě... za prvé překonáváš sama sebe, tam je to vždycky, tam je to bez jakýchkoliv, vylezeš nahoru a prostě „jo, dalas to“. To je ten první princip jako „dalas to“ a druhý to, že tě to drží v kondici. Já jsem vždycky chtěla něco dělat, vždycky si dělat nějaký sport, dělala jsem volejbal předtím, kde jako běháš že jo, protože se držíš v nějaký fyzičce. Nechtěla jsem přestat se sportem, chtěla jsem něco dělat. Věděla jsem, že plavání nebude pro mě, protože nemám ráda tu zmrzlou vodu v bazénu, věděla jsem, že kolo je sice fajn, ale nemůžeš jezdit celoročně, kor v Praze. Ano, můžu jezdit na kole, mám na to dlahy, mám na to kolo, všecko umí, jde to v pohodě, ale není to něco, co jako děláš, nebaví mě to tolik. To lezení prostě bylo to ideální pro mě, ten sport, který jsem si našla, u kterýho jsem chtěla zůstat. Mě ani moc nenapadlo, že bych nepokračovala, spíš naopak. Jak se lezlo v Antu, tam je nížkej strop, takže jsem tam ručkovala jen jako pro srandu, jako haha musíte takhle viset a kdo vydrží dýl a takovýhle blbosti. Díky tomu jsem se vlastně i líp naučila i potom pro mojí učitelskou praxi, protože jsem se naučila jak se musíš hýbat, aby... abys tam dosáhla. Takže já jsem vlastně, že tam máš ty hlavní principy toho a já jsem si to sama na sobě v klidu vyzkoušela a co je potom budeš učit, protože víš, že máš pravdu. Líp jsem díky tomu pochopila ten princip toho pohybu, líp jsem se naučila veškerý ty techniky. Je to něco, co se můžeš naučit a co můžeš naučit i ostatní a to tě zvedne. Takže jsem chtěla zůstat u toho sportu, když jsem zjistila, že to jde a že můžu zase do skal. Že můžu i na písek, nevzdala bych se toho.

T: K tomu návratu ti hodně pomohlo krom těch lidí ještě něco, co tě napadne?

R: A protetik. Ten je ta základna, co ti pomůže ty nohy nějak jakoby nahradit. Nebo alespoň je trošku vylepšit. Protetik zvládne vymyslet to, že ti dá takovou hezkou dlahu, která ti udrží přesně tu nohu za prvé, že dělám správně krok a za druhé, že pak dokáže vymyslet to, jak ti to zafixuje v tom kotníku, což vlastně jako lezec si stoupáš na špičky. Používáš svaly, který já vlastně nemám, protože atrofovaly. Protetik vymyslí tu dlahu tak, aby ty jsi mohla stát úplně na špičce a zároveň ti to fixovalo ten kotník, aby sis neoddělala achylovku. Já nepoznám, jak mi sedí lezečky dokud je nesundám, protože nemám cit v těch nohách. Cítím zhruba od kolen nahoru. Dobrý pokrok byl, když jsem začala být lechtivá na nohou.

T: Jak dlouho ti teda trvalo, než jsi se vrátila k tomu lezení?

R: No jelikož, když jsem se vrátila z Kladrub, tak jsem vlastně začala učit a lízt jako takovou... já myslím, že tak 2007, 2008. Že vlastně to jsme na tom začali dělat s protetikem. Takže nějaký 2-3 roky po úraze cca.

T: Jak to máš se strachem vůbec při lezení?

R: Strašně se bojím! Boulderovat se bojím, protože nejsem schopná zvládnout ten pád. Protože většinou někam vylezeš s seskakuješ, ale to já nedám, protože bouldrovat se bojím, to se bojím hodně. Ale na laně jsem jako celkem v pohodě.

T: A máš pocit, že se bojíš víc teďka, než předtím úrazem, nebo ne?

R: Jenom ten boulder. Tam je to hodně vidět, protože to byl předtím základ a teď je boulder vlastně dost podružná záležitost. Já když jdu lízt, tak jdu lízt na lano, protože vím, že to lano mě chytí. Tam je ten největší rozdíl, že mám lano radši. I si radši cvakám, tahám, i venku tahám. Jakože před dětma jsem byla rozlezená tak, že jsem na písku vytáhla 6a, teda hodně dobře zajištěný, krátký, ale vytáhla jsem 6a. Právě jsem si i chtěla dělat instruktorák do skal, protože tam byla podmínka vylízt venku pětku a já jsem v Juře vylezla 6a. Jakože 7a na druháka v pohodě a že 5,6 jsem začínala i tahat, protože ta Jura je přece jen krátká, vápno, díratá, madlíčková, takže to vyběhneš v klidu a odjištěná. Ten písek to mě přemluvil Jurda, že s tím, že to hele tohle jsi vylezla na druháku, má to dva kruhy, vidíš, že tady to jde zajistit, 15 metrů cesta, takže to jsem se pak hecla a fakt jsem si to vytáhla. Myslím si, že Juráš byl nervóznější než já, jakožto jistič.

T: Změnilo se něco v tvém přístupu k lezení teďka po tom úraze?

R: To, že jsem líp pronikla do toho pohybu, do toho principu pohybu. Předtím to bylo jenom vyhledej tam a teď je to takový to hele, uděláš si to mnohem pohodlnější, když si tam dáš to koleno obráceně, že pochopíš líp ten princip toho, jak si to ulehčíš, protože lezení je o tom, jak si to udělat jednodušší, když potřebuješ pošetřit sílu na ty těžký kroky. Musíš se to učit ty základní principy, přijít si na to. Umět to vysvětlit, můžeš to naučit další. Takže v tom mi to dalo hodně, že jsem se musela naučit, jak vnímat to svoje tělo a poslouchat, co mi říká. To bylo hodně dobrý.

T: Ještě k tomu strachu, jak s ním pracuješ? Se strachem?

R: Padám. Jakože nahoře necvakneš poslední a odskočíš si. Což bude teďka zase po 3 letech mateřský krušný, se zase vypadat do nějaký psychický pohody. Než se zase zpátky naučíš věřit jističovi, že víš, že tě chytí, ale stejně že jo, ten blok tam nahoře je. Jinak se to moc naučit nedá, nepřišla jsem na jiný způsob toho, jak to udělat. Jen že když lezu a potřebuju tahat i venku, tak musíš důvěru v to, že tě ten dole chytí. Takže na umělce musíš trénovat. Protože pak věříš i tomu, že sedák tě chytne, lano tě chytne, to jak jsi se navázala tě chytne. Naučíš se to, že koordinuješ ten pád během toho letu. V klidu si chytíš lano, aby si se připravila, aby tě to neotočilo a v tý chvíli tohle můžeš trénovat v domácích podmínkách, než se vydáš do skal kde padáš. Na vícedýlkách jsem spadla, když jsem tahala jednu délku.

T: Napadá tě ještě něco, na co jsem se nezeptala a bylo by to důležité? Nebo bys to chtěla ještě nějak zmínit?

R: Trvá to a bolí to. Jakože všechno, prostě trvá rekonvalescence. Představuješ si, že to půjde úplně jinak prostě. Vztek, nejde to! Jako ano, ty emoce tam jsou. Strašně jsem naštvaná, že to jako nefunguje, ale na pak druhou stranu... funguj ten zbytek. Jakože třeba mě nefunguje částečně, že mě nefunguje úplně, jak máš jako jen půlku svalů, tak prostě tam skoro nemáš žádný svaly v lýtkách, tak ani ty kroky. Je to takový, že máš přetažený svaly v kolenou, jsi v háji, nechodíš že jo. Máš přetížený zápěstí z berlí, jsi v háji, nechodíš. Takže na sebe musíš být opatrná a vztekáš se, když si něco uděláš, protože to pro tebe znamená vlastně dvakrát tolik obtíží, než u normálního člověka. A pak vidíš ty lidi, který se snaží, jako přesně na tý protetice, pomáhat těm lidem, aby se vrátili. Asi je důležité to, že ty sama musíš chtít, že když bych byla trošku jiná náturou, tak si nemyslím, že bych se z toho vyhrabala takhle dobře. Když ti všichni tvrdí, že budeš jezdit na vozíku, ale ty jim řekneš „Ne, já budu chodit.“ A chodíš. Takže tam to potom hodně závisí.

T: Když jsi říkala, že ty emoce tam byly, tak když by jsi to nějak celý zmapovala v emocích?

R: Jakože, první je to, řekla bych, že jako vztek, nejde to. Protože tam jsem občas byla vzteklá sama na sebe, že makej prostě, musí to jít. To máš ten první. Pak si myslím, že je to radost, protože „Ano, povedlo se to.“ a pak je to... občas je to taková ta jako takový to smíření se s tím prostě... rezignace, to je to správný slovo. Protože občas je to prostě tak, že ač se snažíš, tak to prostě nejde. Jakože rezignuješ, protože už jsi tomu

dala veškerou tu snahu, co jsi mohla, dala jsi tomu prostě strašně moc a stejně to nejde. Tak už se s tím smíříš, že to prostě nepůjde. Tak jako tak k tomu jako dojde, že čas od času to nefunguje dál, i když ty moc chceš. Tak dojdeš do toho stavu. No a já v rámci toho svého postižení, tak to byl ještě stud rozhodně. Pak se to taky dělí na dva tábory, jak se k tobě ty lidi chovají. Buď ti strašně pomáhají, nebo tě berou. Takže buď obdiv k tomu, že jsem se vrátila k tomu sportu a nebo naopak takový jako to odsouzení. Že jako jak jsem se k tomu mohla vrátit. Ale není moc jako mezi tím jsem zjistila. Že tady je to fakt černý, nebo bílý, že ty střední cesty moc neexistují.

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

Jméno a příjmení autorky: Markéta Hvězdová

Studijní program: Psychologie

Název práce: Jak lezci překonávají těžké úrazy po pádu ze skály – psychologické aspekty návratu k lezení

Vedoucí práce: PhDr. Magdalena Kot'ová, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2021

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 662

Ostatní text: 168 598

Celkový počet znaků: 169 260

Názvy souborů umístěných na doprovodném CD

Text práce ve formátu PDF: DP\_Hvezdova\_lezci.pdf

Text práce ve formátu DOC nebo DOCX: DP\_Hvezdova\_lezci.doc

Další soubory: Prepis\_rozhovoru.pdf

**Posudek vedoucího/opponenta bakalářské/diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Bc. et Bc. Markéta Hvězdová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Jak lezci překonávají těžké úrazy po pádu ze skály – psychologické aspekty návratu k lezení

Vedoucí práce: PhDr. Magdalena Kořová, Ph.D.

**Technické parametry práce:**

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 662

Ostatní text: 168 598

Celkový počet znaků: 169 260

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

		X		
--	--	---	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	X			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	X			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	X	X		
--	---	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	X			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	X			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	X			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	X			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	X			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	X	X		
--	---	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

X				
---	--	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – nepospěl/a



Návaznost kapitol a subkapitol

	X			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

X				
---	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Je něco, co by autorka z dnešní perspektivy pohledu udělala v rámci výzkumné sondy jinak?  
Jak by autorka využila získané poznatky v praxi?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka se v diplomové práci zabývá zajímavým tématem překonávání těžkých úrazů, které lezkyně a lezci utrpěli při pádu ze skály. Práce je koncipována – vzhledem k dostupné literatuře a především k zaměření autorky – jako primárně výzkumná. Výzkumná zjištění získaná v rámci rozsáhlejší kvalitativní výzkumné sondy jsou doplněna odkazy na odbornou literaturu. V rámci výzkumné sondy je metodou tematické analýzy zpracováno jedenáct polostrukturovaných rozhovorů s lezci a lezkyněmi. Autorka v textu práce pečlivě a podrobně popisuje jedenáct klíčových témat, k nimž v rámci analýzy dospěla.

V rámci hledání tématu i pojetí práce jsme s autorkou textu dospěly k zaměření a lezce a prožívání závažných pádu a rekonvalescence. Zajímalo nás, proč se lidé k lezení vrací i po vážném (předpokládaně možná i traumatizujícím) úrazu a bolestivé rekonvalescenci. Hledali jsme téma, které by bylo spíše prakticky využitelné v rámci praxe autorky práce a zároveň by se týkalo i její životní vášně. Zde je nutné podotknout, že ze zpětného pohledu vedoucí práce konstatují, že jsme pravděpodobně „neobjevily Ameriku“, nicméně získané poznatky přesto považují za cenné – je skrze ně možné například porozumět tomu, co je pro mnoho lidí mimo lezeckou komunitu možná nepochopitelné – proč je pro někoho lezení takovou vášní, že mu stojí za to riskovat bolest, zranění a potažmo i smrt. Dozvíme se, jakým způsobem může dojít k úrazu, co jsou například rizikové momenty a jak lidé zpětně přistupují ke svým pochybením. Zajímavé je, co vše si lze z pádu samotného ne/pamatovat a osobně považují (i díky praxi v rehabilitačním ústavu) za velmi zajímavou oblast rehabilitace a zážitků a prožitků některých lezců získaných v rámci interakcí s odborným personálem. Můžeme tak nahlédnout i na to, co se někdy zřejmě děje s pacienty v momentě, kdy nepříjdu k úrazu v rámci například nešťastné náhody či pracovní aktivity, ale v rámci vlastního (možná rizikovějšího) koníčku.

Práce je psána stručně a čtivě, text by si místy zasloužil jistou stylistickou revizi, občas se vyskytne drobný překlep či chybějící čárky. Autorka dobře pracuje se zdroji. Empirická výzkumná sonda dle mých kritérií splňuje nároky na podobné výzkumy kladené, autorka provedla dostatečný počet rozhovorů, témata jsou dobře koncipována tak, aby se navzájem nepřekrývala. Autorka věnovala poměrně hodně času a energie tomu, aby získala přehled o dostupné odborné literatuře týkající se tématu, poskytuje čtenáři shrnutí dosavadního poznání dané problematiky i nástin vlastního předporozumění problematice. Zabývá se adekvátně etickými aspekty výzkumné sondy, validitou i reliabilitou. Meze práce je schopna adekvátně reflektovat v rámci diskuse.

Na závěr bych ráda ocenila vynikající spolupráci s autorkou, která měla o téma zájem, pracovala poctivě a svědomitě a propojovala si získané poznatky s praxí. Přeji autorce hodně štěstí u obhajoby.

Doporučení k obhajobě: doporučuji/nedoporučuji: \* doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 24.5. 2021

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized, cursive script.

**Posudek oponenta diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: **Markéta Hvězdová**

Obor studia: **Psychologie**

Název práce: **Jak lezci překonávají těžké úrazy po pádu ze skály – psychologické aspekty návratu k lezení**

Oponent práce: **doc. PhDr. Karel Balcar, CSc.**

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): **93**

Počet stránek příloh: **7**

Počet titulů v seznamu literatury: **85**

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

		2		
--	--	---	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	1			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	1			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

0				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	1			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1) Rozhovory se zkoumanými lezci se dotýkaly osobně závažných a důvěrných témat. Ovlivnilo vedení rozhovorů svým obsahem a laděním i Vás jako tazatelku ve Vašich osobních postojích a hodnoceních ve vztahu k tematice lezení, popřípadě i ve Vašem pohledu na zdraví, na vyrovnávání s tělesnou a duševní traumatizací a na osobní naruživosti v životě vůbec?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka zvolila psychologicky atraktivní, sobě však i prakticky blízké téma. Provedení výzkumu i jeho zčásti netradiční způsob zpracování v předložené práci jsou, navzdory nesnadnému získávání dobrovolníků k rozhovorům a formám jejich uskutečnění, věrohodné a podle mého soudu metodologicky coby kvalitativně zpracované studie správné, se vši opatrností při předkládání vlastních úvah a závěrů ze získaných výpovědí.

Formální slabinou práce jsou významem drobné, avšak četné pravopisné nepřesnosti v běžném textu a v citacích – vyznačují je opravami tužkou v zapůjčeném exempláři diplomky. Ty mohou příležitostně i pozměnit smysl textu – viz na str. 64 ztráta rozlišení averzivního podmínění a negativního zpevnění; popř. i titulní list v angličtině. Věcně postrádám vyznačení věku, ve kterém došlo k pádu, u charakteristik 10 z 11 respondentů (str. 18 – 22); jinak však hodnotím text po obsahové stránce jako vynikající.

Vcelku splňuje předložená studie nároky na kvalitní diplomní práci. Oceňuji i analyticky získaný soubor témat. Mohl by užitečně posloužit i jako nástroj k porovnání při rozboru osobních odezev na trauma pádu u lezců, kteří se po obdobném utrpeném zranění a léčbě již z vlastního rozhodnutí k lezení nevrátili.

Doporučení k obhajobě: **doporučuji** / ~~nedoporučuji~~\*

Navrhovaná klasifikace: **výborně**

Datum, podpis: 7. května 2021



\* nehodící se, škrtněte