

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Prožívání strachu a práce se strachem u rekreačních horolezců

Denisa Vánišová

Bakalářská práce

Studijní program: psychologie

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

Praha 2023

Prague College of Psychosocial Studies



Experience of Fear and Fear Management in Recreational Rock Climbers

Denisa Vánišová

The Bachelor Thesis

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

Praha 2023

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou/diplomovou práci vypracoval/a 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

Podpis

Poděkování:

Děkuji své vedoucí bakalářské práce PhDr. Magdaleně Koťové, Ph.D. za věnovaný čas, vedení a supervizi při výzkumu a užitečné rady a připomínky. Také bych chtěla poděkovat všem participantů, kteří se mnou ochotně a se zájmem absolvovali rozhovory. V neposlední řadě děkuji všem, co se podíleli na korektuře této práce.

Anotace

Záměrem bakalářské práce bylo zjistit, jak horolezci nahlízejí na své prožívání strachu, jak o něm hovoří a jak svůj strach zvládají. V teoretické části práce je nastíněno téma práce se strachem či strach prožívaný v rámci extrémních sportů. Výzkumná sonda sestává z pěti polostrukturovaných rozhovorů, které jsou analyzovány Interpretativní fenomenologickou analýzou. Z rozhovorů vzešla témata jako Strach ze zranění, Sebejistota či Překonávání. Jako významný faktor při překonávání strachu se ukázala být Sebejistota. Tento jev byl teoreticky zakotven v rámci konceptu vědomí vlastní účinnosti.

Klíčová slova: Horolezení, Strach, Copingové strategie, Žitá zkušenost, Interpretativní fenomenologická analýza

Abstract

The purpose of this bachelor thesis is to find out how rock climbers view their experience of fear, how they talk about it and how they cope with their fear. In the theoretical part of the thesis, topics of coping with fear or fear experience in extreme sports are outlined. Research probe consists of five semi structured interviews furthermore analysed using Interpretative Phenomenological Analysis. From the interviews emerged such themes as Fear of Injury, Self Confidence or Overcoming. An important factor in overcoming fear appears to be Self Confidence. This phenomenon was theoretically grounded in the concept of self-efficacy.

Keywords: Rock Climbing, Fear, Coping Strategies, Lived Experience, Interpretative Phenomenological Analysis

OBSAH

Úvod.....	6
Slovník lezeckých pojmů	8
1 Strach a práce se strachem	10
2 Prožívání strachu při extrémních sportech.....	12
3 Strach při lezení	13
4 Empirická část bakalářské práce	15
4.1 Výzkumné otázky	15
4.2 Předporozumění zkoumané problematice	15
4.3 Volba výzkumné strategie	17
4.3.1 Metoda sběru dat	17
Vlastní sběr dat.....	18
Výběr participantů.....	19
4.3.2 Metoda tvorby dat.....	20
Interpretativní fenomenologická analýza (IPA).....	21
Vlastní analýza dat	23
4.4 Etika výzkumné sondy.....	25
4.5 Zajištění kvality výzkumu	25
5 Výsledky analýzy.....	28
5.1 Představení participantů a shrnutí jednotlivých rozhovorů	28
5.1.1 Cyril.....	28
5.1.2 Horác	30
5.1.3 Kamil	32
5.1.4 Dracián.....	32
5.1.5 Gustav	36
5.2 Témata vzešlá z analýzy	38

5.2.1	Jak vypadá strach?	40
	Baví mě ho překonávat.....	41
	Klepu se.....	41
	Zaseknout se	42
	Strach ze zranění	43
5.2.2	Co pomáhá se strachem?	43
	Opatrnost	44
	Důvěra	46
	Překonávání.....	48
	Říkám si.....	50
	Diskuze.....	52
	Závěr.....	55
	Citovaná literatura	57

ÚVOD

Cílem této bakalářské práce je porozumět tomu, jak lezci popisují strach při lezení a jak se s ním vyrovnávají, pochopit jejich prožitek strachu a jak oni sami na něj nahlíží a jaký postoj k výskytu strachu na skále zauímají. Na téma prožívání strachu při extrémních sportech již byla provedena řada výzkumů (Brymer & Schweitzer, 2012; Brymer & Oades, 2009; Mangnall, 2021), ale jen málo se jich soustředí na to, jak participantů hovoří o strachu při horolezení v jeho méně extrémní formě – tato práce se nezaměřuje na free solo horolezce, ani se neomezuje pouze na tradiční lezení.

Tato práce se zabývá způsoby, kterými se lezci se strachem vypořádávají a co jim se strachem pomáhá. Smyslem práce je osvětlit a utřídit tyto postupy. Dále pak zjistit, jestli lezci využívají strategie pro zvládnutí strachu při lezení i v jiných oblastech života, a pokud ano, jak to dělají. Pokud by se ukázalo, že strategie pro vyrovnávání se se strachem osvojené při horolezení jsou přenositelné do běžného života, mohlo by to otevřít dveře dalším výzkumům o aplikování horolezení jako součást léčby úzkostných poruch. Klinickou aplikací lezení pro depresivní poruchy se už zabývá Kleinstäuber a další (2017).

Tématem i designem výzkumné sondy je této práci nejvíce podobná studie Brymera a Schweitzera (2012) o strachu v extrémních sportech a jeho fenomenologickém porozumění, takže z něj autorka práce v teoretické i empirické části hojně vychází. V metodologickém postupu se autorka opírala hlavně o kapitolu věnovanou Interpretativní fenomenologické analýze v publikaci Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy od Řiháčka a kolektivu (2013).

První kapitola pojednává o strachu a práci s ním. Autorka uvádí rozdělení copingových strategií podle Clasena a kolektivu (2019) a podle Grosse (1998). Dále se věnuje relevantním příkladům copingových strategií a blíže představuje metodu systematické desenzibilizace fungující na základě principu vyhasínání.

Ve druhé kapitole je nastíněn přehled literatury zabývající se tématem strachu v extrémních sportech. Je zde vymezen pojem extrémního sportu a poukázáno, že horolezení se mezi ně často řadí. Dále autorka spolu s řadou jiných výzkumníků (Brymer & Schweitzer, 2012; Llewellyn & Sanchez, Individual differences and risk taking in rock climbing, 2008; Willig, 2008) oponuje všeobecně rozšířené představě, že participantů extrémních sportů jsou osobnostně patologický či mají nezdravou potřebu vyhledávat rizika.

Ve třetí kapitole autorka shrnuje přehled literatury již konkrétně o horolezení. Upozorňuje na vymezení jednotlivých druhů lezení (např. sportovní lezení vůči tradičnímu lezení) a na to, že různé výzkumy se zabývají různě úzkým či širokým vymezení lezení. Autorka se zabývá výzkumy rozličných psychologických konstruktů v souvislosti s lezením, blíže se pak věnuje konceptu vědomí vlastní účinnosti (self-efficacy). Zmiňovány jsou také studie zabývající se možností aplikace lezení jako psychosociální intervenci či klinickou aplikací lezení.

V kapitole empirická část bakalářské práce jsou stanoveny výzkumné otázky, je rozebráno výzkumníkově předporozumění výzkumné otázky, popsána zvolená metoda sběru dat i důvod její volby a také metoda tvorby dat. V neposlední řadě je zde podkapitola věnovaná etice výzkumné sondy a zajištění kvality výzkum. Empirická výzkumná sonda, jež je v této kapitole detailně popsána, je tvořena pěti polostrukturovanými rozhovory s lezci, vedenými podle předem připraveného scénáře rozhovoru. Ty byly následně přepsány a podrobeny analýze metodou Interpretativní fenomenologické analýzy.

Závěrečná kapitola je tvořena výsledky analýzy. Jsou zde prezentována jednotlivá témata vzešlá z analýzy doplněná o související teoretické koncepty. Pro větší přehlednost je součástí této kapitoly také náčrt mapy témat vzešlých z analýzy, ve kterém jsou naznačeny hierarchické i jiné vztahy mezi tématy. Dále je také jedna část této kapitoly věnovaná představení jednotlivých participantů a shrnutí jednotlivých rozhovorů. Zde je ke každému rozhovoru také připojena mapa témat vyskytujících se v daném rozhovoru.

SLOVNÍK LEZECKÝCH POJMŮ

Borhák – Jistící prvek v podobě kovového oka na skále, do kterého se obvykle cvakají expresky a přes který lze slanit.

Boulder – Lezení v nízké výšce, při kterém není zapotřebí lano. Obvykle se leze cca do čtyř metrů a jako přídatný bezpečnostní prvek se přidávají bouldermatky (speciální žíněnky) do doskokové/dopadové zóny.

Cesta – Vyznačený úsek/linie na skále (nebo umělé stěně), který je tvořen sérií kroků. Cesty na skalách bývají popsány v průvodci, aby se předešlo nejasnostem kudy se cesta má lézt. Každá cesta má své jméno a obtížnost.

Cvakat – Lézt jako prvolezec. Táhnout za sebou lano přivázané k sedáku a zacvakávat ho do expresek.

Cvaknout – Akt cvaknutí lana do presky nebo karabiny či karabiny do jištění.

Druholec – Lezec, který je jištěný vůči bodu nad sebou (běžně topová karabina či štand). Je jištěný již nataženým lanem, které vede shora. Jištěn jističem může být jak shora, tak zdola. Cestou necvaká, žádné karabiny. V případě pádu ho velmi rychle zachytí lano a velký pád mu proto nehrozí.

Expreska/preska – Je tvořena dvěma karabinami spojenými plochou smycí. Používá ji prvolezec k jištění na skále, kde jeden její konec cvakne do jištění na skále (nýtu, borháku, případně vlastního založeného jištění) a do druhého konce cvakne svoje lano.

Free Solo – Lezení bez lana, tj. bez jakéhokoli jištění.

Hodiny – Druh chytu, za který se dá i založit jištění. Má podobu ve středu zúženého sloupku, svým tvarem připomíná přesýpací hodiny.

Chyt – Kus skály, za který se lze chytit. (Také označuje umělý chyt na stěně. Ten je na ní přišroubovaný a svou barvou určuje příslušnost k cestě.)

Kruh – Druh jištění v podobě kovového kruhu přidělaného k skále. Nachází se obvykle na pískovcových skalách nebo na vrcholu skály jako slaňovací bod.

Kyblík – Běžně používaný druh jistička. Proveče se jím lano a jistič si ho zámkovou karabinou zacvakne do sedáku. Kyblík je zároveň slaňovací pomůcka. Většina kyblíků má

dva otvory na lano, při slaňování se lano prostrčí oběma a díky tomu se ze země dá stáhnout dolů.

Lezečky – Speciální lezecké boty. Jsou hodně těsné a umožňují se postavit i na malých stupech nebo nacpat nohu do malé prohlubně.

Lézt na druhým/Lézt jako druholezec. – Viz. Druholezec

Lézt na prvním/Tahat cestu/Lézt jako prvolezec. – Viz. Prvovezec

Madlo – Velký chyt, za který se dobře chytá

Magnéziový prášek/magnézium/mágo – Bílý prášek, který si lezci nanášejí na ruce, aby zvýšili jejich tření a na skále jim tak ani zpocené ruce neklouzaly.

Morál – Morální síla. Mezi lezci užívaný pojem pro duševní sílu potřebnou k odhodlání se k těžkému kroku nebo k překonání strachu.

Odsedka – Odsedávací smyčka je tvořena zpravidla plochou smycí a zámkovou karabinou. Lezec jí používá, aby se cvakl (zajistil) v případě potřeby odsednutí a jistí se jí, při změně jištění (např. před slaněním...)

Odsednutí – Lezec si "sedne" buď do lana, kterým je jištěn, nebo do odsedávací smyčky. Visí tak na laně a nemusí se na skále držet vlastními silami.

Police – Druh stupu/chytu. Rovný horizontálně vystouplý kus skály, který je dlouhý a dostatečně široký, aby se na něj lezec celkem pohodlně postavil.

Průvodce – Kniha nebo brožurka (vytisknutá nebo v elektronické podobě), která obsahuje popis skály či skalní oblasti, jak se k ní dostat, a jednotlivé cesty s jejich popisem a obtížností.

Prvovezec – Lezec, který má lano přivázané k sedáků a "tahá" ho za sebou. V průběhu cesty ho cvaká do expresek a jištěný je vždy vůči bodu poslední zacvaknutý expresky. Je jištěný jističem ze spodu. V případě pádu může dojít k velkým a nepříjemným pádům.

Top = topový chyt – Nejvyšší chyt. Poslední chyt, kterým končí cesta.

Vklíněnc — Druh jištění, který lezec zakládá do skály. Je kovový a může mít různé tvary a velikosti. Klasický vklíněnc je na konci rozšířený, aby se dal založit do spáry, tak aby v ní držel v případě pádu lezce.

Zakládat (jištění/vklíněnce...) – Akt vkládání jištění do skály, obvykle do nějaké spáry.

1 STRACH A PRÁCE SE STRACHEM

Z hlediska teorií emocí je strach základní lidskou emocí. Podle Eckmana je prožitek a výraz strachu univerzální napříč časem a kulturami. Jedná se o nelibou emoci, která vyvstává jako reakce na podnět, jenž je vnímán jako ohrožující, a která zpravidla vyvolává obranou reakci (LaBar, 2018). Strach je tedy prožitek, při kterém je přítomný jak subjekt, tak objekt. Stejně jako u ostatních emocí, u strachu můžeme rozeznat tělesnou, prožitkovou a výrazovou složku emocí. Tato práce se bude věnovat pouze prožitkové složce strachu, do které budou zahrnuty i subjektivně prožívané tělesné projevy strachu.

Úzkost je strachu blízky prožitek. Jejich rozlišením a vzájemným vztahem se zabývá řada autorů, např. LaBar (2018) nebo Öhman, (2008). Zde se tímto vymezením zabývat nebudeme, neboť to není tématem práce.

Jelikož je prožitek strachu obvykle hodnocen jako nepříjemný, snaží se lidé jeho působení minimalizovat užíváním různých copingových strategií a technik pro zvládnutí strachu (Folkman & Lazarus, 1988). V průběhu uplynulých desetiletí byly snahy kategorizovat druhy copingových mechanismů a z copingových modelů vycházet v psychometrických škálách jako Coping Strategies Checklist for Children (CCSC-R1), Coping Strategies Questionnaire (CSQ) (Boo & Wicherts, 2009; Fernandez, 1986; Williams & Keefe, 1991). Clasen a kolektiv (2019) ve svém kódování nestrukturovaných rozhovorů rozdělili copingové strategie na kognitivní, behaviorální a sociální. Dále Clasen a kolektiv (2019) za užitečné považuje rozdělení podle Grosse (1998) na strategie předcházení (antecedent) a reakčně orientované strategie (response-focused). Strategie předcházení mají za úkol zabránit tomu, aby k nelibé emoci došlo. Naopak reakčně orientované copingové strategie pomáhají s vyrovnáním se s emoci, která již probíhá.

Neschopnost regulovat strach či obtíže s jeho regulací bývají spojovány s různými psychiatrickými diagnózami. Studium technik pomáhajících ve zvládnutí strachu, tak nachází klinické využití (Hartley & Phelps, 2010). Použijeme-li Grossovo (1998) rozdělení kognitivních strategií, tak mezi strategie předcházení můžeme řadit například zvyšování důvěry (ať v sebe sama, či vůči okolí) a pocitu kontroly nebo systematickou desenzibilizaci (Armfield & Heaton, 2013).

Systematická desenzibilizace funguje na principu vyhasínání, které je součástí paradigmatu klasického podmiňování I. P. Pavlova. Klasické podmiňování je jedním ze

způsobů, jak může vznikat strach z určitého podnětu. Pavlov vykresluje model naučeného strachu, kdy je neutrální podnět spojen s nepodmíněným averzivním podnětem, čímž se stane podmíněným podnětem, na který organismus reaguje podmíněnou averzivní reakcí.

Princip vyhasínání, kdy je organismus vystaven podmíněnému stimulu, avšak bez nepodmíněného podnětu, je dnes běžně využíván v klinické praxi jako součást expoziční terapie, například při léčbě fobických poruch či posttraumatické stresové poruchy. Řada vlastností vyhasínání poukazuje na to, že se nejedná o zapomenutí či vymazání naučeného strachu, nýbrž o naučení inhibice situačně neadekvátní strachové reakce (Furini a další, 2014). Jednou z těchto vlastností je, že vyhasínání není stále v čase. Při opětovném vystavení averzivnímu podnětu dojde k obnovení původní podmíněné reakce. Po delším čase bez tréninku expozice dochází také ke spontánnímu znovuzískání dříve odnaučené strachové reakce (Myers & Davis, 2007).

Pro reakčně orientované strategie je v této práci použito rozdělení, které ve svém výzkumu používá například taky Clasen a kolektiv (2019), tj, strategie kognitivní, behaviorální a sociální. Kognitivní strategie zvládnání strachu zahrnují pestrou škálu procesů, během kterých lidé nahlíží na své myšlenky a používají je k regulaci svých emocí. Můžou reinterpretovat celou situaci, či jí přisoudit jinou významnost (Hartley & Phelps, 2010) nebo záměrně odvést pozornost na nestresující podnět (Armfield & Heaton, 2013).

Behaviorální strategie můžeme také označit jako aktivní coping (Hartley & Phelps, 2010). Jedná se o chování určené ke zmírnění nebo odstranění prožitku strachu. Může mít formu fyzického vzdálení se zdroji strachu nebo také podobu technik jako je relaxační dýchání, progresivní svalová relaxace či vedená imaginace (Armfield & Heaton, 2013). Sociální strategie zvládnání strachu zahrnuje komunikaci s ostatními (Clasen a další, 2019), hledání podpory či přijímání pozitivní zpětné vazby (Armfield & Heaton, 2013). Některé sociální strategie jako třeba povzbuzení, které je mířené na zvýšení sebedůvěry, mohou být aplikovány jak reakčně, tak i jako strategie předcházení.

2 PROŽÍVÁNÍ STRACHU PŘI EXTRÉMNÍCH SPORTECH

Popularita rizikových a extrémních sportů v posledních letech až desetiletích narůstá a s ní i zájem výzkumníků o témata s provozováním takovýchto sportů souvisejících (Llewellyn a další, 2008). Willig (2008) extrémní sporty definuje jako rekreační fyzickou aktivitu, která s sebou nese riziko vážného zranění nebo i smrti. Jako příklady extrémních sportů vyjmenovává mimo jiné bungee-jumping, sky-diving, surfing, paragliding, horolezectví nebo kayaking. Řada výzkumů se soustředila na zkoumání motivace k provozování vysoce rizikových sportů (Zhou a další, 2020; Brymer a další, 2020; Allman a další, 2009; Slinger & Rudestam, 1997).

V odborné i laické veřejnosti stále koluje představa, že extrémní sportovci neprožívají strach nebo ho vyhledávají a nepřiměřeně riskují (Brymer & Schweitzer, 2012). Často se zejména starší výzkumy (Olivier, 2006; Robinson, 1985; Self a další, 2007) soustředí právě na aspekt podstupování rizika a vycházejí z předpokladu, že osobnost extrémních sportovců je abnormální. Někteří výzkumníci se však věnují vyvrácení tohoto diskurzu. Tvrdí, že populace extrémních sportovců není homogenní, a oponují nahlížení na participanty s předpojatostí patologie (Willig, 2008) a rámování jejich zkušeností v rámci teorie vyhledávání zážitků (Sensation seeking theory) (Llewellyn & Sanchez, Individual differences and risk taking in rock climbing, 2008) a abnormální potřeby vyhledávat rizika (Brymer & Schweitzer, 2012). Naopak novější výzkumy poukazují na to, že motivací k extrémním sportům bývá zážitek flow (Kiewa, 2001) a vědomí vlastní účinnosti (Gómez a další, 2007)

Dále Brymer (2012) poukazuje na to, že nejenomže tento předpoklad přispívá k rozvíjení negativních stereotypů o extrémních sportech, ale také nereflektuje žitou zkušenost samotných sportovců. Výzkumy, které se zabývají vlastní zkušeností participantů a jejich výkladem této zkušenosti (Brymer & Oades, 2009; Brymer & Schweitzer, 2012; Brymer & Schweitzer, 2013; Kiewa, 2001; Nesvadbová, 2017), přinášejí různé pozitivní aspekty účasti na extrémních sportech.

3 STRACH PŘI LEZENÍ

Kromě literatury zaměřující se na extrémní sporty obecně, v nichž je obvykle horolezení zastoupeno, se řada literatury věnuje i specificky horolezení (Chroni a další, 2006; Gómez a další, 2007; Kiewa, 2001; Kleinstäuber a další, 2017; Llewellyn & Sanchez, Individual differences and risk taking in rock climbing, 2008; Llewellyn a další, 2008). Někteří se věnují lezení obecně, jiní se zaměřují na vnitřní, nebo venkovní lezení a další se věnují pouze lezcům praktikujícím tradiční lezení, nebo dokonce free solo lezení. Vymezením sportovního lezení od lezení tradičního, tj. takového, kdy lezec vyznává tradiční lezeckou etiku, se podrobně zabývá například Jackie Kiewa (2001).

Často se tématu horolezení věnují výzkumníci v souvislosti s konceptem vědomí vlastní účinnosti (self-efficacy) formulovanému v roce 1977 Bandurou (Llewellyn a další, 2008; Gómez a další, 2007; Chroni a další, 2006; Slinger & Rudestam, 1997). Ve studiích o lezení také bývá tematizovaný prožitek stavu flow (Kiewa, 2001), strategie zvládání stresu (coping strategies) (Chroni a další, 2006) nebo vybudování psychické odolnosti (hardiness) (Chroni a další, 2006).

Bandurovo (1977) vědomí vlastní účinnosti popisuje důvěru jedince v sebe sama a svoji schopnost zvládnout danou aktivitu. Určuje, zdali v případě čelení překážkám a averzním podnětům, bude zahájeno copingové chování, kolik úsilí jedinec na aktivitu vynaloží a jak dlouho v něm vytrvá. Překonávání překážek a nabývání dovedností pak dále posiluje vědomí vlastní účinnosti. Vysoké vědomí vlastní účinnosti tak má silný pozitivní vliv na výkon jedince (Chroni a další, 2006). Chroni a kolektiv (2006) změřili, že lezci skórující vysoce na self-efficacy škále vydávali větší úsilí při lezení a méně se vzdávali, čímž více zapojovali aktivní copingové strategie oproti pasivním. Jejich závěry se tak shodují se studií Kiewa (2001).

Bandura (1977) zformuloval čtyři zdroje vědomí vlastní účinnosti: úspěchy ve výkonu, zástupné zkušenosti, verbální povzbuzení a emoční vypětí. Nejvýznamněji se na zvyšování vědomí vlastní účinnosti podílí úspěchy ve výkonu, které jsou doplňovány pocitem expertství. Intervence zaměřené na zvyšování vědomí vlastní účinnosti tak obvykle činí skrze dosahování pocitů expertství (Jones a další, 2002; Hansen & Parker, 2009; Boudreau & Gibbons, 2019; Mazzoni a další, 2009).

Jako vhodná metoda takové intervence se ukázalo být lezení. Hansen a Parker (2009) používají lezení jako intervenční metodu pro rozvoj charakteru a zvýšení vědomí vlastní účinnosti pro mládež s problémy v tradičním školství. Mazzoni a další (2009) svůj program aplikují na děti se speciálními potřebami. Jones a kolektiv (2002) zkouší svůj lezecký program na experimentální skupině, kterou porovnávají se skupinou kontrolní. Po aplikování intervence se kromě zvýšení vědomí vlastní účinnosti také snížila úroveň vnímaného stresu. Podle Bandury (1977) se zvýšené vědomí vlastní účinnosti generalizuje i do jiných oblastí, kde byl výkon jedince snížen osobními nejistotami.

Stejně jako závěry Jonese a dalších (2002), ukazují na souvislost mezi zvýšeným vědomím vlastní účinnosti a prožívaným stresem a úzkostí výsledky komparativní analýzy provedené Capotem a kolektivem (2017). Zjistili, že v porovnání skupiny prvolezců a druholezců prvolezci skórovali signifikantně výše ve vědomí vlastní účinnosti a zároveň níž v obecné úzkostnosti.

Klinickou aplikaci lezení zkoumá Kleinstäuber a kolektiv (2017) ve své studii o vlivu horolezení na akutní emoční regulaci u pacientů s depresivní poruchou. Z jejich závěru vyplývá, že horolezení je spojeno se změnou akutní emoční regulace.

4 EMPIRICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Empirická výzkumná sonda je tvořena pěti polostrukturovanými rozhovory s lezci a jejich následným zpracováním metodou Interpretativní fenomenologické analýzy.

4.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Při rešerši byla objevena řada článků pojednávajících o prožitcích z lezení. Velká část jich byla zaměřena na téma motivace k lezení. Téměř žádný z článků se v rámci prožívání při lezení na skalách nevěnoval právě prožitku strachu. Časté také byly články pojednávající o extrémních sportech obecně, nebo o lezení na umělé stěně. Několik článků se zabývalo prožíváním strachu právě při extrémních sportech,

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jak zkušení horolezci, kteří se však nevěnují lezení profesionálně, popisují své prožívání strachu a co jim pomáhá se s ním vyrovnat. Rozhovory se zaměřují zejména na způsoby zvládnání strachu. Vedlejším tématem je, jestli a jak tyto strategie přenáší i do jiných oblastí svého života.

Formulovány byly dvě výzkumné otázky:

Jak lezci mluví o strachu při lezení?

Co lezcům pomáhá se strachem při lezení?

Jako vedlejší výzkumné otázky byly formulovány následující otázky:

Využívají lezci strategie pro zvládnání strachu při lezení i v jiných oblastech života?

Jak aplikují postupy zvládnání strachu na nelezecké situace?

4.2 PŘEDPOROZUMĚNÍ ZKOUMANÉ PROBLEMATICE

První část této reflexe jsem, v souladu s doporučeným postupem u analýzy IPA, psala před zahájením sběru dat. Ale již v té době jsem měla řadu zkušeností s tématem lezení; osobních i zprostředkovaných, také z kinematografie a v neposlední řadě jsem začala se

studiem odborné literatury již před sestavováním scénáře rozhovorů a zahájením rozhovorů samotných. Další části reflexe jsem sepisovala v průběhu sběru dat a analýzy; závěrečnou část jsem psala po ukončení analýzy, souběžně s prezentováním jejích výsledků.

Jak již bylo nastíněno v předchozím odstavci, s lezením mám osobní zkušenost. Věnuji se mu již několik let, ale prvních pár let jsem lezla jen na umělých stěnách. Zažila jsem si tedy, jak se změnilo moje prožívání strachu při lezení na skalách oproti vnitřní stěně. I na indoorové stěně jsem strach prožívala vždycky velmi intenzivně a musela jsem tak hledat různé strategie, jak se s ním vyrovnávat. Se začátkem studia psychologie jsem se začala setkávat s různými psychoterapeutickými přístupy a v rámci nich také s technikami zvládnání stresu a úzkosti. Některé z nich jsem pak začala využívat mimo jiné i právě při lezení. Například jsou to techniky ovládnání dechu a systematická desenzibilizace.

Docela často se snažím na skále obtížnou situaci „prostě rozdýchat“. Po přechodu na skály se můj strach ještě zvětšil a některé postupy, které mi pomáhaly na umělých stěnách, nebyly pro skálu aplikovatelné. Skály mi tedy připravily výzvu k nové práci se strachem.

Jelikož se částečně v lezeckém prostředí pohybuji, mám také řadu přátel a známých, kteří se lezení věnují. Z rozhovorů s nimi vím, že řada dalších lezců se stejně jako já bojí výšek. Přesto však lezou třiceti i více metrové cesty a se svým strachem pracují. Některé, když pozoruji, co na skále předvádějí, tak si říkám, že snad vůbec nemají strach. Což mi ale následně mnozí při osobním hovoru vyvrací. Opravdu mě zaujalo, jak můžou různí lidé prožívat strach při horolezení a jak s ním dále pracují.

Nezanedbatelně mě také ovlivnily filmy, podcasty a jiné rozhovory na téma lezení. Některé z nich byly o lezení obecně a pár jich tematizovalo i strach při lezení.

Již před započítím sběru dat jsem také měla nějaké teoretické znalosti. Četla jsem pár diplomových prací a článků na podobná témata. Nejvíce jsem pracovala s článkem Brymera a Schweitzera (2012). V těchto zdrojích jsem získávala inspiraci k tvorbě otázek do scénáře rozhovoru.

Po prvním rozhovoru, který trval asi devadesát minut, jsem usoudila, že budu muset rozhovory vést trochu direktivněji a méně se při rozhovorech vzdalovat od tématu. S poznáním, které otázky vedly účastníka k nejvíce introspektivním odpovědím, jsem upravila scénář otázek tak, aby tam takových bylo, co nejvíce a snažila jsem se vyloučit otázky „zabíhavé“.

Při opakovaném čtení a psaní komentářů jsem zjistila, že řadu pocitů, tak jak je popisují participanti znám u sebe; například plné soustředění se jenom na skálu. Při jejich dalším zpracování a vnímání jsem tak nebyla plně schopná od popisovaného prožitku oddělit způsob svého vlastního prožívání. Stávalo se mi občas, že jsem tudíž participantovu zkušenost poněkud „pasírovala“ přes sebe a svoji zkušenost. I tak jsem se ale snažila co nejvíce se při četbě rozhovoru vžít do participanta a vnímat text „jeho očima“. V oddělení toho, co je mé prožívání a co je participantova výpověď, mi pomáhaly průběžné konzultace s vedoucí práce.

Když jsem začala zpracovávat komentáře a snažila se zpozorovat vystupující témata, vynořil se mi ne příliš organizovaný shluk témat, bez známek hierarchie mezi tématy či jinými vztahy mezi sebou. Text jsem tedy na chvíli odložila a když jsem se k němu za den, dva vrátila, trochu se mi to mezitím v hlavě rozleželo. Při druhém pokusu již témata a vztahy mezi nimi začala vyvstávat jakoby sama od sebe.

4.3 VOLBA VÝZKUMNÉ STRATEGIE

V této práci je zkoumáno osobní a niterné prožívání participantů a cílem je snaha porozumět procesu prožívání strachu a vyrovnávání se s ním. Proto byla pro toto šetření zvolena kvalitativní metodologie, konkrétně polostrukturovaný rozhovor, jinak také označován jako rozhovor pomocí návodu. Kvalitativní metodologie je na místě tam, kde se zkoumají jedinečné a neopakovatelné fenomény, jež je zapotřebí zkoumat v daném kontextu (Miovský, 2006). Miovský (2006) také uvádí, že u takovýchto výzkumných šetření je třeba reflexivita výzkumníka. Tou se autorka práce zabývá v předchozí kapitole.

4.3.1 Metoda sběru dat

Jak již bylo řečeno výše, jako metoda sběru dat byl vybrán polostrukturovaný rozhovor. Jednak proto, že jak uvádí Miovský (2006), v sobě polostrukturované interview dokáže sloučit výhody strukturovaného i nestrukturovaného rozhovoru a jeho flexibilita umožňuje tazateli přizpůsobovat pořadí i formulaci otázek situaci pro lepší efektivitu rozhovoru (Hendl, 2005). Za druhé proto, že jako metoda tvorby dat byla vybrána Interpretativní fenomenologická analýza (IPA) a rozhovor s návodem je uváděn jako preferovaná metoda sběru dat u této analýzy (Řiháček a další, 2013). O důvodu volby analýzy IPA je blíže pojednáno v kapitole Metoda tvorby dat.

Podle Tavela a Poláčkové Šolcové (2013) je stěžejní součástí kvalitativního výzkumu, jež se spoléhá primárně na rozhovor, návod k rozhovoru. Ten je také někdy nazýván jako

scénář rozhovoru a jedná se o soubor otázek, které výzkumník chce pokládat, v pořadí, v jakém tak plánuje činit. Miovský (2006) a Hendel (2005) věnují u kvalitativního rozhovoru velkou pozornost otázkám; tomu jaké mají být, jak mají být kladeny, i v jakém pořadí mají být řazeny. Jejich návrhy a doporučení byly vzaty v úvahu při vytváření návodu k rozhovoru. Důležité je, aby otázky byly otevřené, neutrální, tj. nesugestivní, a nehodnotící (Hendl, 2005) (Neusar & Vavrysová, 2013) Na vše výše zmíněné byl při vytváření scénáře rozhovoru kladen velký důraz. Právě snižování návodných či manipulativních otázek a obecně výzkumníkových předpokladů a hypotéz pomáhá tvorba návodu (Neusar & Vavrysová, 2013). Dodává také výzkumníkovi pocit jistoty, že se zeptal na všechno důležité (Neusar & Vavrysová, 2013). Ve scénáři k rozhovoru pro tuto výzkumnou sondu se také nachází různé parafráze významově té samé otázky pro postrčení participanta k rozvinutí jeho odpovědi, jak navrhuje Tavel a Poláčková Šolcová (2013) v Hranici normality. Při přípravě otázek byla také učiněna snaha ptát se, co nejkonkrétněji a dostat se tak lépe k prožívání participanta. Tomu hodně pomáhaly i doplňující otázky, které vycházely z kontextu participantových odpovědí a byly kladeny spontánně. Tudíž, přesto že jsou pro rozhovory stěžejní, nejsou součástí předem připraveného scénáře k rozhovoru. To je v souladu s tvrzením Miovského (2006), že přestože se jedná o výzkumný rozhovor, měla by to být stále živá a autentická komunikace. Scénář rozhovoru je součástí příloh této bakalářské práce.

Scénář rozhovoru je rozdělen na tři části. Úvod — rozehrívací otázka či otázky sloužící k navození vztahu a rozmluvení respondenta. Jádrová část — zde se výzkumník táže na vlastní téma výzkumu. Otázky v této části vybízí participanta k převyprávění konkrétních zkušeností a také popisu vnitřního dění během nich, ptají se na zvládání a reakci na participantem popisované situace. Závěrečná část — participant dostává možnost doplnit výzkumníkovo dotazování nebo se vrátit k nějakému dřívějšímu tématu. Pokud už participant nemá co dodat, výzkumník v této části ukončuje rozhovor.

Vlastní sběr dat

Délka rozhovorů se pohybovala mezi třiceti a devadesáti minutami. Byl kladen důraz na to, aby rozhovory byly prováděny v klidném prostředí, kde participant nebude rušen a které taktéž poskytne patřičné soukromí a tím pádem pocit bezpečí, který je podle Hendla (2005) nutnou podmínkou k uskutečnění rozhovoru. Většina rozhovorů byla učiněna v rámci osobního setkání, pouze s jedním participantem byl rozhovor proveden pomocí videohovoru.

Po navázání kontaktu a navození přátelské atmosféry byl účastníkům výzkumu vyložen cíl výzkumu a způsob získávání dat. Participantů poté udělili s těmito skutečnostmi informovaný souhlas. Byli také ujištěni, že všechna data budou anonymizována a případné identifikační znaky změněny nebo odstraněny. Po souhlasu respondentů byl u všech rozhovorů pořízen audiozáznam a ten následně přepsán do textového souboru.

Výběr participantů

Při použití metodologie IPA se obvykle pracuje s menším počtem participantů — tj. spíše v řádech jednotek, neboť se jedná o podrobnou analýzu zkušenosti jednotlivců (Řiháček a další, 2013) (Smith a další, 2021). Před velkým výzkumným vzorkem IPA preferuje bohatost dat. Pro závěrečné studentské práce (undergraduate study) pak Smith, Flowers a Larkin (2021) doporučují jako základní velikost vzorku brát $n = 3$. Pro disertační práce jim přijde přiměřené množství rozhovorů mezi šesti a deseti. Toto je bakalářská práce, spadá tedy pod doporučených $n = 3$, ale jelikož je více soustředěna na empirickou část a méně na rešerši literatury, byl počet participantů navýšen na pět.

Výběr participantů lze označit za záměrný, kriteriální a nenáhodný. Získávání participantů proběhlo metodou sněhové koule. Autorka oslovila jí známé lezce a ti ji doporučili další ze svého sociálního okruhu. Kromě motivovanosti k rozhovoru byla určena kritéria výběru v podobě typu lezení, kterému se participant věnuje, participantova lezecká zkušenost a věk. Konkrétní kritéria jsou:

1. Participant se věnuje lezení na skalách jako prvolezec.
2. Participant je zkušený lezec, celkově se lezení věnuje alespoň 5 let.
3. Participantovi je v době uskutečnění rozhovoru mezi 30 a 35 lety.

Participant by se měl věnovat lezení na skalách primárně jako prvolezec, jelikož je zde více vystaven riziku dlouhého a nepříjemného pádu a je zde proto předpoklad větší expozice strachu.

Spodní věková hranice byla stavena na 30 let kvůli předpokladu větší osobní zralosti a schopnosti introspekce a sebereflexe participanta. Dále bylo považováno za žádoucí vzhledem k tématu strachu a vnímání rizika, aby participant měli dokončený vývoj prefrontálního laloku, jež se podílí na emočních procesech a emoční regulaci a hraje roli při reagování na akutní averzivní stavy jako je strach a úzkost (Jacobs & Moghaddam, 2021). Podle Teffera a Semendeferiho (2012) region prefrontálního laloku, zapojený ve zpracovávání emocí, plně dozrává až kolem třetí dekády života. V neposlední řadě bylo přihlédnuto

k připomínce Brymera a Schweizera (2012), že již bylo provedeno mnoho výzkumů na téma vyhledávání rizikového chování (search for risk-taking opportunities) na věkové skupině adolescentů a mladých dospělých (16–25 let), kdežto věková skupina nad 30 let není tak dobře prozkoumaná.

Horní věková hranice byla stanovena na 35 let za účelem zvýšení homogenity výzkumného vzorku. Jedním z doporučených způsobů dosažení homogenity zkoumané skupiny je právě záměrný výběr participantů tak, aby měli podobné demografické charakteristiky (Řiháček a další, 2013). V případě tohoto výzkumu byla takto použita demografická charakteristika věk. Cílem tedy bylo vytvořit, pokud možno, malé věkové rozpětí účastníků při zachování dobré reprezentativnosti zkoumaného fenoménu. Věkové rozpětí 30–35 let bylo vybráno pro dobrou dostupnost participantů v tomto věkovém rozsahu.

Gender nebyl původně součástí výběrového kritéria. Po prvních třech rozhovorech, které se uskutečnily s muži, byly v zájmu zvýšení homogenity vzorku rozhovory nadále uskutečňovány pouze s muži.

4.3.2 Metoda tvorby dat

Při výběru metody zpracování a analýzy dat byly vzaty různé kvalitativní přístupy. Při zhodnocování optimální metody bylo bráno v potaz hlavně, aby umožňovala dobře zpracovat výzkumné téma. Výzkumná otázka této práce je explorativní a zaměřuje se na zkušenost participantů takovou, jakou ji prožívali; bez nutnosti vysvětlování jednotlivých jevů „vědeckým“ psychologickým (psychologizujícím) jazykem. Po charakterizování výzkumného problému bylo provedeno porovnání kompatibilitosti různých běžně používaných přístupů v kvalitativní výzkumech v oblasti psychologie.

Jakožto příliš teoretizující mohla být již na začátku vyloučena v kvalitativních výzkumech hojně rozšířená metoda zakotvené teorie (*grounded theory method*). Narativní analýza byla taktéž vyloučena. Ačkoliv rozhovory s participanty tohoto výzkumu obsahují příběhy z jejich života, hlavním fokusem výzkumu je jejich prožívání a jejich rozumění takovým prožitkům, nikoliv jak jednotlivá vyprávění zapadají do životního příběhu participantů. Cílem tohoto výzkumu není dát dohromady smysluplný příběh z událostí v životě participanta, točících se kolem lezení, nýbrž vykreslit jeho vnitřní prožívání.

V úvahu tedy přicházela Interpretativní fenomenologická analýza (*Interpretative Phenomenological Analysis*) a Tématická analýza. Obě byly vyhodnoceny jako schůdné pro

výzkumné téma, avšak IPA sedí tématům zkoumajícím prožívání přiléhavěji. Řiháček a Čermák (2013) uvádějí, že podle Smithe a Osborna (2003) se typická výzkumná otázka v IPA studiích ptá, jak jedinci, či skupina prožívají danou zkušenost a jak jí přisuzují smysl. Je zaměřena na porozumění životní zkušenosti jedince. Design takové studie by měl být explorativní. Výzkumná otázka této práce splňuje tyto předpoklady.

Dalším postupem byla rešerše literatury na podobná výzkumná témata a zjišťování jaká metoda analýzy dat je v takovýchto případech nejčastěji užívaná. V potaz byly brány výzkumy z oblasti lezení, potažmo extrémních sportů a strachu. Nejspíše nejpodobnější výzkumnou otázku si kladou Brymer a Schwietzer (2012) ve svém článku *Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport*, kde zkoumají porozumění strachu při extrémních sportech, mezi kterými je zastoupeno i horolezení, avšak v podobě lezení free solo. Ti pro analýzu rozhovorů s vybranými sportovci používají IPA analýzu. Brymer se svými spolupracovníky (Brymer & Oades, 2009) (Brymer & Schweitzer, 2013) zkoumá také další témata spojená s prožíváním při extrémních sportech a vždy využívá fenomenologické metodologie.

Tématům extrémních sportů, lezení a prožívání při těchto sportech se také věnuje několik českých i zahraničních závěrečných prací, například *Fear: Friend or Foe? A Qualitative Analysis of Fear in Extreme Sports* (Mangnall, 2021) nebo *Přínosy extrémních sportů v osobním růstu* (Nesvadbová, 2017). V drtivé většině používají taktéž IPA analýzu.

V neposlední řadě bylo přihlédnuto k tomu, že doporučenou metodou zpracování dat z polostrukturovaného rozhovoru (jež byl pro tuto výzkumnou sondu zvolen) je podle Poláčkové Šolcové a Tavela (2013) právě IPA.

Interpretativní fenomenologická analýza (IPA)

IPA je kvalitativní přístup zaměřující se na osobní žitou zkušenost. Byla vyvinuta v 90. letech 20. století jako doplnění a alternativa k v té době mainstreamovému kvantitativnímu experimentálnímu paradigmatu (Smith J. A., 2016). Prvně byla navržena Smithem v roce 1996 v článku *Beyond the divide between cognition and discourse: Using interpretative phenomenological analysis in health psychology*, a později ji dále rozpracována Smithem a jeho kolegy Flowersem a Larkinem (Tuffour, 2017).

IPA má tři základní teoretické kameny – fenomenologii, hermeneutiku a ideografii (Řiháček a další, 2013). Fenomenologie je filosofický směr, který zkoumá, jak jsou věci a události prožívány subjektivně, co nejvíce nezkalené předpoklady a domněnkami často vycházejícími

z vědeckých teorií. V Husserlově pojetí fenomenologie říká, že chce jít „zpátky k věcem samým“. IPA zkoumá právě takovou individuální zkušenost a snaží se na ní nahlížet právě tak, jak se jeví danému člověku – zkoumá jeho žitou zkušenost. Heidegger přistupuje k fenomenologii více interpretativně a stejně tak IPA (Smith J. A., 2016). To bývá občas terčem kritiky interpretativní fenomenologické analýzy, kdy je zpochybňováno spojení bezpředsudečné fenomenologie a interpretativní role výzkumníka (Řiháček a další, 2013). Lidé mají tendenci k vyhledávání smyslu a snaží se dát smysl věcem, které se jim dějí. Úkolem výzkumníka pak je dát smysl (interpretativně najít smysl) participantově dávání/hledání smyslu ve zkoumaném jevu, jeho žité zkušenosti. Tento interpretativní postup se pak nazývá dvojité hermeneutika (Smith J. A., 2016). Posledním distinktivním rysem analýzy IPA je ideografie. IPA chce porozumět zkoumanému problému/jevu i každému participantovi do detailu.

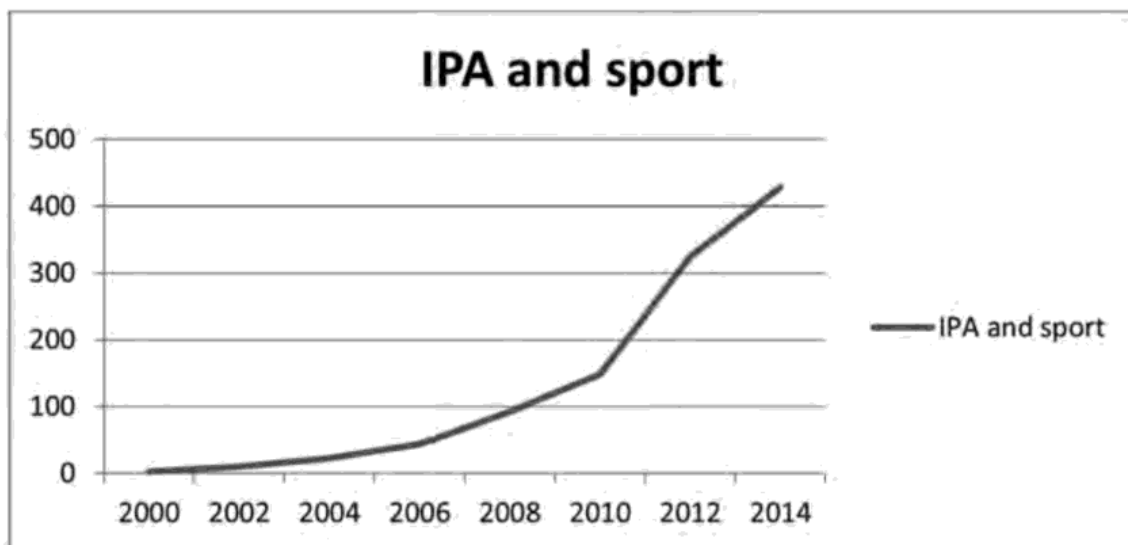
V rámci interpretativní fenomenologické analýzy neexistuje jediný správný nebo špatný postup. Naopak je pro ni charakteristická „zdravá flexibilita analýzy“ (Smith a další, 2021). Podle Smitha, Flowerse a Larkina (2009) je ústředním motivem IPA analýzy zaměření se na participantovu snahu dát své zkušenosti smysl.

Výsledkem IPA analýzy je jaký dal výzkumník smysl participantovu dávání smyslu své žité zkušenosti (Smith a další, 2021). Tím je naplněna idea dvojité hermeneutiky. V rámci hermeneutického přístupu se dynamický analytický proces také neustále pohybuje mezi částmi a celkem.

Užití interpretativní fenomenologické analýzy pro téma sportu a cvičení

IPA byla nejdříve používána v psychologii zdraví, ale od té doby se rozrostla do mnoha odvětví a disciplín včetně výzkumu o sportu. V oblasti sportu a cvičení zažívá IPA v současné době nárůst výzkumného zájmu (zhruba od roku 2010 se nárůst zájmu patrně zrychlil) (Smith J. A., 2016). Tento vývoj můžeme vidět na grafu na Chyba! Nenalezen zdroj odkazů., který popisuje množství výsledků vyhledávání pro „*interpretativní fenomenologická analýza a sport*“ na Google Scholaru. Autor tohoto grafu Smith (2016) uvádí, že podobný trend výsledků můžeme vidět i při vyhledání „*interpretativní fenomenologická analýza a cvičení (exercise)*“.

Obrázek 1 Trend v počtech výsledků vyhledávání na Google Scholaru pro heslo „interpretativní fenomenologická analýza a sport“ (*iterpetative phenomenological analysis and sport*) (Smith J. A., 2016, str. 221)



Odhlédneme-li od výzkumů soustředících se na fyziologické aspekty sportu, zjistíme že řada výzkumů na toto téma se zajímá o individuální zkušenost, prožívání či motivaci jedince k dané aktivitě. Ke zkoumání žité zkušenosti jednotlivce je IPA velmi užitečný nástroj a není se tedy čemu divit, že množství jejího užití v tomto poli stoupá (Smith J. A., 2016). Svůj podíl na vyšší užívanosti interpretativní fenomenologické analýzy má zřejmě i velká dostupnost návodů na postup analýzy (Smith J. A., 2016), kolikrát i s ukázkami různých fází analýzy. K rozšíření interpretativní fenomenologické analýzy v českém výzkumném prostředí může napomáhat taky existence a snadná dostupnost návodu k analýze v českém jazyce v rámci publikace Řiháčka a kolektivu (2013), se kterou pracovala i autorka této práce.

Vlastní analýza dat

Finální podoba analýzy dat se vyvíjela v průběhu analyzování prvních dvou případů. Jako návod k analýze byla použita primárně publikace Řiháčka & kolektivu (2013) *Kvalitativní analýza textu: Čtyři přístupy*, konkrétně kapitola věnující se právě Interpretativní fenomenologické analýze. Jako doplňující zdroje byly použity různé texty od tvůrců IPA analýzy Smithe, Flowerse a Larkina. Kompletní přehled použité literatury od těchto autorů je možné dohledat na konci práce v části Citovaná literatura. V neposlední řadě byly využívány konzultace s vedoucí práce ohledně konkrétních postupů v analýze. Po úpravách na základě zpětné vazby od vedoucí práce došlo po analýze druhého případu k ustálení postupu analýzy.

Ještě před samotnou analýzou rozhovorů výzkumník sepsal reflexi vlastní zkušenosti s tématem, ve které reflektoval a zvědomoval své předporozumění. Řiháček, Čermák & kolektiv (2013) toto popisuje jako „*nultou fázi v procesu analýzy*“. Reflexe výzkumníka je obsahem předchozí kapitoly.

V souladu s návodem od Řiháčka a dalších (2013) bylo na začátku analýzy prováděno opakované čtení textu. Po důkladném seznámení s textem byly označeny pasáže, které výzkumníci přišly významné; ty byly následně nastříhány na proužky papíru s jednotlivými výroky. Takto došlo k dekonstrukci textu a jeho narativního toku (Řiháček a další, 2013). To autorce práce pomohlo více vnímat významy jednotlivých slov a lépe vnímat souvislosti a propojení mezi jednotlivými výroky. Z této části analýzy obvykle vzešel předobraz témat objevujících se v rozhovoru a jejich vztahů.

Následně byla výzkumníková pozornost přesunuta od částí opět k celku, kdy pracoval opět s celým rozhovorem a nyní si klasickým způsobem dělal poznámky a psal komentáře na okraje stránky. V rámci snahy vyhnout se přehnaným interpretacím nevycházejícím z participantových výroků a jeho žité zkušenosti, se autorka práce nejdříve soustředila na převážně deskriptivní komentáře. V další části pak věnovala více pozornosti lingvistickým prvkům rozhovoru a tématům, která implicitně vyvstávají z textu. Mezi jednotlivými částmi analýzy obvykle musel být nějaký časový odstup, aby se témata mohla formovat na pozadí a pak teprve vyvstat z výzkumníkovy nahlížení textu.

V další fázi analýzy následovala práce s komentáři a předobrazem témat rozhovoru. Ty byly různě porovnávány, nahlíženy a docházelo pak k formování finálních témat a jejich vztahů. Poté proběhl návrat k rozhovoru a jeho další čtení, kdy jednotlivé výroky a témata byli propojováni v kontextu celého rozhovoru. Byla vyloučena témata, která se v rozhovoru objevila, ale nevztahují se k výzkumné otázce. Témata, která se vztahovala, ale byla příliš málo zastoupená a neposkytla vydatný vhled do participantovi zkušenosti, nebyla zařazena do finální podoby mapy témat. Témata byla seskupena pod nadřazená témata, případná překrývající se témata byla sloučena a jednotlivé okruhy témat byly pojmenovány. Při pojmenovávání témat byla snaha co nejvíce vycházet z přímých citací respondenta, abychom i v interpretaci zůstávali co nejvíce v jeho žité zkušenosti.

Při analýze byla použita jak práce s textem na vytištěném papíře a ručně psanými komentáři, tak práce s textem v programu pro kvalitativní analýzu dat QDA Miner lite ve freewarové verzi.

4.4 ETIKA VÝZKUMNÉ SONDY

Před zahájením rozhovorů s jednotlivými participanty, byli účastníci informováni o cílech a průběhu výzkumu a byl podepsán informovaný souhlas. Účast na výzkumu byla zcela dobrovolná a bez odměny. Účastník byl seznámen s tím, že svůj souhlas může kdykoliv odvolat a rozhovor přerušit. Možností ukončit rozhovor a empatickým přístupem výzkumníka bylo zajištěno emocionální bezpečí participantů.

Poskytnutá data účastníků byla anonymizována tak, aby nebyla možná identifikace jednotlivých osob. Přístup k těmto identifikačním datům měl pouze výzkumník. Při rozhovorech byl pořízen audiozáznam, který byl následně použit k doslovnému přepisu. Audiozáznam byl uchováván pouze po dobu nutnou k pořízení přepisu a následně byl smazán. V přepisu byly změněny všechny identifikační znaky participantů. Všechny třetí strany, které nahlížely na přepisy rozhovorů tedy nahlížely, na již anonymizovaná data. S pořízením audiozáznamu a zveřejněním přepisu anonymizovaných rozhovorů v příloze této práce udělili účastníci písemný souhlas v rámci informovaného souhlasu. Konkrétní znění informovaného souhlasu je přílohou této práce.

Během výzkumu bylo dbáno na zajištění práv všech zúčastněných osob a dodržení etických zásad výzkumu.

4.5 ZAJIŠTĚNÍ KVALITY VÝZKUMU

Mnoho autorů (Hendl, 2005) (Miovský, 2006) (Řiháček a další, 2013) se shoduje, že není na místě, aby kvalita kvalitativního výzkumu byla hodnocena měřítky a konstrukty výzkumů kvantitativních, jako jsou klasická pojetí validity a reliability. Někteří autoři se snaží hledat pojetí validity, která by byla aplikovatelná na kvalitativní výzkum, jiní radikálně odmítají celý tento koncept (Miovský, 2006).

Miovský (2006) uvádí různé metody a techniky kontroly kvality a zvyšování validity výzkumu. Hojně se využívá triangulace, ať se jedná o triangulaci použitých metod či zdrojů dat. V tomto výzkumu nebyla ani jedna z těchto triangulací použita, bylo postupováno jednotnou metodou a zdrojem dat byl vždy polostrukturovaný rozhovor podle připraveného scénáře. Dále Miovský (2006) upozorňuje, že pro kvalitní výzkum je nutné mít kvalitní data. Domnívám se, že použitá data splňují kritéria bohatosti dat, která jsou v plném rozsahu k dispozici v přílohách této práce. Také je v této práci věnován prostor podrobnému popisu, ať průběhu sběru dat, tak jejich zpracování i průběhu analýzy. V tomto směru byla snaha

představit výzkumnou část co nejtransparentněji. Pro redukci zkreslení ze strany výzkumníka bylo použito konzultací s vedoucí práce, která také supervidovala průběh analýzy. Dále by toto zkreslení mělo být sníženo výzkumníkovou reflexí jeho osobních zkušeností a případných předpojatostí.

Hendl (2005) dokonce uvádí ucelené přístupy hodnocení validity s konkrétními kritérii. Jsou to kritéria validity podle Lincolna a Guby a kritéria validity podle Maxwella. Těmi se však v této práci zabývat nebudeme, neboť IPA má vlastní soubor kritérií k hodnocení kvality IPA výzkumu.

Smith, Flowers a Larkin (2009) se v nejdříve přiklánějí ke kritériím určeným obecně pro kvalitativní studie. Jako vhodnou sadu kritérií k hodnocení uvádí kritéria podle Yardleye (2000). Dále Smith, Flowers a Larkin (2009) rozebírají čtyři Yardleyova stěžejní kritéria a jak by je měla dobrá IPA studie naplňovat:

- **Senzitivita ke kontextu** — Senzitivita ke kontextu by se měla projevovat už v počátečních stádiích výzkumu, například při výběru participantů. Výzkumník by měl vybírat takové participanty, kteří dobře reprezentují zkoumaný fenomén a jsou schopný a ochotný o něm vypovídat. Dále se senzitivita projevuje také v pozorném vedení rozhovoru. Ten klade nároky na tazatelovi dovednosti, jako například projevování empatie, a také na jeho pozornost k participantovi i k vlastní sebereflexi. Věnováním hodně pozornosti ke sběru dat můžeme získat kvalitní data. Ty bychom pak dále měli také citlivě zpracovávat a prezentovat. Při prezentaci výsledků je žádoucí naše závěry doložit velkým množstvím přímých citací.

Tato práce usiluje o naplnění kritéria senzitivity ke kontextu tím, že rozhovory byly vedeny pozorně, participantům byla projevována empatie a porozumění a při prezentaci výsledků bylo usilováno o hojné množství přímých citací participantů. Nárok na pozornost k sebereflexi autorka naplňuje v podkapitole Předporozumění zkoumané problematice.

- **Závazek a rigoróznost** — S daty v IPA studii bychom měli pracovat důkladně, detailně a trpělivě. Participantům věnujeme plnou pozornost a prostor. Analýze každého případu věnujeme dostatek času.

Pro každý rozhovor v této výzkumné sondě byl vyhrazen dostatek prostoru. Stejně tak analýze textu byl věnován dostatek času a pozornosti.

- **Transparentnost a koherence** — Všechny fáze výzkumu by měly být v závěrečné zprávě co nejdetailněji a nejtransparentněji popsány. Výzkumník tak ukazuje, jak postupoval a na základě čeho došel k prezentovaným závěrům. Kritérium koherence říká, že zpráva by měla být souvislá, argumenty logické a jednotlivé části by na sebe měly dobře navazovat. Dále vznáší nárok na konzistenci výzkumu s teoretickým přístupem, který byl zvolen. V tomto případě s IPA analýzou. Prvky fenomenologie a hermeneutiky by tedy v takovém výzkumu měly být přítomné.

Všechny fáze výzkumu jsou v této práci transparentně a pečlivě popsány v kapitole Volba výzkumné strategie. Hermeneutická práce s textem byla naplňována střídání fází analýzy, kdy výzkumnice pracovala s celým rozhovorem a fází, kdy pracovala s dekonstruovanými částmi.

- **Dopad a užitečnost** — Opravdový kritérium validity je, jestli studie vypráví něco zajímavého, důležitého nebo užitečného.

K tomu Smith a kolektiv (2009) doplňují ještě užitečnost nezávislého auditu, který může validitu výzkumu posoudit. Takový audit může být pouze hypotetický, kdy výzkumník prezentuje svoje data i celý výzkumný proces tak, aby byly přístupné i pro výzkumu neznalého člověka. Nebo může skutečně osoba nezapojená ve výzkumu zhodnotit výzkum krok po kroku, jak postupoval výzkumník. Jakýmsi kompromisem mezi těmito variantami a zároveň dobrou praxí je konzultace s jiným zkušeným výzkumníkem (Řiháček a další, 2013). Všechny kroky výzkumu byly průběžně konzultovány s vedoucí práce.

V článku Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis, Smith (2011) dále doplňuje a rozebírá Yardleyova kritéria. Za zmínku stojí určení zastoupení přímých citací v závěrečné zprávě podle celkového množství participantů. Pro množství respondentů $N = 4-8$ doporučuje zastoupení alespoň třemi participanty u každého tématu. Tím se tato práce řídí při prezentování výsledků analýzy.

5 VÝSLEDKY ANALÝZY

První část této kapitoly se bude věnovat seznámení se s participanty a shrnutí jednotlivých rozhovorů, jakožto i témat z nich vyvstávajících. V druhé části budou představena témata vyplývající z rozhovorů. Ta budou, pokud to bude shledáno za vhodné, doplněna o spojitosti s teoretickým výzkumem.

5.1 PŘEDSTAVENÍ PARTICIPANTŮ A SHRUTÍ JEDNOTLIVÝCH ROZHOVORŮ

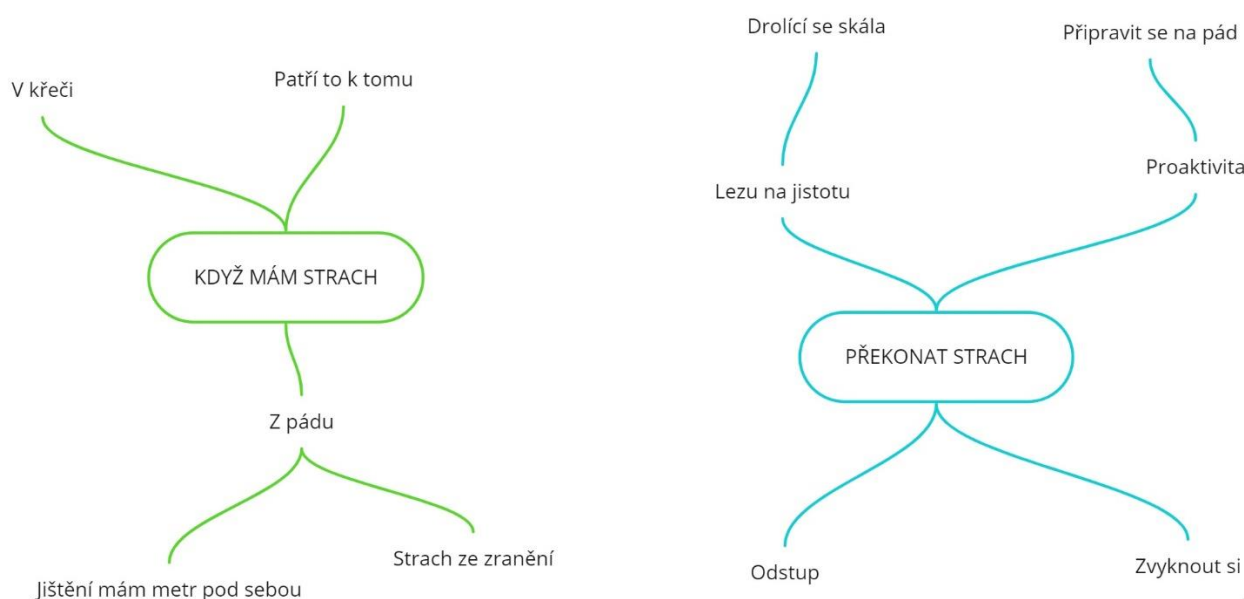
Jména participantů byla pozměněna pro zachování anonymity. Ze stejného důvodu byla změněna i jména v rozhovorech zmiňovaná a jiné identifikační znaky.

V této kapitole představím jednotlivé účastníky výzkumu. Shrnu zde také rozhovory s nimi a témata, která v nich otevírali, a pokusím se co nejvěrněji zprostředkovat jejich žitou zkušenost, mimo jiné za pomoci přímých citací. Věřím, že znalost jednotlivých respondentů a jejich příběhu pomůže lepšímu pochopení výsledných témat v kontextu.

U každého participanta bude na začátku graf s tématy znázorňující jejich hierarchii a vzájemné vztahy.

5.1.1 Cyril

Obrázek 2 Mapa témat z rozhovoru s Cyrilem



Cyril se věnuje lezení na skalách i sportovnímu lezení na vnitřních stěnách. Začínal s bouldrováním a nějakou dobu trvalo, než se „*pustil do lana*“. Uvádí, že na bouldru strach tolik nezažívá, za to na otázku, zda zažívá strach při lezení odpovídá vyjmenováním hned několika situací, kdy se na skalách bojí. „*Zvlášť když se u toho někdy zvyšuje riziko pádu.*“

Jako výrazné téma se tedy hned na začátku objevuje strach z pádu. Ten je silný obzvlášť „*když jištění třeba je trochu dál*“ nebo, když leze na „*hranici své výkonnosti*“. Čím víc je nad jištěním, tím větší by byl případný pád a tím spíš to u Cyrila vyvolá strach a obavy. V průběhu rozhovoru přibližuje, že se bojí „*špatného pádu*“, během kterého by se mohl zranit.

Prožitek strachu potom popisoval jako, že ho to „*dá do takový křeče*“. Zmiňoval klepání se při strachu, ale ústředním prvkem prožitku bylo právě napětí — „*křeč*“. Ačkoli Cyril popisuje strach jako nežádoucí a pocit diskomfortu — „*...zrovna tohle není takovej aspekt, co bych si na tom užíval.*“ — při lezení na strach pohlíží jako na součást lezení. A ostatní pocity při lezení, zejména pocit zadostučinění, mu „*stojí za to*“, za to překonávání strachu. „*...beru to tak, že to k tomu patří.*“

Téma lezení „*na jistotu*“ se na jedné straně ukazuje v situacích, kdy se Cyril víc bojí a na druhou stranu v situacích, kde se nebojí, a v tom, co mu pomáhá se nebát. O první stránce tohoto tématu hovoří jako o lezení „*na hraně své výkonnosti*“. „*...když třeba lezu nějakou hranu, no, na nějaký hranici své výkonnosti a ty síly začnou třeba docházet... Tak v těchto situacích se necejtím úplně komfortně.*“ Když ví, že z hlediska fyzických sil a lezecké obtížnosti pro něj cesta nebo úsek „*výzvu představuje*“, bere mu to pocit jistoty a snáze se dostavuje pocit strachu. Cyril se takovým situacím na skalách snaží vystavovat co nejméně. „*Když nelezu na stěně, lezu spíš, tak jako bych řekl, na jistotu... nechce se mu [člověku] úplně pouštět do nějakých situací, kdy už si není úplně jistej.*“ Naopak, když si myslí, že má „*velkou lezeckou převahu*“ a je si sám sebou jistý, strach vůbec či téměř vůbec nepocítuje ani na exponovaných vysokých skalách. Pomáhá mu, že se v tomhle může na sebe spolehnout; pokud do toho nezačnou zasahovat vnější vlivy, jako drolicí se skála.

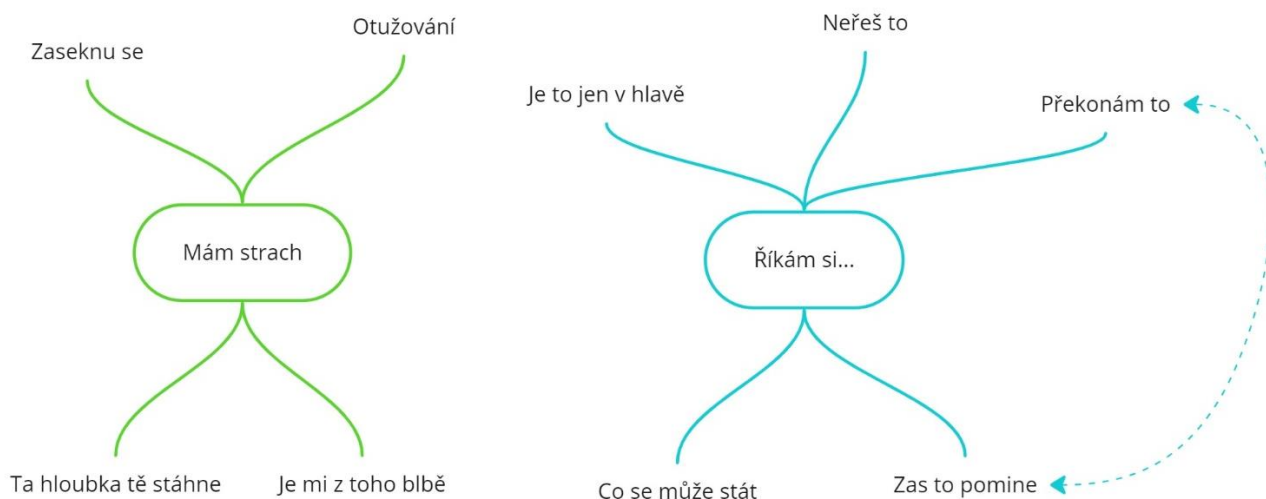
Náročnější situace na skále Cyrilovi také pomáhají zvládnout zkušenosti a když si při častějším lezení „*...na ty pády jako začne nějakým způsobem trochu zvykat,*“. Zvykání si na pády jde Cyril naproti hlavně při lezení na stěně — „*člověk se čas od času trochu prolítne,*“ — čehož následně využívá na skále: „*Čím víc si člověk na to zvykne, tak tím líp mu to pomáhá zvládnout nějaký ty náročnější situace i na tý skále.*“

V situaci, kdy už se Cyril začne bát a neví si rady s „kritickým místem“, mu pomáhá, když se mu povede získat si odstup. „...že si třeba jako odpočinu, trošku si promyslím ty další kroky, víc v klidu... Trošku se uklidnit... a jít do toho s trošku čistější hlavou.“ Může tak vyhodnotit situaci bez časového tlaku, kdy mu docházejí síly a bez akutního strachu z pádu.

Z rozhovoru vystupuje i zjevná Cyrilova snaha být ve svém zvládnání stresu proaktivní, nikoli ho jen na sebe nechat pasivně působit. Na diskonfortní situace reaguje akcemi (oproti třeba vnitřnímu rozhovoru) — snaží se cvaknout; když mu nejde místo přelézt „do nějakého místa, kde ta situace bude lepší“, vrátí se „do míst, jako, kde jsem se ještě cejtil, že jo, nějakým způsobem, že jsem to měl pod kontrolou.“. Dokonce i když usoudí, že pád už je nevyhnutelný, snaží se na něj připravit a když to uzná za vhodné, tak se i sám pustí. „...snažím na to připravit, srovnat si v hlavě, že teda budu padat a že teda jako, jestli pode mnou je všechno relativně v pohodě, trošku se třeba v rámci možností snížit, aby ten pád byl, co nejmenší, a duševně se připravit na to, že se fakt musím pustit těma rukama, no.“

5.1.2 Horác

Obrázek 3 Mapa témat z rozhovoru s Horácem



Horác leze na vnitřních stěnách, skalách v Čechách i zahraničí a také se věnuje via ferratám, o kterých v průběhu rozhovoru mluví a občas je porovnává se skalním lezením. Na lezení oceňuje, že může překonávat sám sebe a svůj strach. Právě překonávání je u Horáce hojně zastoupeným a bohatým tématem. „...říkám si, to překonám, to překonám a už jsem třeba ve tři čtvrtě, že jo, vlastně to už dám, to už dám ..., ale prostě já si vždycky říkám, ty vole, ser na to, prostě bolest a fakt jakoby rychle to jako odlez, už seš skoro nahoře,“

Horácovo prekonávaní strachu má také podobu ve schopnosti vydržet, zvládnout nějakou dobu setrvat ve strachu. Hodně to popisuje v souvislosti s rozšířeným lezeckým nešvarem — cvakání expresky, co nejdřív, ačkoli ze špatné polohy. „*Takže se jakoby pak snažím si říct: „tak tady to jako, možná se na to vykašli a zkus to překonat a jako se podívej o metr vejš a z toho to cvakni“ a tím jako by se snažím nějak překonat.*“

S prekonáváním strachu úzce souvisí Horácovo uvědomění, že nepříjemný stav „*zas pomine*“. Ví tedy, že když ho vydrží, časem skončí — „*...když tomu dáš šanci, čas, překonáš to, že to bolí, tak to vylezeš nebo alá tak seš zase v pohodě. Že je to jenom stav nějaký.*“. Právě v rámci tohoto pohledu na strach ho přirovnává k úzkostem, které zažívá ve svém životě. „*...když jsem jako v té úzkosti jsem a je to hrozný, bych to přirovnal k té bolesti a když jí překonáš, tak to začne být jako normální.*“

Dále se Horác snaží pracovat s tím, že ne všechno, co se mu při lezení honí hlavou, je pravda. „*...snažím pracovat s tím, že jako by když tě bolí ruce, že to neznamena, že to neudržíš, že to je vyloženě jako psychickéj pocit.*“. Ví, že myšlenky na to, zda se udrží, nejsou racionální a ještě se udrží — „*to je jako jenom strach v hlavě*“.

Horác pozoruje, že nejlíp se mu leze, když nad tím vůbec nepřemýšlí — „*...já nad tím nepřemýšlím jako moc, že prostě lezu, lezu a nepřemýšlím nad tím, co jako lezu,*“ a když nemyslí ani na bolest v ruce — „*...já se ji jako snažím nějakým způsobem jako vypnout ze svého vnímání a prostě se uklidňovat se jako a cvaknout to tam.*“. To se mu ne vždy daří, ale v zátěžových situacích si říká „*neřeš to*“ a snaží si vyčistit hlavu.

Příkladem toho, když se mu nad lezením nepodaří nepřemýšlet, je, když se mu hlavou začne honit, „*co se může stát*“. Ať už je to jen bolest, když se při pádu „*prostě omlátíš*“ nebo závažnější důsledky — „*Víš co, hypotéka na krku, nemůžeš se tady zrakvit.*“. Zároveň také říká, že čím je starší, tím víc na podobné věci myslí a možné následky si víc uvědomuje.

Je vidět, že Horác uvažuje nad tím, jak přemýšlí nad lezením a co si při něm myslí. Často to popisuje jako duševní dialog sám se sebou — dodává si odvahy nebo se uklidňuje. Všechna dosud uvedená témata mají společně právě to, že v rámci nich sám k sobě promlouvá. Často vyprávění o vnitřním dialogu začíná slovy: „*řikám si...*“ a tak byla tato slova zvolena jako název nadřazeného tématu.

Formu hovoru sám se sebou má občas také posuzování reálné nebezpečnosti situace — „*...už jsem párkrát spadnul a jsem furt živej a nic se mi nestalo, tak to asi tak hrozný nebude, že jo.*“. Takto čerpá ujištění ze své předchozí zkušenosti, a právě předchozí zkušenost

s pády ho dále „otuzuje“. O strachu však Horác přemýšlí i mimo skálu. Doma se „otuzuje“ koukáním na videa pádů ostatních lezců — „...mě pomáhá se tomu strachu postavit tímto stylem, že se na to dívám... tohle mi dává jakoby nějaký vhled toho, jak může nějaký ten pád vypadat, jak to může dopadnout a možná mi to jako víc otuzuje, no.“.

Přestože se Horácovi většinou daří takto se svým strachem pracovat, občas se mu stává, že strach převládne a on „se zasekne“. V takových chvílích popisuje svůj prožitek strachu jako „bylo mi blbě z toho... se člověk začne jako klepat“. Strach se mu často ukazuje v situacích, kdy je vysoko, vysoko nad poslední expreskou či na exponovaných místech, jako jsou „vypouklý hrany“. „tě jako ta hloubka stáhne“.

5.1.3 Kamil

Obrázek 4 Mapa témat z rozhovoru s Kamilem



Kamilovi se na lezení líbí, že zapojuje „jak hlavu, tak svaly“ a je vidět, že nad psychickou složkou lezení přemýšlí. Leze na skalách i na stěně a taky se věnuje via ferratám. Hned na začátku rozhovoru na otázku, zda při lezení někdy zažívá strach, odpovídá: „Vlastně vždycky pořád. U všeho.“. Vidíme tady, že téma strachu je pro Kamila při lezení významné. Sám říká, že se většinou dokáže celkem rychle uklidnit, ale občas začne trochu „panikařit“. O takových situacích říká, že to bylo „hodně nepříjemný“ a dále popisuje různý somatický projev svého strachu: „...začaly se mi potit ruce... začne se mi klepat tělo“. Ačkoli Kamil mluví o strachu jako o nepříjemném prožitku a „nerad se do něj dostávám“, také říká, že „baví mi ho překonávat“. Když začne „panikařit“ začne se mu hlavou honit, „že se může cokoliv stát“, bojí se, že se z toho sám nedostane — „už jsem se bál, že budu muset volat záchranáře“. Nejvýraznější mi ale přišel Kamilův strach ze zranění — „...když si zničím

koleno... nechceš si blbě zlomit kotník, nechceš se prostě odřít o skálu,“ „Nechceš, aby na tebe spadnul šutr,“.

Kamil říká, že se při lezení bojí často, má ale svoje postupy, co dělá, když se potřebuje „trošku uklidnit“. „*přestaneš trošku panikařit a víš, že se to dá řešit*“. „*uklidniš se a seš schopnej jít tou automatikou*“. Jedna z věcí, co mu k tomu pomáhá je vědomí, že s sebou má potřebné vybavení i pro řešení nepříjemných situací — „*Nejhorší je podle mě jakoby, vědět, jak se z toho dostat, ale nemít ty věci k tomu.*“ — a dokonce si běžně bere i záložní vybavení — „*...já jsem na tohle docela opatrněj a jsem takovej člověk, kterej má rád všechno dvakrát, takže já když lezu, tak si většinou vybavení беру dvakrát, kdyby mi jedno upadlo. Je to i to, že mi to dává pocit jistoty.*“. Věnuje taky čas kontrole, že sebou má vše, co potřebuje i kontrole ve skupině. Pomáhá mu to potom v situacích, kdy se mu rozjíždí myšlenky „*...když už je [člověk] na skále a začne si říkat, co všechno má, co všechno nemá...*“ a vědomí, že ví „*co v tom batohu má*“ mu dodává „*ňákou jistotu*“.

Podobně jako důkladná kontrola vybavení Kamilovi také pomáhá „*sbírání víc těhle teoretických zkušeností*“ — „*...vím co dělat, když se stane tohle, ta lepší příprava, teoretická a být fakt jako připravený na to, co se jako může stát, to mi asi jako dost pomůže se uklidnit.*“ — a také praktické zkušenosti z lezení — „*...čím dýl lezeme, tím získáváme víc ty zkušenosti a dejme tomu i tu jistotu.*“. Kamila uklidní, když si může říct: „*á tohle už se stalo*“ a ví, jak to vyřešit.

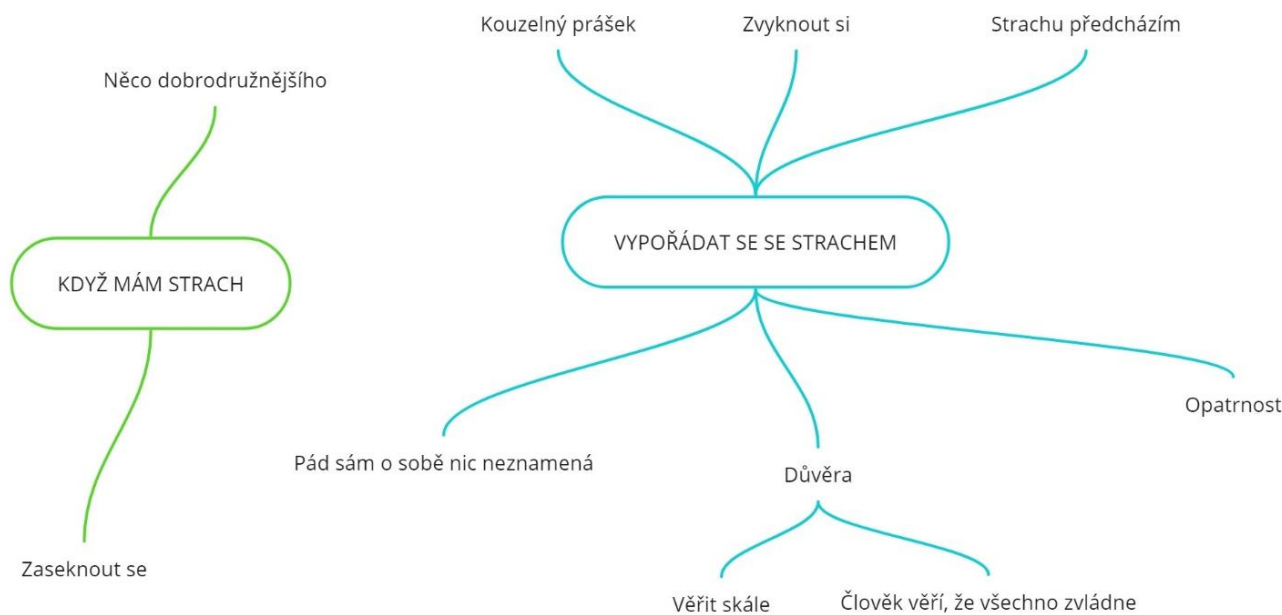
Další strategii hezky vystihuje Kamilův výrok: „*Problém je nad těma věcma moc přemejšlet.*“. Když je na skále, tak se snaží „*nad tím nepřemýšlet a fakt si chytit ňáký svoje tempo a jenom lízt, přecvakávat, nepřemýšlet a nekoukat dolů,*“. Dokud leze a nic ho z toho nevyhodí, v podstatě nemá strach a nepřemýšlí nad tím, že je „*ve vejšce a že se může cokoliv stát.*“. Když už ho ale něco donutí přestat se soustředit jenom na lezení a začne se bát, nejvíce se mu osvědčilo začít si s někým povídat. „*...ideálně se jako vůbec nebavit o tom, co se děje a panikařit, ale začít se třeba bavit o tom, co si dáme večer k večeri.*“.

Zajímavým aspektem, který ovlivňuje Kamilův strach je důvěra v sebe a důvěra v jističe. Má radši a míň se bojí, když „*musí spoléhat sám na sebe*“, když je závislý jenom na vybavení a svých dovednostech. Pokud totiž Kamil nemá stálého jističe, kterého dobře zná, tak vůči němu zažívá nedůvěru — „*...když tomu člověku dole nevěříš, tak vlastně se začneš bát a už jako ani už nechceš jít do toho pádu... fakt se mi do toho nechce a je hodně způsobený hlavně tím, že jsem nevěřil tomu dole.*“. Kamil si tedy dobře vybírá v koho vloží svoji důvěru.

Avšak s partnery, kterým důvěřuje, pak rád také využívá vzájemnou kontrolu například vybavení. Jak bylo řečeno již v dřívějších odstavcích, vědomí, že má s sebou všechno potřebné vybavení, Kamilovy dodává ujištění, o které se může opřít, ocitne-li se v situaci, kdy potřebuje překonat strach.

5.1.4 Dracián

Obrázek 5 Mapa témat z rozhovoru s Draciánem



Dracián preferuje lezení na skalách. Vnitřnímu lezení se věnuje jenom občas, když nemá možnost jet na skály. Začínal na tvrdých skalách, ale postupem času se propracoval i k pískovci. Svoje prožívání strachu popisuje většinou jako „zaseknutí se“. „...*tě to může vlastně zaseknout takovým způsobem, že ty ten krok nezkusíš udělat... člověka ten strach vlastně svazuje,*“ „...*vyhýbám se tomu abych jako právě zůstal tam takhle vyset a s tím strachem nemohl dělat nic, protože to je prostě pak jako nepříjemný.*“

Dracián mluví o tom, že rád leze „dobrodružnější“ cesty, u kterých potřebuje nejenom fyzickou sílu, ale taky „morál“ — „...*potřebuješ tam jakoby i tu morální sílu na to, abys to byl schopnej realizovat, protože bez ní člověk vycouvá nebo vůbec, že jo, to nebude zkoušet.*“ „...*je tam jenom prostě vysoká míra... jako to tý, toho morálu,*“. Na strach pohlíží, jakože je součástí lezení, ale není „*vyloženě lákavý, ten strach sám o sobě, to není*“. Dracián říká, že nevyhledává vyloženě strach, spíš se snaží „*Balancovat to na té hraně toho co člověk jako... kde, se blíží tomu strachu,*“. To úzce souvisí s následujícím tématem objevujícím se v rozhovoru s Draciánem.

Dracián svoje zacházení se strachem popisuje jako, že „strachu spíš předchází“ — „...strachu spíš předcházím, nebo že ho posouvám, ten limit, kdy se ti jako začne objevovat, než že bych bojoval proti tomu strachu jako takovému.“ — a snaží se, aby ten strach nepřerostl nad jeho kontrolu — „...držím jakoby na spodní hraně té škály [strachu], tak abych věděl, že ten strach mě nesváže, že prostě jako pociťuješ určitý obavy, jestli to vyjde nebo ne,“. O svých strategiích tedy nemluví jako o prostředcích pro zvládnání strachu, nýbrž spíše o předcházení, vytlačení či vyhnutí se strachu. „Já ho tím nezvládám, já se mu tím vyhnu.“

Výrazným tématem objevujícím se v tomto rozhovoru je Opatrnost. Dracián svůj styl lezení popisuje, jako že leze všechno, jako kdyby to lezl na pískovci a dodává: „na písku se nepadá“. Leze tedy opatrně a nepouští se moc do rizik pádu. „Já si to radši takhle lezu, jakože na pohodu, zkrakuju a to se mi na tom jako líbí no.“ Aby si mohl být svými kroky jistý, často si skálu nejdřív zkrakovává — kroky si zkouší, ošahává si cestu a pak se vrací zpátky do jisté pozice — „...musíš je udělat precizně tak, že víš, že každý ten krok zvládneš a když ti nepůjde, když jí [cestu] lezeš napoprvý a nevíš, jestli to půjde, tak musíš bejt z kteréhokoliv místa se bejt schopnej vrátit do bezpečí.“ „...člověk jako ošahá [skálu], odpočine si a pak to teprve leze jako na čisto, aby věděl, že když ten krok už půjde, takže v tu chvíli ho dá a doleze do dalšího bezpečného místa,“.

Podtématem opatrnosti je téma zbytečného rizika. Dracián se vyhýbá věcem, které s sebou nesou neopodstatněné nebo příliš velké riziko. „Nikdy jsem jako neměl potřebu jít vyloženě do těch rizik,“. „...to mi přijde jako zbytečné riziko, do kterého teď se mi jako nechce a nemám tu potřebu,“. To se týká zejména oblastí, které si pro lezení vybírá. Snaží se vybírat oblasti, které jsou celkem dobře jištěné, a i v těch zhodnocuje, na kterých cestách „objektivní riziko je celkem minimální“.

Další strategií, jak se Dracián vypořádává se strachem je určitá racionalizace strachu, hezky to vystihuje jeho výrok: „...pád sám o sobě nic neznamená. Pád je v pohodě. Pokud dopadneš tak, že se ti nic nestane, tak vlastně nevadí, že si spadl.“. Dracián říká, že „dost často ten strach je právě iracionální“, a proto pomáhá, když se na tu situaci koukne střízlivým pohledem a zhodnotí, jestli má důvod se bát. Často pak vyhodnotí, že vlastně není čeho se obávat. „...ty se bojíš spadnout v místě, kde to v principu není problém, to znamená, ty musíš jakoby posílit tu racionální složku, která ti řekne, řekne: “no tak co, spadneš, proletíš se, ale vždyť o nic nejde, ten jistič tě přece jako chytne.“. Hodně pak pracuje se strachem z pádu, jak můžeme vidět i ve výše uvedených citacích. Se zapojením racionálního myšlení

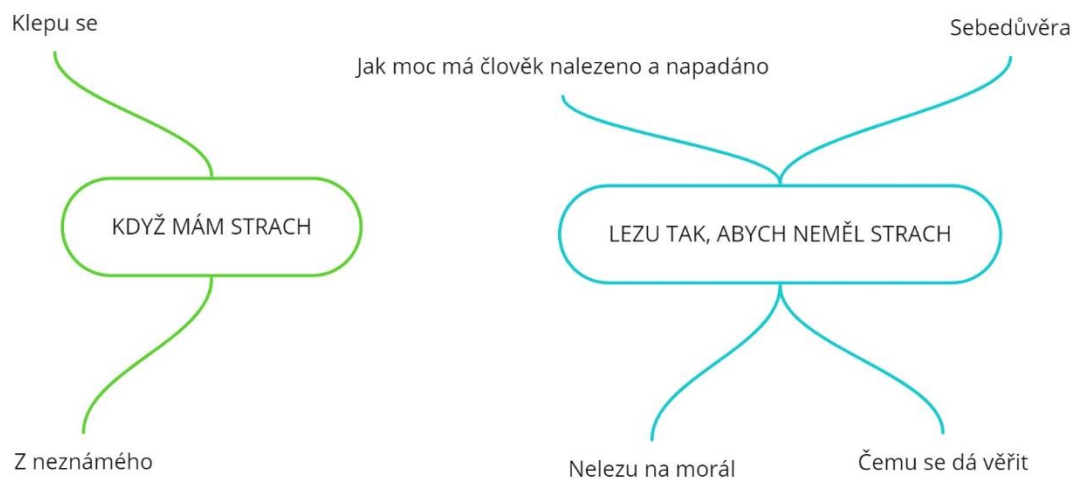
vyhodnocuje „jestli jako je objektivně ten pád nebezpečný nebo jestli se prostě jenom trochu jako otlučeš o stěnu, anebo jestli ti hrozí zem“. Když vyhodnotí, že situace není tak nebezpečná, uklidní ho to. „uvědomit si vlastně že ten pocit jako není tak, tak kritickéj jak si to člověk maluje no“.

Strach pomáhá Draciánovi zvládat důvěra v sebe sama — „člověk věří, že to všechno zvládne“. Čerpá jistotu z víry ve své lezecké dovednosti — „Ve chvíli, kdy cítíš, že jsi nad věcí, že ty kroky zvládneš, tak v tu chvíli nemáš důvod se bát, že jo.“. A jistou mu také dodává „fyzická převaha“ — pocit, že má dostatek sil pro danou cestu, je dostatečně odpočínutý a schopný si najít dobrou a nepřiliš namáhavou pozici na skále. „...většinou je to o tom prostě najít si co nejpohodlnější pozici a srovnat se tam a jak jako vlastně trochu fyzicky si odpočinout a tím že dostaneš, dostaneš jako fyzickou převahu nad tou skálou, nad těma krokama co máš, tak se ti zároveň s tím vrátí i ta mentální převaha.“.

Jistou míru důvěry musí také Dracián vkládat ve skálu a jistící prvky na ní. V těchto situacích je Dracián obezřetný — „člověk k tomu má nějaký větší respekt“. Vybírá si skály, které se příliš nelámou, a vyhýbá se pádům, zejména těm, který by měl chytit některý nedůvěryhodný prvek na skále. Celkem okrajově zmiňuje, že mu s posouváním hranice strachu pomáhá zvyknout si na pády „...pustil se [člověk] a věděl, že se trochu jako prolítne, a ono se na to dá zvyknout.“. Se smíchem také sdělil, že pro okamžité „zvýšení morálu“ používá magnézium: „...ono to jako dodá sebevědomí to magnézium, to je na tom to celé jako šílený, ale jako jo, kouzelný prášek zvyšuje morál trochu.“.

5.1.5 Gustav

Obrázek 6 Mapa témat z rozhovoru s Gustavem



Gustav leze venku na skalách i na vnitřních stěnách. Ze skal preferuje dobře zajištěné spíš sportovní cesty. Strach se u něj běžně projevuje klepáním se: „...*když už se člověk jako hodně vystresuje, tak se klepe celej.*“ a ve vyhocených situacích klepání přetrvává i po odeznění ohrožující situace: „...*to jsem se klepal pak ještě chvíli nahore, co jsem z toho slezl,*“.

Strachu při lezení se Gustav vyhýbá. Nejde mu o to ho překonávat, naopak rád leze tak, aby se cítil bezpečně. „*Nejsem takovej ten, že bych byl šťastnej, že jsem se překonal, naopak nejsem vyznavačem tradičního lezení, jako že to musíš hlavou a na morál a tak, naopak jsem člověk, kterej rád dělá věci bezpečně a to všude.*“. Rizikovým situacím se tedy vyhýbá. Strach u něj vyvolávají situace, kdy neví, co bude a nemůže si naplánovat další postup. „...*když nevím, co je tam, co tam pak budu řešit, tak je to prostě, pro mě je to horší.*“.

Pocit bezpečí, a tudíž absenci strachu, pomáhá Gustavovi vytvořit víra ve svojí fyzickou zdatnost, když může sám sobě důvěřovat, že se „*fakt udrží, kde je potřeba*“. „...*vím, že konkrétně v tom lezení je to o tom, jak moc člověk leze, jak moc sám sobě věří, svý síle, svým rukoum.*“. Tímto výrokem Gustav rovnou uvádí další téma, které skvěle vystihuje jiný Gustavův výrok: „*jak moc má [člověk] nalezeno a napadáno*“. Významným faktorem ovlivňujícím, jak moc má Gustav při lezení strach, je právě to, jak často v poslední době leze a jak moc je zrovna zvyklý na pády. „...*když jsme před nějakějma rokama záměrně trénovali padání, tak si člověk věřil úplně jinak. A nedostával se do tý zóny strachu,*“. Klidu Gustavovi také dodává, když může věřit tomu, po čem leze. Ať se jedná o důvěryhodné jištění, nebo skálu, která se nedrolí a není kluzká. „*Já nemám strach, když vím, že jsem dobře zajištěnej,*“.

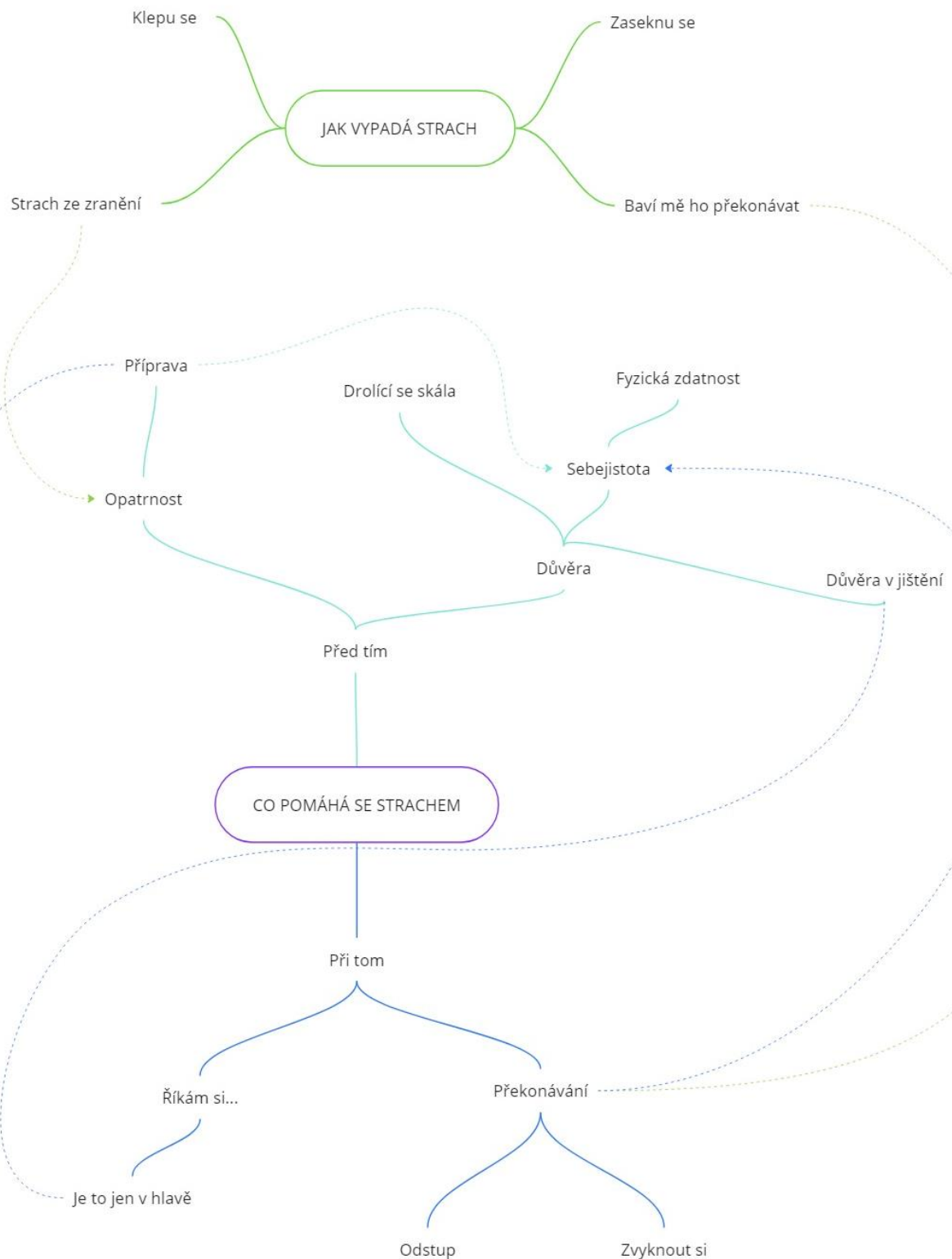
5.2 TÉMATA VZEŠLÁ Z ANALÝZY

Ze závěrečné analýzy všech případů vystoupily dvě oblasti témat: „Jak vypadá strach?“ a „Co pomáhá se strachem?“. Témata obsažená v první oblasti ukazují, jak účastníci mluví a přemýšlí o strachu, jaký k němu zaujímají postoj a čeho se bojí. Nachází se zde čtyři témata. Oblast „Co pomáhá se strachem?“, jak již název napovídá, hovoří o tom, jak účastníci výzkumné sondy zvládají strach a co jim v tom pomáhá. I zde se nachází čtyři témata sdružená do skupin „Před tím“ (Opatrnost, Důvěra) a „Při tom“ (Překonávání, Říkám si...). Ty jsou více členěná a každé obsahuje alespoň jedno podtéma.

Všechna témata, jejich vzájemné vztahy a hierarchie jsou vyjádřeny v podobě mapy témat na **Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.** Souvislosti mezi tématy budou blíže popsány v kapitolách pojednávajících o jednotlivých tématech. Každé z výsledných témat je zastoupeno minimálně u třech účastníků, ale většina se vyskytuje u čtyř, nebo všech pěti.

Obrázek 7

Mapa témat vyplívajících ze závěrečné analýzy



5.2.1 Jak vypadá strach?

Tato kapitola by se dala uvést parafrází Kamilových výroků: Strach zažívám skoro pořád. Navzdory častým představám, že lidi, kteří lezou, se nebojí výšek, nebo obecně prožívají strach méně, či si ho dokonce užívají, ani jednu z těchto předpojatostí tato analýza nepotvrdila. Každý participant odpovídal, že se při lezení bojí. Dokonce často dodávali, že se bojí často nebo pořád: „*Jestli zažívám strach? No, to je... Na stěně vlastně víceméně... Vlastně vždycky pořád. U všeho.*“ (Kamil), „*Jo, každou cestu se bojím.*“ (Horác), „*Skoro furt...*“ (Gustav), „*Jo. Asi. Relativně na to, na to, jak hodně lezu, tak vlastně jako relativně dost často.*“ (Dracián).

Také ani jeden participant si prožitek strachu neužíval ani jej nevyhledával. „... *že by byl vyloženě lákavý, ten strach sám o sobě, to není,*“ říká Dracián. A s podobným přístupem ho doplňuje Kamil: „... *nevyhledávám ten strach jako vysloveně, chci se bát. To jako ne... Nemám moc rád ten strach.*“ Cyril říká o strachu: „... *zrovna tohle není takovej aspekt, co bych si na tom užíval,*“ ale dodává, že ho od lezení přece jen neodrazuje: „... *ta motivace vylízt třeba náročnější cestu je, je většinou dost velká, abych se do toho pustil i s vědomím toho, že, že tam tyhleto pocity diskomfortu a strachu můžu zažívat.*“

Zkušenosti participantů jsou tedy v rozporu s laickými představami i odbornými teoriemi (Olivier, 2006; Robinson, 1985; Self a další, 2007), že by lezci vyhledávali strach nebo byli adrenalinoví „závisláci“. Zato jsou v souladu s novějšími výzkumy a přístupy (Brymer & Oades, 2009; Brymer & Schweitzer, 2012; Llewellyn & Sanchez, 2008). Ke shodným závěrům dochází Brymer a Schweitzer, kteří uvádí výstižnou citaci skokana z výšek (BASE jumper) účastníčího se jejich studie:

„*Strach při zažívání dobrodružství je bídný, střeva kroutící, strašlivý zážitek. Je to příšerné. Lidé, co říkají, že milují strach, to jsou jen kecy! Ta část se strachem je příšerný, odporný pocit – nikdo to nedělá kvůli tomu.*“ („*Fear in adventure is a miserable, gut-wrenching, terrible experience. It's awful. People who say they love the fear, that's bullshit! The fear part of it is an awful, sickening feeling – nobody's there for that.*“)

V této kapitole se vyskytuje téma postoje ke strachu – „Baví mě ho překonávat“, témata, která mapují prožívání strachu participanty – „Zaseknu se“ a „Klepu se“ a v neposlední řadě markantně zastoupené téma u všech participantů – „Strach ze zranění“.

Baví mě ho překonávat

Jak již bylo zmíněno, všichni participanti se neradi dostávají do strachu. Někteří se mu vysloveně vyhýbají a snaží se lézt tak, jako například Gustav: „... *tak, že ten strach nemám.*“ Často jsou s tím smíření: „... *beru to tak, že to k tomu patří, počítám s tím.*“ (Cyril), „... *ten strach sám o sobě, prostě tam jako občas je, občas není, to tak holt s tím už souvisí, no.*“ (Dracián). A někteří ho vnímají poněkud ambivalentně, jako to popisuje Kamil: „... *nemám moc rád ten strach, jako, že bych si v tom jako vyloženě liboval, to se jako nedá říct, ale baví mi ho překonávat, baví mi s tím nějak pracovat, ale nerad se do něj dostávám.*“

Právě u Kamila a také u Draciána je toto téma výrazné. Dracián o něm mluví jako o „balancování na hraně strachu“, kdy si užívá „dobrodružnost“ situace, ale strach většinu času nenarůstá nad míru, která by pro Draciána byla příliš nepříjemná nebo obtížně zvladatelná. „*Chci prostě něco takového jako dobrodružnějšího, ale balancovat to na té hraně. Balancovat to na té hraně toho, co člověk jako... kde, se blíží tomu strachu.*“ Popisuje pak dál, že má rád cesty, kde člověk potřebuje „morál“: „... *mně se líbí pak prostě se pohybovat na těch skalách, kde už to není úplně jenom o tom, že prostě potřebuješ tam jakoby i tu morální sílu na to, abys to byl schopnej realizovat, protože bez ní člověk vycouvá, nebo vůbec, že jo, to nebude zkoušet.*“

Lákavý na pobývání na hraně strachu a překonávání strachu je právě onen aspekt překonávání. „*Baví mě zdolávat nějaký zajímavý výzvy a překonávat sám sebe.*“ (Cyril). Někteří jej dokonce uvádějí jako svoji motivaci k lezení: „... *to je asi ten důvod, proč to lezení dělám, že tam člověk překoná sám sebe.*“ (Kamil). Participanti také hovořili o úlevě a pozitivním pocitu, který přijde poté, co strach překonají: „... *jako u toho lezení to bolí, bolí to dál a víc a víc a nějak to překonáš a víš, že tě čeká nějaký ten cíl a úleva a dobrý pocit.*“ (Horác).

V tomto posledním bodě se téma „Baví mě ho překonávat“ prolíná s tématem „Překonávání“. To má kromě tohoto aspektu v sobě další podtémata. Budeme se mu blíže věnovat v dalších kapitolách.

Klepu se

Při vyprávění o různých situacích, kdy se báli a jak svůj strach zvládali, participanti obvykle také mimoděk líčí, jak vlastně svůj strach prožívali. U většiny z nich převažují v popisu somatické projevy strachu. Jinak své prožívání popisují obecnými termíny, kterými dávají najevo nelibost emoce: „*Takže jaký pocit? Dost nepříjemnej.*“ (Kamil), „... *se*

necejtím úplně komfortně.“ (Cyril), „... *bylo mi zle.*“ (Horác). Jako výrazný, ne zcela tělesný prožitek participanti líčili pocit „zaseknutí se“. Ten se sám o sobě natolik výrazně prezentuje, že byl vyčleněn jako samostatné téma.

U všech kromě Draciána se ukazuje společný projev, a to klepání se – klepání se svalů či celého těla: „... *když už se člověk jako hodně vystresuje, tak se klepe celej.*“ (Gustav), „... *když se opravdu dostává člověk do těch úzkých, tak jak jsem říkal, že člověk... tak jako se klepe a začne být, začne být v křeči.*“ (Cyril), „... *se člověk začne jako klepat.*“ (Horác), „... *začne se mi klepat tělo, začnou se mi klepat svaly.*“ (Kamil).

Kromě společného jmenovatele v podobě klepání se participanti popisovali i řadu dalších projevů jako pocit, že jsou v křeči: „... *mě to dá do takový křeče.*“ (Cyril), „... *ono člověk dost často [se] tam [drží] křečovitě.*“ (Dracián), potí se jim ruce: „... *začal jsem se bát, začaly se mi potit ruce, ...*“ (Kamil), nebo mají pocit staženého žaludku: „... *měl jsem staženej žaludek, bylo mi zle.*“ (Horác).

V rozhovorech se ukazuje, že popsat své prožívání strachu a vnitřní pochody, je pro participanty obtížné. Při přímých dotazech, jak se u oné události cítili, jsou často bezradní a mají problém se zachycením a verbalizací svých prožitků. Proto se více osvědčilo tázat se nepřímou, prostřednictvím vyprávění o situacích, kdy se pocity strachu vyskytovaly. Míra obtíží s vylíčením svého prožívání byla u participantů různá. Ukázalo se, že participanti, kteří mají vlastní zkušenost s psychoterapií, nebo v nějaké aktuálně jsou, mají větší schopnost introspekce a jsou lépe schopni zprostředkovat své prožívání druhým, v tomto případě výzkumníkovi.

Zde se nabízí možnost dalšího zkoumání více zaměřeného právě na prožívání strachu, ve kterém by zkoumání participanti byli zacvičení v metodě introspekce či by byli vybíráni z populace, u které můžeme předpokládat dobrou schopnost introspekce a verbalizace vlastních pocitů (např. z lezců, kteří jsou zároveň frekventanty psychoterapie).

Zaseknout se

Jako častý projev strachu participanti popisovali „zaseknutí se“: „*Hm, no mě přijde, že se jako zaseknu.*“ (Horác). Nejvíce o tomto jevu mluví Dracián. Rozvádí svůj pocit strachu, jako že ho strach „sváže“, „nepustí ho“, „zasekne ho“: „... *když pak dostaneš strach v tom kritickém místě, tak to samo o sobě naopak může znamenat problém, protože člověk nedoleze to, co by třeba jinak fyzicky zvládl, ale ten strach ho nepustí.*“ Podobný pocit „svázání“ také

popisuje Cyril: „... *ten strach z toho pádu, že to je nějaká potenciálně riziková situace, mi prostě nedovolí tak nějak jakoby se...*“

Strach ze zranění

Při lezení se všichni participanti bojí pádu, ale otázkou je, co se skrývá za strachem z pádu. Jak řekl Dracián: „... *ten pád sám o sobě nic neznamená. Pád je v pohodě. Pokud dopadneš tak, že se ti nic nestane, tak vlastně nevedí, že jsi spadl.*“ Problém tedy nastává v případě, kdy by se dotyčnému mohlo něco stát. Obzvláště tradiční lezení je pak známé tím, že když dojde k nehodám, jsou úrazy často vážné. A jsou situace, kdy, „... *kdyby jsi spadl, tak to dopadne špatně, když je člověk vysoko nad jištěním, nebo tak, tak ty pády můžou být špatný.*“ (Dracián).

Ale i menší úrazy mohou být značně nepříjemné, bolestivé a dlouho se hojit. O strachu ze zranění při pádu mluvil Cyril, když vyprávěl, jak si právě při jednom pádu na skále způsobil výron kotníku: „... *se bojím, že se něco, že by se mi mohlo něco stát a taky se stalo.*“ Kamil se sice zatím při lezení nezranil, ale už prodělal řadu zranění z jiných aktivit, takže je nyní obezřetný. „... *už se to nehojí tak jako dřív, že jako když si zničím koleno, tak jsem s ním špatnej třeba půl roku, tak nechceš si blbě zlomit kotník, nechceš se prostě odřít o skálu.*“ (Kamil). K tomu se přidává taky Horác, který se mimo jiné bojí dlouhodobých následků zranění: „*Víš co, hypotéka na krku, nemůžeš se tady zrakvit.*“ Kamil i Horác reflektují, že se bojí víc zranění a jsou opatrnější, čím déle lezou. Více si uvědomují rizika a jsou možným následkům více vystaveni: „... *na člověka začnou vypadávat ty videa, historky a takhle a ono se mi to jako vlastně nechce úplně zažívat. Prostě už tak nějak člověk tuší a už se tak nějak víc dívá, nevím, ...*“ (Kamil). „*Ale, bál jsem se asi míň, ale myslím si, že teď si víc uvědomuju, nebo přemýšlím víc nad těma pádama a tím, co se může stát*“ (Horác).

To, že právě strach ze zranění vede k opatrnosti, je zakresleno v mapě témat (**Obrázek 7**) v podobě šipky. Naznačuje vztah mezi tímto tématem a širokým tématem „Opatrnost“.

5.2.2 Co pomáhá se strachem?

V této kapitole budou popsána témata o zvládnání strachu. Jak bylo uvedeno v úvodu k výsledkům analýzy, je oblast „Co pomáhá se strachem?“ dále rozdělena na dvě části. V každé z nich se nachází dvě témata, která jsou dále rozvětvená na podtémata. Panují zde složitější vztahy než v první oblasti „Jak vypadá strach?“ a celkově je tato oblast rozsáhlejší.

První část „Před tím“ obsahuje témata „Opatrnost“ a „Důvěra“, která poukazují na zdroje, které lezci budují před lezením i v průběhu lezení a v případě, že začnou dostávat strach, můžou se na ně obrátit. Typickým příkladem je podtéma „Příprava“, které hovoří o tom, že lezci čerpají jistotu z přípravných kroků, které učinili před lezením (např. absolvování kurzů). Oproti tomu se témata zahrnutá v části „Při tom“ zaměřují na strategie aplikované participanty právě ve chvíli, kdy už strach dostali. Jedná se o témata „Překonávání“ a Říkám si...“.

Opatrnost

Opatrnost či jistá obezřetnost je ve skalách na místě. Vede k tomu, že lezec i jistič budou dávat pozor a třeba podstoupí nějaké bezpečnostní opatření. Dracián dokonce tvrdí, že strach, který ho vede k obezřetnosti je podle něj dokonce žádoucí: „... *dole pod skálou ti ten strach brání se pouštět do něčeho, co by mohlo špatně dopadnout.*“ Jak bylo již zmíněno v kapitole o strachu ze zranění, strach a obavy vedou lezce k opatrnosti. Opatrnost se ukázala být mimořádně významným tématem nacházejícím se ve větší nebo menší míře u všech participantů.

Žádný z lezců, které jsem zpovídala, o sobě netvrdil, že by byl nedbalý či se záměrně pouštěl do rizikových situací. „... *nejsem člověk, kterej by lezl do nesmyslů a snažil se překonat hlavu a na boulderu si pod sebe dával jenom mikinu.*“ (Gustav). Horác to doplňuje, že čím je starší a zkušenější, tím opatrnější je: „... *tak samozřejmě to stárí, že jo, seš obezřetnější.*“

U Gustava se opatrnost projevuje tak, že zůstává u cest a oblastí, které považuje za bezpečné: „... *vyhledávám spíš sportovní cesty, dobře zajištěný, než že bych sám sebe hnal do něčeho, kde vím, že bych se necítil dobře.*“ Dracián se také snaží vybírat „docela bezpečné oblasti a cesty“: „... *člověk vybírá takovej pískovec, aby se tomu dalo věřit.*“ Zejména u pískovcových skal je pak hodně vybíravý: „... *ten pískovec je strašně měkký, a to mi přijde jako zbytečné riziko, do kterého doted' se mi jako nechce a nemám tu potřebu.*“ Sám však dál komentuje: „*Že jako mám prostě svoje oblasti, kde jo, mám oblasti, kde bych lízt nechtěl, ty teda, kde jo, tak postupně rozšiřuju o jako další, které jsou relativně bezpečný.*“ To, co považuje za „dostatečně bezpečné“ se tedy v čase mění.

Cyril zase přizpůsobuje styl lezení rizikovosti dané skály: „*Když nelezu na stěně, lezu spíš, tak jako bych řekl, na jistotu.*“ Nenalézá tak do cest, ve kterých si nevěří. Tady se téma „Opatrnosti“ protíná s tématem „Sebejistoty“, o kterém bude řeč později. Přiměřená

sebedůvěra je u lezců důležitá pro správné odhadnutí, do čeho se pustit a co už by bylo neopatrné. Lezení „na hranici své výkonnosti“, kdy už se také objevuje strach, si Cyril nechává spíše na vnitřní stěny nebo dobře zajištěné sportovní cesty.

Dracián také rád leze „na pohodu“, kdy si může natolik věřit, že se nebojí, že spadne. „*Já si to radši takhle lezu, jakože na pohodu, zkrokuju a to se mi na tom jako líbí, no.*“ (Dracián). Běžně toho dosahuje „zkrokovaním si“ cesty: „... *člověk jako po kouskách zkrokává a vlastně jde jenom tolik kroků, aby věděl, že se vždycky zvládne vrátit do té bezpečný pozice, že mu na to ještě zbydou síly.*“ Věnuje tak čas zjišťování terénu, aby věděl, do čeho jde a snížil tak riziko pádu: „... *musíš vlastně jako ten klíčovej [krok], musíš udělat na první dobrou, nemůžeš si dovolit z něj spadnout.*“

Zjištění z analýzy se shodují se závěry z odborné literatury, které říkají, že lezci se pouštějí spíše do předem propočítaného rizika, o kterém věří, že je v jejich silách; než že by se pouštěli do neuvážených a zbytečných rizik (Llewellyn a další, 2008; Llewellyn & Sanchez, 2008; Kontos, 2004; Slinger & Rudestam, 1997). Lezci se však rizikům nevyhýbají zcela. Llewellyn a Sanchez (2008) zjistili, že pouze 22 % horolezců se vyhýbá rizikovým druhům lezení. Typickým zástupcem takových lezců je právě Gustav: „... *nejsem člověk, kterej by lezl do nesmyslů...*“ Lezci, kteří jsou ochotni riskovat, se do rizika pouští standardně jenom v situacích, kdy jsou si sami sebou dostatečně jistí (Llewellyn & Sanchez, 2008). Na tom se ukazuje, jak míra opatrnosti a ochoty podstoupit riziko vyplývá z pocitu sebejistoty, která je dalším tématem v této oblasti.

Příprava

Kamil svoji opatrnost projevuje většinou ještě před lezením, kdy si pečlivě hlídá, jestli má všechno potřebné vybavení: „... *kontrolovali jsme, jestli všichni máme všechno.*“ Sám sebe Kamil dokonce charakterizuje jako opatrného. Říká, že si dokonce raději pro jistotu balí některé nutné vybavení (jako například kyblík) i vícekrát: „... *já jsem na tohle docela opatrněj a jsem takovej člověk, kterej má rád všechno dvakrát, takže já, když lezu, tak si většinou vybavení беру dvakrát, kdyby mi jedno upadlo. Je to i to, že mi to dává pocit jistoty.*“

Ačkoli se opatrnost u jednotlivých participantů projevuje různě, všichni z přesvědčení, že jsou opatrní a věnovali čas bezpečnosti, na skále čerpají jakési ujištění, které jim pomáhá zvládat situace, kdy dostanou strach. Zejména pak různé přípravné kroky jako podstupování kurzů zvyšují jejich lezeckou sebejistotu.

Důvěra

Stěžejním podtématem tohoto tématu je „Sebejistota“. Bude podrobně rozebráno ve své vlastní podkapitole. Pod téma „Důvěra“ spadá také téma „Důvěra v jištění“. To zahrnuje důvěru lezců ve své vybavení i v jištění přítomné na skále. Participanti uváděli, že svému vybavení věří a nehraje pro většinu z nich významnou roli při zvládnání strachu. Spadá sem také téma důvěry v jističe, které se ukázalo být významné pouze pro Kamila, a nebylo proto zahrnuto do závěrečné analýzy. Téma „Drolící se skála“ zde bude zmíněno jen okrajově. Je to sice aspekt přispívající k prožívání strachu u lezců, ale téma není v rozhovorech tak významné ani informačně bohaté, aby dostalo víc prostoru v této práci.

Sebejistota

Sebejistota je jedno z nejvýznamnějších témat vyplývajících z rozhovorů. Je hojně zastoupeno u všech respondentů. Respondenti jej popisují, jako že „si věří“, „věří, že to zvládnou“: „*Ve chvíli, kdy lezu úplně jednoduchou cestu, tak není důvod mít strach, protože člověk věří, že to všechno zvládne.*“ (Dracián), „... *jak moc [člověk] sám sobě věří, svý síle, svým rukoum.*“ (Gustav); „jsou si dost jistí“: „... *v tomhle tom jakoby relativně jednoduchým terénu jsem si dost jistý a díky tomu, jako tam ten strach úplně necítím.*“ (Cyril). Tahle jistota pramenící zevnitř jim pak pomáhá překonat strach, nebo se díky ní do něj ani nedostanou.

Často také odkazují na to, že „věří svým dovednostem“ nebo, že jsou lezecky „nad věcí“: „... *když vím, že k tý další presce jako jsem schopnej dolízt, vím, že to jsou tyhle dva jednoduchý kroky...*“ (Gustav), „... *že je člověk sám za sebe, na vybavení závislej a zároveň na těch svejch dovednostech...*“ (Kamil), „... *i když v těch horách tam třeba to nebezpečí nebo ten strach nevnímám prakticky vůbec z toho důvodu, že většinou v tom lezeckým nebo ledovcovým terénu mám velkou převahu, jakoby lezeckou převahu nad tou cestou, že vím, že jsem schopen vylízt cestu o X stupňů vejš.*“ (Cyril), „*Ve chvíli, kdy cítíš, že jsi nad věcí, že ty kroky zvládneš, tak v tu chvíli nemáš důvod se bát, že jo.*“ (Dracián).

Reflektují to také v opačné rovině, kdy při nedostatku sebedůvěry a jistoty, že daný krok zvládnou, prožívají strach: „... *je tam tak složitý krok, že za dané situace si na něj člověk nevěří.*“ (Dracián). Cyril říká, že se začíná bát, když leze „... *nějakou jako obtížnostní úroveň, která už pro mě tu výzvu představuje a dostávám se tam do nějakých těch takovejchlech kritičtějších situací.*“

To, jak lezci hovoří o víře v sebe a své dovednosti a jak jim to pomáhá zvládnout strach, koresponduje s psychologickým konceptem vědomí vlastní účinnosti. Ten je blíže

rozebírán ve třetí kapitole této práce Strach při lezení. Platí, že čím vyšší vědomí vlastní účinnosti, tím spíše zahájí daný jedinec nějaké copingové chování, namísto vyhnutí se averznímu podnětu, v tomto případě strachu. A při překonání každé takové situace se vědomí vlastní účinnosti onoho jedince zvyšuje. Vychází z pocitu expertství a důvěry ve své schopnosti a dovednosti (Slanger & Rudestam, 1997). Zvyšováním pocitů expertství je možné účinně zvýšit celkové vědomí vlastní účinnosti (Bandura, 1977). Sebejistota participantů se tedy zvyšuje při překonávání – překonávání sama sebe, překážek atd. Tento vztah mezi tématy „Sebejistota“ a „Překonávání“ je na mapě témat (**Obrázek 7**) znázorněn šipkou.

Jones a další (2002) uvádí, že se po aplikování intervence ke zvýšení vědomí vlastní účinnosti kromě zvýšení vědomí vlastní účinnosti také snížila úroveň vnímaného stresu. Capote a další (2017) porovnávali skupinu prvolezců a druholezců a zjistili, že prvolezci skórovali signifikantně výš ve vědomí vlastní účinnosti a zároveň níž v obecné úzkosti. Tyto studie implikují souvislost mezi mírou vědomí vlastní účinnosti a vnímaným strachem. Lezení se ukázalo být vhodnou metodou na zvyšování vědomí vlastní účinnosti a různé lezecké programy jsou tudíž vhodnou intervencí u indikovaných případů (Boudreau & Gibbons, 2019; Mazzoni a další, 2009).

V sebejistotě se navíc vynořuje podtéma „Fyzická zdatnost“. Participantů hovoří o tom, že jistotu čerpají také z vědomí své fyzické zdatnosti, síly a výdrže: „... *ta důvěra, že se tam člověk jako fakt udrží, kde je potřeba.*“ (Gustav). Dracián, říká, že když se mu povede se srovnat na skále a má „fyzickou převahu nad skálou“, pomáhá mu to zvládnout strach: „*Ty potřebuješ dostat jako nejdřív do kontroly tu fyzickou část a pak vlastně na základě toho seš schopnej se zbavit toho strachu.*“

O roli fyzických sil mluví participantů také z pohledu toho, že když jim síly docházejí, přítomnost strachu se zvyšuje a hůř se s ním pracuje. Horác říká, že právě únava je významným faktorem, když se bojí: „... *nejvyšší faktor hraje to, jak moc pod sebou mám poslední presku a pak vyčerpanost, no.*“ Také Kamil popisuje, že se už předem bojí situací, kdy by měl dlouho viset na rukách, protože ví, že je to pro něj fyzicky problém: „*Já třeba vím, že když prostě mám jako relativně slabší ruce, ramena, a ještě ke všemu jsem si to rameno před pár lety vyhodil, takže v určitéch pozicích, ne že by se mu něco dělo, ale to tělo začíná nějak protestovat a já vím, že se mu to jedno rameno nelíbí.*“ Docházející síly dále působí jako stresový faktor, kromě toho, že berou lezci pozornost, vytváří časový tlak na vylezení problematického kroku. Cyril popisuje, jak právě do takové situace nalezl: „*Ted'ka se tam rozkoukává a do toho mu docházejí síly. A rychle tam musí něco vyměřšlet.*“

Překonávání

V rámci analýzy se ukázalo, že pro dotazované lezce je aspekt překonávání strachu významným tématem. Používají při tom výrazy právě jako „překonávání strachu“ nebo „překonat sami sebe“, případně hovoří o překonání bolesti. Při tom zdůrazňují fyzický a aktivní aspekt onoho překonávání: „... *snažím se to kritický místo samozřejmě v první chvíli překonat, přelízt to.*“ (Cyril), „... *jako u toho lezení to bolí, bolí to dál a víc a víc a nějak to překonáš a víš, že tě čeká nějaký ten cíl a úleva a dobrý pocit.*“ (Horác). Pro některé lezce je ono překonávání vlastně to, čeho chtějí dosáhnout: „... *nejlepší dojem mám z toho, když vyloženě jsem nateklej a lezu dál, lezu dál a říkám si, to překonám, to překonám a už jsem třeba ve třičtvrtě.*“ (Horác), „... *to je asi ten důvod, proč to lezení dělám, že tam člověk překoná sám sebe.*“ (Kamil).

U tématu „Překonávání“ jde o aktivní přístup, často s sebou nese pocit zadostiučinění při posunutí vlastních hranic a překonávání překážek. Když se to participantům daří, zvyšuje to jejich sebejistotu. Tenhle přístup také vytváří skoro až protikladný vztah s tématem „Říkám si...“, ve kterém budeme mluvit spíše o vnitřním dialogu lezce sama se sebou a snahou na skále racionálně přemýšlet. Většina z participantů se kloní k jednomu či druhému přístupu. Avšak i přes jistou protichůdnost se tyto dva přístupy vzájemně nevylučují a Dracián používá oba.

Zvyknout si

Všichni dotazovaní lezci se shodují na tom, že nejvíce jim pomáhá zvládat strach, když jsou častěji vystavováni pádům a výškám a jiným situacím, které u nich vzbuzují strach. Často to popisují, jako že si na ty pády musí „zvyknout“ a pak už nemají tolik strach: „... *si člověk zvyknul na to a přijal to, že nějaký ten pád prostě tam je součástí toho a nastat může.*“ (Cyril), „... *ale vlastně jako zvyknout si na to, že dyť o nic nejde, a pak vlastně tím se dá taky jako ten iracionální strach trošku vytlačit.*“ (Dracián), „... *v tom lezení je to o tom, jak moc člověk leze... Obecně jak moc má nalezeno a napadáno.*“ (Gustav). Horác dál vypráví, že mu pomáhá se vystavovat pádům jiných lidí tím, že na ně kouká. Říká, že se tím vůči pádům „otuzuje“: „... *dost mi teda, musím říct, pomáhá sledovat na instagramu pády. Vlastně na stěně a na skalách a tak, mi to docela pomáhá... mě pomáhá se tomu strachu postavit tímto stylem, že se na to dívám.*“

Dále se respondenti shodují na tom, že je dobré si pády vyzkoušet. Návčivky pádů jsou u lezců běžně praktikovány pro zvýšení bezpečnosti a efektivity chytání pádů. Řada participantů vyprávěla o tom, že takové návčivky někdy také praktikovali, a doplňují jejich význam právě o „zvykání si“ na pády: „... *cvičili jsme i pády... Prostě cvičení a to byl jen jako pitomej dvoumetrověj pád, byl kontrolovaněj a cvičeněj a oba dva o tom věděli, ...*“ (Kamil), „*Je to fakt jako o zkušenostech, a i o tom si ty pády pomalu i na tý umělý stěně občas jako vyzkoušet.*“ (Cyril), „... *že člověk dolezl do toho topu a už necvakal. Už to tam ale jako necvakal, pustil se a věděl, že se trošku jako prolítne. A ono se na to dá zvyknout.*“ (Dracián).

Z líčení některých participantů je možno i usuzovat, že právě zvykání si na pády a následné snížení strachu bylo primární motivací pro cvičení pádů. „... *když jsme před nějakějma rokama záměrně trénovali padání, tak si člověk věřil úplně jinak. A nedostával se do tý zóny strachu.*“ (Gustav). Ačkoli tento trénink zpravidla probíhá na umělých stěnách, participant vidí přenositelnost toho, co se tím naučili, i do skal. „*Čím víc si člověk na to zvykne, tak tím líp mu to pomáhá zvládnout nějaký ty náročnějši situace i na tý skále, kde jakoby je to exponovanějši kolikrát.*“ (Cyril).

Zároveň však zvyknutí si na pády není jednorázová zkušenost či dovednost. Když někdo z nich dlouho neleze, strach z výšky a pádu se zase vrátí a musí si zvykat znova. „... *po tý delší pauze se člověk zase víc bojí, než když potom už má trošku něco za sebou.*“ (Cyril), „... *jsem byl schopnej s tím pracovat líp v nějakým období, kdy jsem třeba hodně chodil lízt na stěnu.*“ (Dracián). Ono zvyknutí si souvisí s celkovou jistotou a sebedůvěrou na skále.

Zvyknutí si na pády a cvičení pádů, tak jak je popisují participant, odpovídají metodě KBT – systematická desenzibilizace. Ta vede k postupnému vyhasínání strachu. Tento koncept je důkladněji rozepsán v teoretické části v kapitole Strach a práce se strachem.

Výzkum Jonese a kolektivu (2002) se zabývá intervencí pracující s představivostí (imagery intervention). Experimentální skupina, která podstupovala cvičení s představivostí, na konci pokusu vykazovala signifikantně nižší hladiny prožívaného stresu než skupina kontrolní. Tato zjištění jsou v souladu s Horácovou zkušeností, že si na strach z pádu může zvykat i prostřednictvím videí nebo představ a nejenom praxí přímo na skále či stěně.

Odstup

Lezcům pomáhá vyrovnat se se strachem, mají-li možnost se od situace nějak distancovat (ať už fyzicky, či jen duševně) a zkonsolidovat se. Když se jim povede si odpočinout, většinou jim to pomůže se uklidnit a lépe pak mohou čelit strachu. „*Jsem si dal*

chvíli voraz, trochu jsem si vyklepal ruce, kouknul jsem, jak to tam vypadá, odpočal si a že do toho půjdu ještě jednou.“ (Cyril), „... dá se prostě odpočinout, když si máš kam odsednout, tak se můžeš uklidnit.“ (Gustav). Kamil říká, že často, když začne panikařit, stačí mu prostě chvíle času, aby se zklidnil a začal „rozumně přemýšlet“: „*To, že ho [strach] cejtim, je jako fajn, jasně, ale furt jako po chvílce jsem schopnej nějak fungovat.*“ Horácovi se daří získávat mentální odstup od strachu, který ho pak tolik nepohlcuje: „... že je třeba na to nahlížet jako z třetího pohledu a že to je jenom nějaký stav, kterej, jako si ho zhmotnit, prostě to je jako takovej časovej úsek, kdy se cítíš nekomfortně.“

Říkám si...

Téma „Říkám si...“ pojednává o způsobu zacházení se strachem, kdy u lezců dochází k vnitřnímu rozhovoru sám se sebou. Když participant popisují své myšlenkové pochody při lezení, často je uvozují právě slovy „říkám si“ nebo „řekneš si“ a jejich obdobami: „... říkám si: *„Sedím v odsedce. Nic se mi stát nemůže.“*“ (Kamil). „... *„Neřeš to, si říkám.“*“ (Horác). „... *„jsem furt tak nějak lezl a říkal jsem si, jo, jako lezu, lezu.“*“ (Cyril). „... *„ty se bojíš spadnout v místě, kde to v principu není problém, to znamená, ty musíš jakoby posílit tu racionální složku, která ti řekne, řekne: „No tak co, spadneš, proletíš se, ale vždyť o nic nejde, ten jistič tě přece jako chytne.“*“ (Dracián).

Toto téma promlouvání sám k sobě se dále dělí na dvě podtémata: „Je to jen v hlavě“ a „Moc nad tím nepřemýšlet“. Téma „Moc nad tím nepřemýšlet“ bylo zastoupeno u většiny participantů, nejhojněji však u Kamila a Horáce. Pro ostatní zpovídané lezce toto téma nebylo příliš stěžejní, a proto v této části práce nebude podrobněji rozebráno. Zato podtéma „Je to jen v hlavě“ bylo hojně zastoupeno jak množstvím participantů, tak četností výskytu a bohatostí výpovědí.

Je to jen v hlavě

V tomto vnitřním rozhovoru lezci většinou uklidňují sami sebe: „*Snažil jsem se uklidnit. Říkal jsem si: „Hele, ok, máš s sebou telefon, máš tady rodinu, zatím dobrý. Máš s sebou nějaký vybavení.“*“ (Kamil), a snaží se situaci racionalizovat a připomenout si, že strach v jejich hlavě neodpovídá skutečnému riziku: „... *„donutit jako převládnout racionální myšlení, protože dost často ten strach je právě iracionální.“*“ (Dracián). „*„Já si v tu chvíli jako snažím si říkat, nevnímej tu ruku, na který visíš, to je jenom bolest, a to tě nemá jakoby, to prostě je v pohodě, to je jenom bolest a ty se ideálně ještě udržíš, že jo, to je jako jenom strach v hlavě.“*“ (Horác).

Součástí procesu racionalizace je tudíž i zhodnocování reálného nebezpečí a správné odhadnutí, jaké množství z prožívaného strachu je neopodstatněné. „... *jestli jako je objektivně ten pád nebezpečný, nebo jestli se prostě jenom trošku jako otlučeš o stěnu, anebo jestli ti hrozí zem.*“ (Dracián). Nejedním respondentem si zpětně uvědomil, že v situaci, kdy měl strach, bylo jeho vnímání rizika přehnané a obavy tudíž větší, než by odpovídalo skutečnosti: „... *přemýšlím nad tím, že to třeba vůbec tak těžký nebylo a že jsem zbytečně přeháněl. Že to bylo zbytečný a že to zas tak hrozný nebylo.*“ (Kamil), „... *snažím se pracovat s tím, že jakoby když tě bolí ruce, že to neznamena, že to neudržíš, že to je vyloženě jako psychickéj pocit, že se snažíš se jako uklidnit, že tu sílu jako reálně máš, ale je to pocit, kterej je nepřijemnej*“ (Horác), „... *člověk se bojí toho pocitu, že poletí, ale vlastně potřebuje dostat převahu nad tím, že vždyť on to problém není.*“ (Dracián).

U některých není vnitřní rozhovor popisován takto pregnantně. Téma „Je to jen v hlavě“ souvisí s tématem „Důvěra v jistění“. Zde dochází k často nevědomému racionálnímu ujištění, že v případě pádu lezce jistění zachytí a nic se mu tudíž nestane. „*Já nemám strach, když vím, že jsem dobře zajištěnej.*“ (Gustav).

Jak již bylo zmiňováno v kapitole Překonat strach, jsou tato dvě témata ve skoro až antagonistickém vztahu. Většinou se lezci buďto snaží danou problematickou situaci „prostě překonat“ a těžké místo přelézt, nebo se v ní zastaví a nad situací a svým prožíváním v danou chvíli přemýšlí a rozmlouvají se sebou. Ukázkovými případy později jmenovaného přístupu jsou Kamil a Horác. U obou je téma racionalizace významné a v rozhovorech s nimi se celkem rozsáhle vyskytuje.

DISKUZE

Cílem této bakalářské práce bylo porozumět tomu, jak lezci líčí strach při lezení a jak s ním pracují. Nahlédnout na prožitek strachu horolezců, kteří se věnují prvolezení ve skalách a zjistit, jak oni sami těmto zkušenostem rozumí a co jim pomáhá strach na skále překonat. Dále bylo zájmem práce osvětlit, zdali strategie pro práci se strachem, jež si horolezci osvojili při lezení, využívají i ve svém běžném životě, a pokud ano, jakým způsobem.

Ačkoli se jedná o teoreticky empirickou práci, její těžiště leží ve výzkumné sondě a proto je v ní i více prostoru věnováno prezentaci jejich výsledků. V souladu s návodem k Interpretativní fenomenologické analýze je prezentována analýza jednotlivých rozhovorů i celková analýza témat vzniklých z rozhovorů.

Lezecká komunita má svůj specifický žargon, bez kterého by se neobešla při popisu různých lezeckých situací. I participantů tohoto výzkumu ho v rozhovorech hojně používali a některé výrazy pronikly až do témat v analýze. Protože pro lezecky nezasvěceného by přepisy rozhovorů, a i některé části práce byly nesrozumitelné, je na začátku této práce vypracován slovník lezeckých pojmů, který pojmy použité v rozhovorech osvětluje.

Záměr teoretické části byl poskytnout rešerši odborné literatury na téma extrémních sportů a prožívání strachu a výzkumů v oblasti horolezectví. Značné množství teoretické části se opírá právě o výzkumy z oblasti extrémních sportů, mezi které bývají řazeny různé druhy horolezení. Autorka tohoto textu se domnívá, že participantů výzkumné sondy zastupovali spíše méně extrémní druh horolezení (někteří participantů se nevěnují tradičnímu lezení, ale pouze sportovnímu lezení na skalách). Použitá literatura tak pojednává o trochu odlišných zážitcích, avšak výzkumy pracující s tématem strachu s podobnější skupinou participantů nebyly nalezeny.

Empirická výzkumná sonda má také své limity. Ty budou prezentovány a rozebrány v následujících odstavcích. Významným limitem je bezpochyby to, že autorka této práce pracovala s metodou analýzy dat IPA poprvé. Ještě před zahájením sběru dat byl nastudován návod k IPA analýze, jak ho poskytuje Řiháček a kolektiv (2013) a po celou dobu sběru dat i analýzy byl postup průběžně konzultován s vedoucí práce. I přesto zde může být patrná nezkušenost výzkumníka, ať ve formulacích témat, nebo v tom že postup analýzy se prvních pár rozhovorů teprve vyvíjel a ustálil se až u třetího rozhovoru. Tudiž nebyl na všechny rozhovory aplikován přesně stejný postup během analýzy.

Ani s vedením rozhovorů nemá autorka práce příliš zkušeností a vývoj vedení rozhovorů je patrný. Prvních pár rozhovorů docházelo k tříbení otázek ve scénáři rozhovoru a také zlepšování dovednosti kladení otázek a doptávání se. Mezi rozhovory a otázkami v nich položenými jsou tedy patrné rozdíly, ačkoliv byly rozhovory vedeny rámcově podle stejného scénáře k rozhovoru. Některé informace použité v této práci byly získány až po ukončení rozhovoru a nejsou tudíž součástí doslovných přepisů rozhovorů uvedených v přílohách této práce.

Výběr participantů byl záměrný a nenáhodný. Většina participantů se s autorkou práce znala již dříve, zbytek byl získán přes doporučení metodou sněhové koule. Výběr participantů z okolí výzkumníka mohlo ovlivnit skladbu participantů. Také osobní známost mohla mít vliv na průběh rozhovoru a sdílnost participantů. Se všemi participanty si autorka tykala, což odpovídá nejen osobním vztahům s participanty, ale je to také v souladu se zvyklostmi lezecké komunity. To však mohlo nadále ovlivnit obsah rozhovoru.

Z genderového hlediska byli do výzkumu zahrnuti pouze muži. To tuto výzkumnou sondu ochuzuje o pohled a prožívání lezkyň, které se může a nemusí lišit od pohledu lezců. Ženy jsou také ve výzkumech o lezení či extrémních sportech obvykle méně zastoupené než muži a tato výzkumná sonda k této diskrepanci přidává a zanedbává tak celou oblast participantů. Avšak vzhledem k nízkému počtu participantů ve výzkumné sondě, byla pro zvýšení homogenity vzorku kritéria výběru omezena pouze pro jedno pohlaví. Vzhledem k vyšší dostupnosti mužů lezců, bylo vybráno právě mužské pohlaví.

Celkový výzkumný vzorek sestává z pěti participantů, s každým, z nichž byl veden jeden polostrukturovaný rozhovor. Vzhledem k takto malé velikosti vzorku není možné zobecňovat závěry výzkumné sondy na celou lezeckou populaci. Nicméně metoda IPA na zobecňování svých závěrů neaspiruje. Místo toho preferuje bohatý a detailní popis individuální zkušenosti. Smith a další (2021) poukazuje na to, že nižší počet participantů umožňuje se hlouběji zabývat rozdíly a společnými tématy jednotlivých participantů.

Na základě doporučení Smithe, Flowerse a Larkina (2009) byla přijata kritéria kvality podle Yardleyho (2000), neboť jsou vhodnější pro hodnocení kvality kvalitativní výzkumné sondy než obvyklé užití validity a reliability. Tyto kritéria práce obecně naplňuje. Nebyla použita žádná z metod triangulace, kterou by mohla být zvýšená tradičně vnímaná validita. Práce dále rozvíjí naše poznatky o prožívání lezců a strategiích, které aplikují ke zvládnutí strachu, nepřináší však žádná nová převratná zjištění.

Autorka práce opakovaně narážela v rozhovorech na obtíže participantů popisovat své pocity a vnitřní pochody. Hodně to odráželo, jak byl který z participantů schopný introspekce. Tento jev mohl vést k nevyváženému poměru citovaných výpovědí, neboť někteří participanté poskytli bohatší data než jiní. Zajímavým postřehem je, že participanté, kteří v neformálním rozhovoru po ukončení výzkumného rozhovoru uváděli, že mají zkušenost s terapií nebo v nějaké aktuálně jsou, vykazovali větší schopnost introspekce a popisu duševních pochodů, včetně verbalizování odpovědi na otázku „Co se ti během toho honilo hlavou?“. Pro bližší prozkoumání pocitů a myšlenek lezců v situacích, kdy se bojí, by bylo možné provést rozhovory s participanty, kteří by byli předem důkladně proškoleni v introspektivním pozorování.

ZÁVĚR

Bakalářská práce byla zaměřená na porozumění tomu, jak lezci hovoří o strachu, jeho prožívání a jak se s ním vyrovnávají. Jejím cílem bylo zachytit, jak samotní horolezci svým zkušenostem se strachem rozumí a co jim pomáhá strach na skále překonat. Také se pokoušela zjistit, zdali lezci využívají strategie pro práci se strachem, jež si osvojili při lezení, i v nelezeckých situacích, a pokud ano, jakým způsobem.

První tři kapitoly se věnují rešerši dosavadní literatury dostupné na téma prožívání a zvládnání strachu při horolezení. Ve čtvrté kapitole jsou stanoveny výzkumné otázky, reflektováno předporozumění zkoumané problematice a je zde popsána volba výzkumné strategie, včetně volby metody sběru dat a metody tvorby dat. Zvolená metoda analýzy IPA je v této kapitole blíže popsána a je tam odůvodněno její použití. Součástí čtvrté kapitoly jsou také podkapitoly pojednávající o etice výzkumné sondy a zajištění kvality výzkumu, kde jsou přijímána kritéria podle Yardleyho (2000), která jsou vhodnější pro hodnocení kvalitativní výzkumné sondy než klasický koncept validity a reliability.

Pátá kapitola se již věnuje prezentaci výsledků výzkumné sondy. V první části kapitoly jsou představena témata vycházející z celkové analýzy rozhovorů. Témata byla rozdělena do dvou okruhů: „Jak vypadá strach?“ a „Co pomáhá se strachem?“. Pro lepší orientaci v tématech a vztazích mezi nimi je kapitola Výsledky analýzy doplněna o vyobrazení Mapy témat na **Obrázek 7**. Okruh „Jak vypadá strach?“ tematizuje, jak horolezci mluví o svých zážitcích se strachem, jaký ke strachu zaujímají postoj a čeho se bojí. Ukázalo se, že navzdory běžným představám, všichni participanti při lezení někdy prožívali strach a ani jeden neuváděl, že by strach vyhledával, nebo že by byl prožitek strachu pro něj žádoucí. Jako častý projev strachu participanti uvádějí klepání se; celkově často popisují somatické projevy strachu. Za obavami z pádu u všech zpovídaných lezců stála nějaká míra strachu ze zranění či trvalých následků.

Druhý okruh „Co pomáhá se strachem?“ je dále rozdělen na témata, co pomáhá lezcům před tím, než se ocitnou v situaci se strachem, a co pomáhá právě v těch situacích. Snad nejvýznamnějším tématem se ukázala být „Sebejistota“. Pojednává o tom, jak lezcům pomáhá překonat či nedostat strach jejich víra ve vlastní schopnosti a přesvědčení, „že to zvládnou“. Téma Sebejistoty tak, jak jej participanti formulovali, odpovídá teoretickému konceptu vědomí vlastní účinnosti, na který v kontextu horolezení byla již učiněna řada

výzkumů (Boudreau & Gibbons, 2019; Capote a další, 2017; Chroni a další, 2006; Gómez a další, 2007; Jones a další, 2002; Llewellyn a další, 2008; Mazzoni a další, 2009; Slinger & Rudestam, 1997). Vědomí vlastní účinnosti v souvislosti s horolezením je rozepsáno jak ve výsledkové části pod tématem Sebejistota, tak v teoretické části v kapitole Strach při lezení. Výrazným tématem byla také „Opatrnost“. Prožívání strachu vede lezce k opatrnosti a z vědomí, že si počínají opatrně a dbají na bezpečnost, pak čerpají ujištění, které jim pomáhá zvládnout strach na skále. Při překonávání strachu, kladli participanti důraz na aktivní a fyzický aspekt onoho překonávání. Často také tématizovali překonávání sami sebe a překonání strachu či obtížného místa viděné jako výzvu. Tyto pohledy jsou zahrnuty v tématu „Překonávání“. Posledním stěžejním tématem okruhu „Co pomáhá se strachem?“ je téma „Říkám si...“, ve kterém je reflektováno vnitřní rozmlouvání participantů sami se sebou a jak vnitřního rozhovoru užívají ke zvládnutí strachu. Ukázalo se, že o vnitřním rozhovoru více vypráví ti participanti, kteří mají zkušenost s psychoterapií a tím pádem předpokládanou zkušenost s verbalizováním svého prožívání a lepší schopnost introspekce.

V druhé části kapitoly Výsledky analýzy jsou představeni jednotliví participanti a jsou zde shrnuty rozhovory s nimi a témata, která se v nich vyskytují. Řada témat, která jsou dříve prezentovaná v závěrečné analýze se zde vyskytuje pod jiným názvem, neboť názvy témat byly vybírány tak, aby co nejvíce vycházely z výroků participanta.

O schopnosti přenést strategie zvládnání strachu osvojené při lezení participanti mluvily jen málo. Někteří uváděli, že je využívají v jiných sportech či připodobňovali proces zvládnání strachu svému zvládnání úzkosti. Celkově se všichni participanti hodně věnovali tématu Sebejistoty a jak jim pomáhá zvládat náročné situace. Z jiných výzkumů víme, že při horolezení lze užít ke zvyšování vědomí vlastní účinnosti (Jones a další, 2002; Hansen & Parker, 2009; Boudreau & Gibbons, 2019; Mazzoni a další, 2009) a takto zvýšené vědomí vlastní účinnosti se poté přenáší i do jiných situací (Bandura, 1977). Řada výzkumů také spojuje vysoké vědomí vlastní účinnosti s nižší hladinou prožívaného stresu a úzkostnosti (Capote a další, 2017; Jones a další, 2002).

CITOVANÁ LITERATURA

- Allman, T. L., Mittelstaedt, R. D., Martin, B., & Goldenberg, M. (2009). Exploring the Motivations of BASE Jumpers: Extreme Sport Enthusiasts. *Journal of Sport & Tourism*, stránky 229 - 247.
- Armfield, J., & Heaton, L. (2013). Management of fear and anxiety in the dental clinic: a review. *Australian Dental Journal*, 58(4), stránky 390-407.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), stránky 191-215.
- Boo, G. M., & Wicherts, J. M. (2009). Assessing Cognitive and Behavioral Coping Strategies in Children. *Cognitive Therapy and Research*, 33, stránky 1-20.
- Boudreau, P., & Gibbons, S. L. (2019). A Case Study of the Rock Climbing Self-Efficacy of High School Students. *The Physical Educator*, 76, stránky 1046-1063.
- Brymer, E., & Oades, L. G. (2009). Extreme Sports: A Positive Transformation in Courage and Humility. *Journal of Humanistic Psychology*, stránky 114 - 126.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2012). Extreme sports are good for your health: A phenomenological understanding of fear and anxiety in extreme sport. *Journal of Health Psychology*, 18(4), stránky 477–487.
- Brymer, E., & Schweitzer, R. (2013). The search for freedom in extreme sports: A phenomenological exploration. *Psychology of Sport and Exercise*, stránky 865 - 873.
- Brymer, E., Feletti, F., Monasterio, E., & Schweitzer, R. (2020). Understanding Extreme Sports: A Psychological Perspective. *Frontiers in Psychology*.
- Capote, J. M., Díaz-Ferrer, S., Mata-Martín, J. L., & Vila, J. (2017). Self-efficacy and Psychophysiological Responses Involved in Sport Climbing: Comparative Analysis of Two Climbing Modalities. Načteno z https://www.researchgate.net/publication/320596951_Self-efficacy_and_psychophysiological_responses_involved_in_sport_climbing_comparative_analysis_of_two_climbing_modalities.
- Clasen, M., Andersen, M., & Schjoedt, U. (2019). Adrenaline junkies and white-knucklers: A quantitative study of fear management in haunted house visitors. *Poetics*, 73, stránky 61-71.

- Fernandez, E. (1986). A classification system of cognitive coping strategies for pain. *Pain*, 26(2), stránky 141-151.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), stránky 466–475.
- Furini, C., Myskiw, J., & Izquierdo, I. (2014). The learning of fear extinction. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 47, stránky 670–683.
- Gómez, E., Hill, E., & Ackerman, A. (2007). An exploration of self-efficacy as a motivation for rock climbing and its impact on frequency of climbs. *Proceedings of the 2007 Northeastern Recreation Research Symposium*, 306 - 310.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), stránky 271–299.
- Hansen, K., & Parker, M. (2009). Rock Climbing: An Experience with Responsibility. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, stránky 17 - 55.
- Hartley, C. A., & Phelps, E. A. (2010). Changing Fear: The Neurocircuitry of Emotion Regulation. *Neuropsychopharmacology*, 35, stránky 136 - 146.
- Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Portál.
- Chroni, S., Hatzigeorgiadis, A., & Theodorakis, Y. (2006). Onsite Coping in Novice Climbers as a Function of Hardiness and Self-efficacy. *Annals of Leisure Research*, stránky 139 - 154.
- Jacobs, D. S., & Moghaddam, B. (2021). Chapter Two - Medial prefrontal cortex encoding of stress and anxiety. *International Review of Neurobiology*, stránky 29-55.
- Jones, M. V., Mace, R. D., Bray, S. R., MacRae, A. W., & Stockbridge, C. (2002). The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers. *Journal of Sport Behavior*, 25(1), stránky 57–73.
- Kiewa, J. (2001). Control Over Self and Space in Rockclimbing. *Journal of*, 33(4), stránky 363 - 382.
- Kleinstäuber, M., Reuter, M., Doll, N., & Fallgatter, A. J. (2017). Rock climbing and acute emotion regulation in patients with major depressive disorder in the context of a psychological inpatient treatment: a controlled pilot trial. *Psychology Research and Behavior Management*, stránky 277 - 281.

- Kontos, A. P. (2004). Perceived risk, risk taking, estimation of ability and injury among adolescent sport participants. *Journal of Pediatric Psychology*, 29(6), stránky 447-455.
- LaBar, K. (2018). Fear and Anxiety. V L. Feldman Barrett, M. Lewis, & J. Haviland-Jones, *Handbook of Emotions* (stránky 751 - 773). Guilford Publications.
- Llewellyn, D. J., & Sanchez, X. (2008). Individual differences and risk taking in rock climbing. *Psychology of Sport and Exercise*, stránky 413 - 426.
- Llewellyn, D. J., Sanchez, X., Asghar, A., & Jones, G. (2008). Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing. *Personality and Individual Differences*, stránky 75 - 81.
- López, A. M. (2020). *Gender distribution of climbers and boulderers worldwide 2020, by gender*. Načteno z Statista: <https://www.statista.com/statistics/1311405/distribution-climbers-boulderers-gender/>
- Mangnall, C. (2021). *Fear: Friend or Foe? A Qualitative Analysis of Fear in Extreme Sports*. University of Denver.
- Mazzoni, E. R., Purves, P. L., Southward, J., Rhodes, R. E., & Temple, V. A. (2009). Effect of indoor wall climbing on self-efficacy and self-perceptions of children with special needs. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 26, stránky 259–273.
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing.
- Myers, K. M., & Davis, M. (2007). Mechanisms of fear extinction. *Molecular Psychiatry*, 12, stránky 120 - 150.
- Nesvadbová, N. (2017). *Přínosy extrémního sportu pro osobnostní růst sportovců*. Masarykova Univerzita.
- Neusar, & Vavrysová. (2013). *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku XII*. Univerzita Palackého.
- Öhman, A. (2008). Fear and anxiety: Overlaps and dissociations. V J. M.-J. M. Lewis, *Handbook of emotions* (stránky 709 - 728). The Guilford Press.
- Olivier, S. (2006). Moral dilemmas of participation in dangerous leisure activities. *Leisure Studies*, 25(1), stránky 95 - 109.
- Robinson, D. (1985). Stress Seeking: Selected Behavioral Characteristics of Elite Rock Climbers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), stránky 400 - 404.

- Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R., Koutná Kostínková, J., Chalupníčková, L., Chrz, V., . . . Petránošová, M. (2013). *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Masarykova Univerzita.
- Self, D. R., Henry, E. D., Findley, C. S., & Reilly, E. (2007). Thrill seeking: the type T personality and extreme sports. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 2(1 - 2), stránky 175 - 190.
- Slinger, E., & Rudestam, K. E. (1997). Motivation and Disinhibition in High Risk Sports: Sensation Seeking and Self-Efficacy. *Journal of Research in Personality*, stránky 355 - 374.
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, 5(1), stránky 9 - 27.
- Smith, J. A. (2016). Interpretative Phenomenological Analysis in Sport and Exercise. V B. Smith, & A. C. Sparkes, *Routledge Handbook of Qualitative Research in Sport and Exercise* (stránky 219-229). Taylor & Francis.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. SAGE Publications.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2021). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. SAGE.
- Teffer, K., & Semendeferi, K. (2012). Human prefrontal cortex. *Progress in Brain Research*, stránky 192-218.
- Tuffour, I. (2017). A Critical Overview of Interpretative Phenomenological Analysis: A Contemporary Qualitative Research Approach. *Journal of Healthcare Communications*, 4(52).
- Williams, D. A., & Keefe, F. J. (1991). Pain beliefs and the use of cognitive-behavioral coping strategies. *Pain*, 2, stránky 185-190.
- Willig, C. (2008). A Phenomenological Investigation of the Experience of Taking Part in 'Extreme Sports'. *Journal of Health Psychology*, 13(5), stránky 690 - 702.
- Yardley, L. (2000). Dilemmas in qualitative health research. *Psychology and Health*, stránky 215 - 228.
- Zhou, L., Chlebosz, K., Tower, J., & Morris, T. (2020). An exploratory study of motives for participation in extreme sports and physical activity. *Journal of Leisure Research*, stránky 56 - 76.

Příloha č.1

Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS S ÚČASTÍ VE VÝZKUMU A SE ZPRACOVÁNÍM OSOBNÍCH ÚDAJŮ

Já níže podepsaný/á potvrzuji, že jsem byl/a seznámen/a s informacemi o výzkumu na téma *Prožívání strachu a práce se strachem u rekreačních horolezců* a dobrovolně souhlasím se svou účastí na tomto výzkumu formou rozhovoru. Uděluji souhlas výzkumnici *Denise Vánišové* se zpracováním a zveřejněním anonymizovaných dat vzešlých z výzkumu a s jejich dalším využitím. Dále souhlasím se zpracováním a uchováním osobních údajů a byl/a jsem informován/a, že mnou poskytnuté materiály budou zpracovány anonymně a budou uchovány a publikovány tak, aby nebyla možná identifikace mé osoby.

Souhlasím s nahráváním mého rozhovoru s výzkumníci a s analýzou výsledného zvukového záznamu a jeho přepisu a také s následným uveřejněním tohoto přepisu v bakalářské práci. Tato práce bude dostupná v tištěné verzi v knihovně školy *PVŠPS* a v elektronické verzi na internetu. Rozumím, že se mohu kdykoli rozhodnout ve své účasti na výzkumu nepokračovat a mohu se rozhodnout na libovolnou otázku během rozhovoru neodpovídat.

V _____ Dne _____

Podpis účastníka výzkumu

Podpis výzkumníka

Příloha č.2

Přepis rozhovorů

CYRIL

V: Co tě tak baví na lezení?

... Stačí stručně

C: Hm... Baví mě zdolávat nějaký zajímavý výzvy a překonávat sám sebe.

V: Hm... A máš u toho lezení někdy strach?

C: Jo. Zvlášť když se u toho někdy zvyšuje riziko pádu, no. Samozřejmě, to je taková klasika. Zvlášť, když třeba lezu nějakou hranu, no, na nějaký hranici své výkonnosti a ty síly začnou třeba docházet a jistění třeba je trošku dál, nebo tak nějak. Tak v těchto situacích se necejtím úplně komfortně.

V: Jo

C: To k tomu trošku patří asi.

V: To k tomu patří... No a jak na to pohlížíš... Jaký k tomu máš vztah, k tomu strachu? Je to součástí...

C: Beru to, že je to součástí. Snažím se do těch situací, pokud možno nedostávat až tak často, jako když lezu na stěně. Když nelezu na stěně, lezu spíš, tak jako bych řekl, na jistotu a abych tak řekl nebo... Každopádně i to prostředí ty umělé stěny je takový, že tam... tam to nebezpečí objektivně není až takový, jako třeba na těch skalách, nebo tak. Takže tam potom i ten subjektivní vjem je z toho asi trošku lepší. E... Ted' už jsem zapomněl, jak zněla otázka. Jsem se do toho trošku zamotal.

V: Jo... Jakoby, jaký vztah, nebo postoj máš k tomu strachu?

C: Jo. No a... naopak potom třeba na těch skalách, když teda se snažím lízt na nějakou... nějakou jako obtížnostní úroveň, která už je mě tu výzvu představuje a dostávám se tam do nějakých těch takovýchle kritičtějších situací, nebo tak, tak to... beru to tak, že to k tomu patří, po itám s tím, ale zrovna, zrovna tohle není takovej aspekt, co bych si na tom užíval.

V: Uhm. Takže ten strach si teda pochopitelně neužíváš...

C: To ne. Ale zároveň jako taková ta motivace vylízt třeba náročnější cestu je, je většinou dost velká, abych se do toho pustil i s vědomím toho, že, že tam tyhleto pocity diskomfortu a strachu můžu zažívat.

V: Jo. Takže jakoby... I tak ti to stojí za to se vystavit tomu strachu?

C: Většinou asi dá se říct, že jo. Že vlastně ten případnej úspěch nebo takový ten pocit... pocit zadostiučinění z, z toho, když to ten člověk zvládne, převáží tu, ten případnej strach.

V: Hm, umhm. A jak to u tebe vypadá, když máš strach? Jak se u toho cítíš?

C: Jak se u toho cítím... Nevím, o tom jsem asi nikdy nepřemýšlel, když to... Spíš, vždycky... No, ty jo. Jak se člověk cejtí, když má strach? Ten strach je právě ten pocit, ne?

V: Ummm, dobře. Třeba se k tomu nějak propracujem. A když se dostaneš do takovýhle situace, prostě super modelová situace, nalezeš si někam blbě nad jistění, tak co s tím děláš v tu chvíli?

C: No, snažím se to kritický místo samozřejmě v první chvíli překonat, přelízt to, potom tenhleto strach, kterej v tom člověk typicky má, vede k takovej typickej situacím, kdy člověk jako se snaží jako cvaknout další jistění z úplně nejhoršího možnýho místa a tím pádem... tím pádem ho to ještě víc vysiluje a tím víc se přibližuje k tomu riziku pádu. Takže je to takovejhle začarovaný kruh.

V: To znám.

C: No, takže... Takže asi tak. Snažit se dostat, dostat se přes tohleto místo do nějakého místa, kde ta situace bude lepší. A pokud to fakt jako už nejde, pokud... pokusit se vrátit do míst, jako, kde jsem se ještě cejtí, že jo, nějakým způsobem, že jsem to měl pod kontrolou. A pokud už ani tohleto nezvládám, že už mi dojdou síly, tak se holt musím připravit na to, že spadnu.

V: Um hm.

C: A to je až, až taková nejzazší možnost, no.

V: Takže, když se ti nepovede cvaknout další jištění, tak se radši vrátíš někam, kde je to pro tebe známější, kde je to víc pod kontrolou. A co potom? Jakoby... pak se... Mě jde vlastně o ten myšlenkový a prožitkový proces, co se odehrává.

C: No, tak, jako... a třeba to... Třeba se mi to podaří, podaří jakoby překonat, no. Trošku se uklidnit, trošku to promyslet a jít do toho s trošku čistější hlavou, než když to člověk třeba vidí poprvý. Teďka se tam rozkoukává a do toho mu docházejí síly. A rychle tam musí něco vymejšlet.

V: Hm. Jo. Takže vlastně s nějakým odstupem do toho jdeš.

C: No, jo.

V: Prostě máš prostor si to v klidu promyslet.

C: Hmm

V: A když se začneš připravovat na pád. To je nějaký proces přípravy? Jako duševně, kromě toho, že se snažíš spadnout tak, aby ses úplně neomlátil.

C: No, ono teda, paradoxně, ty pády, na který se většinou snažím připravit nějakým způsobem, tak ze zkušenosti vždycky byly horší než nečekanej pád.

V: Aha

C: Takže ono, ten nečekanej pád je takovej, že asi tak nějak spadnu přirozeně a když ten pád čekám, vím, že už se neudrím a jištění mám třeba metr pod sebou, nebo i víc, tak jsem z toho tak nějak v křeči a o to... o to horší můžou bejt... může bejt ten dopad. A je to prostě takový, že, že ten strach z toho pádu, že to je nějaká potenciálně riziková situace mi prostě nedovolí tak nějak jakoby se... Je to prostě nějak takový, jak říkám, že mě to dá do takový křeče, do takovýho ne, ne úplně mmm... No, jak to zase zformulovat... No, prostě, že ... No, je to prostě... Jak si říkala, že se snažím na to připravit, srovnat si v hlavě, že teda budu padat a že teda jako, jestli pode mnou je všechno relativně v pohodě, trošku se třeba v rámci možností snížit, aby ten pád byl, co nejmenší, a duševně se připravit na to, že se fakt musím pustit těma rukama, no.

V: Hm

C: Což, je právě ten rozdíl oproti tomu nečekanému pádu, kdy prostě mi třeba něco uklouzne nebo se už fakt jako neudrím a pustím a fakt letím. Kdežto tady v tom případě se člověk musí vědomě pustit, a to je pro mě asi to... nejhorší moment toho lezení vůbec, kdy prostě člověk musí se vědomě pustit a pustit se do toho pádu.

V: Hm. To umí být nepřijemný. takže bys neřekl, že máš nějaký triky nebo způsoby, jak překonávat, když si nalezeš do místa, kde se bojíš?

C: Hm... Asi triky nebo způsoby, jakým způsobem se na to, nějakým způsobem... tu situaci zvládnout asi úplně nemám. Ono taky jde hodně o zkušenosti. Já jsem v posledních letech lezl pravidelně až letos v půlce roku a po tý delší pauze se člověk zase víc bojí, než když potom už má trošku něco za sebou. Je to fakt jako o zkušenostech, a i o tom si ty pády pomalu, i na tý umělý stěně, ob as jako vyzkoušet. Ne nějak jako záměrně, ale když čas od času se člověk tak trošku prolítne, tak to si myslím, že je důležitý pro to jakoby zvyknout si. Zvyknout si na ten pocit a připravit se na to, že taková situace může nastat a že je prostě součástí toho lezení. No a to potom... Čím víc si člověk na to zvykne, tak tím líp mu to pomáhá zvládnout nějaký ty náročnější situace i na tý skále, kde jakoby je to exponovanější kolikrát, že jo, a... A ten strach tam je potom o to větší.

V: Hm

C: Takže myslím si, že hlavní taková věc právě jakoby i ta určitá pravidelnost v tom lezení, aby si člověk zvyknul na to a přijal to, že nějaký ten pád prostě tam je součástí toho a nastat může.

V: Hm. Takže je to hodně o tom si to natrénovat.

C: Z mého pohledu asi jo

V: Jo.

C: Jinak bohužel jsem neobjevil žádný trik lepší.

V: Tak holt nemáme žádný magický triky.

C: Tak možná, že někdo jo.

V: A vybavíš si, když se zamyslíš, nějakou pro tebe třeba důležitou, nebo nějakou jako intenzivní zkušenost, kdy si měl strach a nějak si s tím něco dělal, nebo naopak to nešlo?

C: No, to jak jsem popisoval ten rozdíl mezi tím nečekaným pádem a tím jakoby rádoby kontrolovaným a vědomím puštěním se, tak to je přesně. Mám jednu takovou zkušenost, jednu jsme byli s kámošem v Juře a lezl jsem tam nějakou, relativně těžkou, na mně cestu a dolezl jsem tam do takovýho místa, kde jsem byl prostě mezi preskama, byl to mírnej převis bych řekl a tu presku pode

mnou jsem měl jakoby už kolem nohou, že už nějaký metr, metr a půl jsem jako byl nad ní a v tuhle chvíli, jsem z toho jakoby vylítl, nečekaně a spadnul jsem a úplně v pohodě.

V: Hm.

C: Sem si dal chvíli voraz, trošku jsem si vyklepal ruce, kouknul jsem jak to tam vypadá, odpočal si a že do toho půjdu ještě jednou, našel jsem si úplně do toho samého místa a tam už jsem cítil, že fakt už ten další krok neudělám, že prostě ruce už to nedaj a že teda musím znova z toho místa spadnout. To už je třeba jak jsem popisoval, že jsem se snažil trošku, trošku jako snížit, trošku teda připravit se na ten pád, no a ten pád byl takovej, prostě že jsem, že mě to nějak blbě narazilo nohou na stěnu, prostě jsem se do toho, jak jsem byl trošku v tý křeči, jsem se do toho do tý stěny nějak blbě opřel a udělal jsem si, výron na noze že jo.

V: Ách.

C: Takže tohle je jako zrovna taková zkušenost, kdy opravdu to, když to je to, co s člověkem asi udělá ten strach, že i když jsem jako vlastně furt tak nějak lezl a říkal jsem si, jo, jako lezu, lezu a najednou jsem letěl, tak to se člověk nestačí začít bát a je to víc v pohodě, no.

A tenhle ten úraz byl následek toho, že jsem se bál, a že jsem už šel do toho pádu s tím, že se bojím, že se něco, že by se mi mohlo něco stát a taky se stalo.

V: Hm. No to je zajímavý. A pak s výronem sis asi chvíli nezalezl co?

C: No, ono to teda bylo neštěstí poslední den, co jsme tam byli, ale horší bylo, že jsme byli docela daleko od auta a takže mě kámoš musel nýst na zádech, protože pak už jsem se na to nedokázal postavit, a to bylo takový zajímavý.

V: Hm. A znáš strach, tak jak ho prožíváš při lezení i v nějakých jiných oblastech života, kdy ti to přijde podobný?

C: Hm, asi si žádnou takovou situaci teďka nevybavím, jako obecně mám jako respekt z míst, kde hrozí riziko pádu a tak, že když je někde nějaká vyhlídka s malým nebo žádným zábradlím, tak jako z toho nemám úplně nejlepší pocit, nebo takovýhle pocity zažívám třeba když jdu po nějakým vysokým schodišti a říkám si, tady by nebylo dobrý spadnout přes zábradlí, tak takovýhle myšlenky mi někdy v takových situacích napadají, no. Ale vyloženě jako to, není tak intenzivní jako při tom lezení, no ale jinak jako mě nic moc jinýho nenapadá.

V: A co s těma myšlenkama v tu chvíli děláš? Když jdeš po schodišti a vlastně se začneš tak trochu bát nebo začneš být trochu nervózní?

C: No, tak jako, já nevím? Nic moc s nima asi nedělám, protože vím, že jakoby pokud se jako vyloženě vědomě nebudu chtít, tak se do té nebezpečné situace dostat nemůžu, no tak jako jsem relativně v klidu, ale asi to tam někde ve mně asi trochu trigruje nějaké, tyhle ty myšlenky, že prostě nějaká podvědomá možnost, že tenhle pád může nastat, tam prostě je a trošku to asi v těch místech vyplouvá na povrch, no ne asi nějak silně.

V: Jo, ale takže to jde jako prostě vcelku jednoduše překonat.

C: No asi bych to asi ani nenazval jako strachem v tuhle tu chvíli, spíš jenom tak jako že jsem si toho vědom, že si to v tu chvíli uvědomuju a že bych se do té situace nerad dostal, ale úplně strach bych to nenazval.

V: No, jasně. A vnímáš nějaký rozdíl mezi tím, jak si prožíval strach a obecně s ním pracoval a nakládal, když si začínal lízt a když lezeš teďka?

C: No, když jsem začínal lízt, tak jsem začínal lízt na boulderu, jako prostě jsem s lanem začal až hodně, hodně pozdějš než co jsem jako už nějakou dobu boulderoval, takže na tom boulderu jako ten strach člověk tolik nezažívá, no. Potom, když jsem se pustil do lana, tak nevím, asi si myslím, že to nebylo moc jiný, že se to vyvinulo nějakým směrem, furt, ono je to asi prostě daný taky tím, že jakoby jsem takovej věčnej začátečník a ještě jsem se nikdy nedostal do toho stádia, kdy jako jsem s tím úplně v pohodě a furt je to takový to, že prostě když se člověk po nějaký době vrátí k tomu lezení tak ten strach jakoby je tam větší a nechce se mu úplně pouštět do nějakých situací, kdy už si není úplně jistej a to se postupem času jak člověk leze taky zlepšuje, že už si pak i na ty pády jako začne nějakým způsobem trošku zvykat, no.

V: Hm.

C: Jinak asi žádná velká změna nebyla. Není.

V: Dobře. Hm a ty si říkal, že jako ten pocit zadostiučnění, když vylezeš cestu, jako stojí za ten strach, souvisí to nějak i s tím strachem, jako že cítíš se ještě nějak jinak, když tou cestou překonáš strach?

C: Řekl bych že asi ne, že takhle jsem o tom asi nikdy neuvažoval, spíš bych řekl, že to je spíš, ten pocit toho zadostiučinění, je daný spíš tou obtížností té cesty, třeba, ano. Což by se dalo najít, nebo potvrdit taková myšlenka třeba tím, že teďka, jak jsem začal lízt i v horách, tak i když v těch horách tam třeba to nebezpečí nebo ten strach nevnímám prakticky vůbec z toho důvodu, že většinou v tom lezeckým nebo ledovcovým terénu mám velkou převahu, jakoby lezeckou převahu nad tou cestou, že vím, že jsem schopen vylízt cestu o X stupňů veš, takže v tomhle tom, jakoby relativně jednoduchým terénu jsem si dost jistý a díky tomu, jako tam ten strach úplně necítím, pokud tam není nějaká jako situace, že se třeba hodně drolí skála a nebo něco takovýho. A právě ten pocit zadostiučinění tady při tom je daný jako zase třeba tím, že vylezu nějakéj velkéj vrchol, i když jako objektivně je to jednoduchá cesta, že jo.

V: Jo.

C: Takže si myslím, že to nesouvisí s tím strachem tolik, s tím překonáním toho strachu během toho výstupu.

V: Jo.

Ale zároveň ti nějakým způsobem dává pocit bezpečí, nebo prostě nevyvolává v tobě strach, když máš pocit, že na tu cestu jako v pohodě máš, že to zvládneš.

C: Jo.

Že se nedostávám na tu hranici toho, té aktuální výkonnosti a díky tomu jsem si, si můžu být relativně jistý, že tam to nebezpečí toho pádu nehrozí, třeba.

V: Jo. Hm. A povedlo se ti něco zjistit o sobě během lezení? Ideálně směrem o svém prožívání nebo o tom, jak zažíváš strach, i s ním pracuješ?

C: Takovouhle otázku jsem si nikdy nepoložil, ani jsem o tom nepřemýšlel. Nevím, obecně jako většinou moc nepřemýšlím nad tím, jak, jsou věci, které dělám jakoby cejtím, ale spíš je dělám, protože mě prostě jednoduše baví to dělat, a tak to dělám, že jo. Ale nejsem moc dobrý v popisu svých pocitů asi. Takže co, co jak byla ta otázka. Co mi lezení dalo z pohledu nebo v kontextu toho co při tom cejtím? Co tam prožívám?

V: Nebo případně co si zjistil?

C: Já nevím, nevím, co mám říct.

V: V pohodě. Tak jo, tak to je za mě asi celkem všechno. Pokud nechceš něco dodat nebo se vrátit k nějakému tématu?

C: Asi takhle. Já nevím, myslím, že na začátku tam byla nějaká otázka, kterou jsem taky úplně, jestli tam z tvého pohledu zůstalo něco nezodpovězeného?

V: No, trochu jsme přeskočili to prožívání strachu při lezení, ale myslím si, že si to celkem popisoval vlastně, když si popisoval nějaké ty konkrétní situace. Takže za mě asi dobrý. Spíš tak jako pokud máš, pokud tě napadá něco, na tohle téma, na co jsem se třeba vůbec neptala.

C: No asi za mě všechno, hm.

V: Dobře. No tak asi jo, tak já ti děkuji.

C: Jo, za málo.

DRACIÁN

V: Začneme nějakým úvodem. Můžeš mi třeba povědět na nějakých skalách lezeš nejradší?

D: To je těžká otázka, protože mám těch míst, která mám rád víc. Záleží podle toho, co člověk jako zrovna chce. Ale jedno z takovejch míst jsou pro mě Jizerské hory. Kde teda jsem prakticky vyrůstal, ale přitom least jsem tam začal až jako relativně na jedny z posledních lokalit, protože jsou takový jako těžko přístupný a těžko dohledatelný ty skály. Ale ty Jizerský hory a rád si odskočím i na nějaký pískovcové skály. Taková moje oblíbená oblast je ten ostrov u Tisé. Že to je takový bezpečnější pískovec. A třeba hrozně zajímavá oblast za mě je Súlou na Slovensku, kam jsme se jako s Janou (manželkou) dostali, protože to je takový typ skal, který v Česku vlastně ani nemáme. Ale jako vápencová přírodní skála je taky dobrá, no tam taky třeba na tom Slovensku v okolí jsou. No.

V: Zažíváš při lezení někdy pocit strachu?

D: Jo. Asi. Relativně na to na to, jak hodně lezu, tak vlastně jako relativně dost často. Myslím si, že i v situacích, kde to úplně nedává smysl. Že by člověk neměl důvod, ale to se jako s tím se těžko pracuje. Těžko se toho zbavuje, no.

V: A co pro tebe strach znamená?

To záleží jak je to strach. Protože já si myslím, že vlastně člověk by měl mít strach dole pod skálou. To je v pořádku, nebo to je žádoucí řekněme. A Během toho lezení už ne, tam je to naopak je problém, když má člověk strach. Protože dole pod skálou ti ten strach brání, se pouštět do něčeho, co by mohlo špatně dopadnout. Ale když pak dostaneš strach v tom kritickém místě, tak to samo o sobě naopak může znamenat problém, protože člověk nedoleze to, co by třeba jinak fyzicky zvládl, ale ten strach ho nepustí.

V: A napadají tě nějaký situace, ve kterých nejvíc prožíváš strach? Nějaký konkrétní případy?

D: No tak oni ty faktory jsou jako celkem logický. Na té skále většinou za strachem jsou dva faktory, které se musejí sejít dohromady. Jedna věc je, že člověk ví, že je v místě, kde už není tak... kde už je nad jištěním. To znamená, že pokud nezvládne nějaký lezecký krok, tak bude padat. A druhá věc je, že je tam tak složitý krok, že za dané situace si na něj člověk nevěří. Ve chvíli, kdy lezu úplně jednoduchou cestu, tak není důvod mít strach, protože člověk věří, že to všechno zvládne. A ve chvíli, kdy jseš pod jištěním, tak když to nezvládneš, tak se nic nestane, že jo. Takže až ve chvíli, kdy se ty dva faktory skombinují, tak to jako nastane. A ideální je, když si to člověk je schopnej uvědomit dole na té zemi kde na ten strach dojde. Jo, vidět to v tom, že tuhle cestu dám, tam prostě problém nebude. Těžký místo je odjištěný, a to naladit se jakoby do té situace, že to bude v pohodě. A vědět, že vlastně jako vždycky aspoň jeden z těch dvou faktorů je v každým tom místě pokrytej. Protože když pak během té cesty zjistíš, že to nemáš pokrytý, tak to může být ten důvod, proč člověk spadne. Ale našťestí jako vlastně, nikdy jsem se nedostal do toho, že by to bylo kritický. To je dobrý.

V: No a z čeho máš teda vlastně strach, když lezeš?

D: No. Stručně řečeno, určitě z toho pádu vždycky. Ačkoliv často je ten strach, může být, že jo, iracionální, protože ten pád sám o sobě nic neznamená. Pád je v pohodě. Pokud dopadneš tak, že se ti nic nestane, tak vlastně nevádí, že si spadl.

V: Právě

D: Ale člověk prostě jako občas mívá iracionální strach, že se mu nechce spadnout, i když by to mělo být jako bez jakýchkoliv problémů. No a někdy je ten strach objektivní, protože kdyby si spadl, tak to dopadne špatně, když je člověk vysoko nad jištěním, nebo tak, tak ty pády můžou být špatný. Nebo když je to třeba ten pískovec a je špatně jištěný. Ale nemyslím si, že se s tím až tak dobře pracuje. Na druhou stranu jako přesto mám tendenci se vracet i na ty skály, kde třeba to riziko toho objektivního strachu je o něco větší. Objektivního, toho jako, odůvodněného strachu, kde ta šance mít odůvodněný strach je o něco větší, ale tak jako člověku to nedá no.

V: I tak lezeš na ty hůř odjištěný cesty, kde jsou vlastně rizikovější faktory?

D: Já si vybírám. Nikdy jsem jako neměl potřebu jít vyloženě do těch rizik, jakože nelezl jsem nikdy v Adršpachu. Nelezl jsem na takových těch místech, Prachov, Hrubá Skála..., kde je opravdu ten měkký a špatně jištěný pískovec. A kde ty pády, když na ně dojde, tak jsou kritické. Takže si vybírám vlastně takové věci, že podle mě i na ten pískovec co jezdím, co jezdím lézt někde na ten ostrov Suché skály, tak tam i kdyby teda člověk spadl, tak jako bude ten pád třeba nepříjemný, prolétne se, ale myslím si, že žádné jako velké fyzické následky by z toho být neměly. Na druhou stranu jako ono se vlastně dá zranit poměrně jednoduše, i když je to dobře jištěný, pokud člověk jako ten pád udělá špatně. Ale nechci jako zůstat u toho, že bych vyloženě lezl jenom ty sportovní cesty, kde to objektivní nebezpečí není žádný. To mě prostě nebaví. Nebo respektive, ano jako čas od času to prostřídám, ale nechci zůstat jako jenom u těch sportovních cest. Chci prostě něco takového jako dobrodružnější ho, ale balancovat to na té hraně. Balancovat to na té hraně toho co člověk jako... kde, se blíží tomu strachu. No to je jako ideální, že jo. A posouvat to vlastně o kousíček dál. Ale ono se to posouvá strašně pomalu vlastně no. A posouvá se to spolu teda řekněme s nějakou fyzickou výkonností si myslím. Člověk prostě potřebuje... Ve chvíli, kdy cítíš, že jsi nad věcí, že ty kroky zvládneš, tak v tu chvíli nemáš důvod se bát, že jo.

V: Ale vlastně teda i ten faktor strachu, a to dobrodružství je tam něco lákavého?

D: Jo, to s tím asi tak nějak souvisí.

V: A dokázal bys říct, co je na tom lákavý?

D: Strach lákavý. Ehm, já nevím jestli jako úplně, že by byl vyloženě lákavý, ten strach sám o sobě, to není. Já tam nejdu pro to, abych se bál, to tak není, ale když člověk leze sportovní cestu, která má borhák na každým metru, tak je to prostě pocit, jako když jseš v posilovně, nebo jako když neseš nákup, nebo jako když člověk kope, kope díru lopatou, že jo, nebo něco takovýho, že prostě je to jako rutina, v uvozovkách, nebo takový, takový prostě, že se leze, aby se lezlo. Nakonec můžeš mít radost

z toho, že jsi vylezl těžkou cestu, nebo že člověk posunul jako ten limit, co je schopnej vylízt. Dobře a ono se to hodí pak vlastně jako zpětně na ty dobrodružnější skály, ale, ale je to takový prostě, jako no, rutinní je to, je to fyzická záležitost jenom to vylízt vlastně, že když je to takhle dobře odjištěný. A mně se líbí pak prostě se pohybovat na těch skalách, kde už to není úplně jenom o tom, že prostě potřebuješ tam jakoby i tu morální sílu na to, abys to byl schopnej realizovat, protože bez ní člověk vycouvá nebo vůbec že jo to nebude zkoušet, ale zároveň si prostě vybírám, ještě pořád takový věci, že to objektivní riziko je celkem minimální, že je tam jenom prostě vysoká míra jako to tý, toho morálu, jak se to mezi horolezcema říká. Že to je morálovější. Ale že tak, že není to, že bych ani vlastně ten strach nepotřebuju, já jsem spokojenej, když půjdeme na ten písek a prostě nebudu mít z toho ten, nebudu mít strach na žádný cestě, tak mi to nebude vadit, budu spokojenej z toho, z toho lezeckýho výletu, protože pořád prostě se člověk pohybuje někde jinde. Já někde, když jsem byl v Japonsku, tak jsem se bavil právě tam jako se známejma o tom, že lezu a napadlo mě u toho, jsem říkal, že to lezení je vlastně z mého pohledu taková trošku svébytná forma meditace.

V: Hm

D: Právě tohle to jako dobrodružnější lezení, ne úplně to sportovní, protože meditace o tom jako vyčistit mysl a soustředit se jenom že jo na přítomnej okamžik, vytěsnit z hlavy prostě myšlenky na práci na to, co budu dělat zejtra a tak. A když leze člověk morálovou cestu, tak prostě na tyhle věci mu v tý hlavě opravdu místo nezbyvá, tak je, skutečně to je jakoby ten prožitek z toho, že člověk cejtí, že teď je tady a nic jinýho okolo vlastně jako neexistuje. Teď je jenom pro mě tahle ta cesta. A jde o to, abych to dolezl ne z toho důvodu, že jako Chci to mít konečně vylezený a z toho důvodu, že teď už vlastně musím že jo, protože se nedá couvnout nebo dá, ale obtížně, že jo. Což na tom písku typicky je, tam jako moc nemáš, kam se vracet, a i kdyby se člověk k nějakýmu kruhu vrátil, tak co vlastně bude dělat od něj, že jo. Tak potřebuješ, většinou to potřebuješ dolézt nahoru a takový to prostě jako mně se na tom líbí právě tohle to, žití tím přítomný momentem, to že opravdu jako je to intenzivní, intenzivní prožitek v tu chvíli.

A ten strach sám o sobě, prostě tam jako občas je, občas není to tak holt s tím už souvisí, no.

V: To je součást

D: Asi.

V: No a když teda zrovna ten strach je přítomnej, jak ho prožíváš, všímáš si nějakých jako ať prožitkových specifických jevů nebo v těle ho nějak vnímáš?

D: No, to je právě to, co je na tom strachu, když se objeví nahoře na skále, to, co je jako nepříjemný, tak ehm člověka ten strach vlastně svazuje. To je ten problém, že ty se bojíš, že neuděláš nějaký další krok, můžeš přitom spadnout a ve finále tě to může vlastně zaseknout takovým způsobem, že ty ten krok nezkusíš udělat.

V: Hmm

D: Protože teď seš v relativním bezpečí, ten krok je jakoby subjektivně nebezpečnej, že jo z pohledu, že to může mít následky toho pádu, a to tě jakoby zasekne, zasekne na takovém místě a to bezpečí, ve kterým seš je, ale vlastně je tam jenom tak dlouho, dokud máš sílu se v něm udržet, že jo. Takže většinou jako nevybavuji si, že by se mi to mockrát stalo, ale asi nějakou takovouhle situaci bych jako dokázal najít, ale přesně si vybavuju, jak jsme byli lézt jednou. A to se, to bylo horolezeckej kurz jako od školy a byl tam kluk, kterej lezl vlastně jako na druhým a dolezl těch 20 m, co byla cesta vytažená a pak se hecl, že to doleze až dál úplně jako na vrchol přes převislou část. No a dal, našel do toho, dolezl asi tři metry nad ten poslední borhák a tam se jako vlastně takhle tím strachem kousl a už nebyl schopnej vůbec udělat další krok a nebyl schopnej se ani vrátit a prostě visel tam úplně jako ztuhlej, křečovitě, už jsme viděli, jak se klepe a teď jsme mu jako radili “zkus vylízt”

a “né, já už nemůžu”

“zkus se vrátit”

“ne, já nemůžu”

“no, tak skoč”

“né já nechci”.

A jako vycukal se a prostě to byl tam tak dlouho přilepený, až mu fakt jako došly síly a nekoordinovaně spadl a rozplácl se o skálu. Zatím co kdyby se odhodlal a skočil že jo, tak je to v pohodě, tak to je takový to, čeho se člověk vlastně jako bojí nejvíc, že teďka tady kvůli tomu strachu skejsne. A to je horší než ten krok zkusit udělat, protože když zůstaneš, tak spadneš určitě, že jo, ale já mám tendenci lézt takovým jako tím právě řekněme klasickým pískařským stylem. Což je, což je, což

je stručně vyjádřený tím, že na písku se nepadá. Jo a není to, není to myšlený tak, že písek je v pohodě a je to myšlený tak, že si nemůžeš dovolit spadnout, protože ten pád by byl fatální třeba, dost často, dřív to tak jako bejvalo. Dneska třeba už se ty kruhy dávají přece jen i na písku i o něco víc, se snaží dělat cesty jako pro soudobý lezce řekněme. Ale ta myšlenka je, že vlastně ty tu cestu lezeš, tak jako kdybys jí lezl Free Solo. To znamená, musíš ji udělat precizně tak, že víš, že každý ten krok zvládneš a když ti nepůjde, když jí lezeš napoprvý a nevíš, jestli to půjde, tak musíš bejt z kterýhokoliv místa se bejt schopnej vrátit do bezpečí.

V: Ehm

D: Takže já dělávám to, že prostě opravdu si to jako zkrokuju, na těch sportovkách to člověk může dělat tak, že prostě jako sedí, zkusí si o kus vylézt, vyzkouší ty kroky, vrátí se, sedne si znova. To dělám spíš, než jako že bych do toho šel a spadl. No a když je to pak nějaký takhle ten písek nebo něco, jako dobrodružnějšího, tak prostě člověk má... Ano tady mám pozici, velký madlo nebo polici nebo něco, a z toho ty kroky zkoušíš a dokud je nezkrojuješ tak, že jseš schopnej si je všechny vylézt nahoru a vrátit, tak prostě to zkoušíš tam a zpátky, abys věděl, že až to, až jako půjdeš, tak to vyjde ten krok, že jo. Že ho musíš vlastně jako ten klíčovej musíš udělat na první dobrou, nemůžeš si dovolit z něj spadnout. Takže já lezu tímhle tím stylem a mám tendenci to ale dělat i jako prostě třeba na stěně, kde přitom je to zbytečný, protože z jakéhokoliv místa si můžeš spadnout klidně, ale mám tendenci se, prostě jako ošahat si to, vrátit se.

V: Ehm, takže se

D: A tak anebo když vidím, že jo, tak si prostě právě člověk jako ošahá, odpočine si a pak to teprve leze jako na čisto, aby věděl, že když ten krok už půjde, takže v tu chvíli ho dá a doleze do dalšího bezpečného místa, že jo. Nebo typicky ke štandu anebo zase na nějakou polici, madlo a tak podobně.

V: Takže si to jako fakt jako fyzicky zkrokuješ nebo si to jenom v hlavě představíš?

D: No fyzicky. Tohle to myslím, no jako v hlavě taky. To je taky dobrý, ale i vlastně vyloženě jako fyzicky jo, že si myslím na to madlo a teď zkusím vzít ten jeden chyt, vyzkouším jaký je, vrátím se, odpočinu si. Zkusím vzít druhý. Vráťím se zpátky do toho madla a takhle to člověk jako po kouskách zkrokovává a vlastně jde jenom tolik kroků, aby věděli že se vždycky zvládne vrátit do té bezpečné pozice, že mu na to ještě zbydou síly. Což prostě tě to nakonec jako omezuje v tom, co jsi schopnej vylézt, protože když ty kroky jakoby neriskneš, tak nelezeš, nelezeš úplně, že jo na hraně schopností, prostě jo, kdyby ses odvážil tam do toho, ne nutně skočit, ale prostě jako zkusit ten krok s tím, že vyjde nebo ne. No tak jo, občas vyjde a tím pádem jako si posuneš tu hranu toho, jako toho jako absolutního maxima nebo jak to říct, že jo prostě kam až seš schopnej, ale já si to radši takhle lezu jakože na pohodu, zkrokuju a to se mi na tom jako líbí no.

V: Hm. Takže to, jestli to správně chápu je vlastně jeden ze způsobů, jak zvládáš nějaký strach nebo případně vlastně takovej ten subjektivní pocit strachu, že si to dopředu naplánuješ?

D: No já ho tím nezvládám, já se mu tím vyhnu.

V: Jo.

D: Jo, vlastně to asi jo nebo jako by ho držíš někde na té hraně no, že.

V: Že by spíš

D: Já nevím, jestli to, tomu bych asi jako ještě právě úplně strach neříkal. Ale teď seš v tom místě a vidíš ano, když udělám tyhle ty kroky, tak se přesně dostanu do té pozice, kdy budu mít strach a nebudu vědět co dál, tak si to prostě člověk jako postupně ošahává, aby ten strach vytlačil a vlastně ty kroky udělal jako no bez něj.

V: Jo, takže by si asi spíš řekl, že mu předcházíš, než že ho vysloveně zvládáš?

D: No spíš jako no, asi jo z tohohle pohledu. Záleží, jestli jako člověk bere strach. Jako je – není, černá-bílá anebo jestli to bere jako spojitou, no spojitou no jako.

V: No škálu

D: Škálu, tak se prostě držím jakoby na spodní hraně té škály, tak abych viděl, že ten strach mě nesváže, že prostě jako pociťuješ určitý obavy, jestli to vyjde nebo ne. No, a tak si to prostě vyzkoušíš a vyhýbám se tomu abych jako právě zůstal tam takhle vyset a tím strachem nemohl dělat nic protože to je prostě pak jako nepříjemný, ale občas se to člověku stane, no že do toho místa jako naleze a teď tam prostě jako je.

Stalo se mi to teďka jak jsme byli na tom, tak jsem lezl takový cesty kde jsem se jako necítil jako úplně dobře a už jsem si právě nalezl nad převis nad jištění a teďka člověk opravdu věděl, že když osad' poletím, tak letím dolů pod ten převis, už jako se to... Tak to je ten pocit, že jako dostáváš,

dostáváš ten strach a teď musíš se s tím vypořádat tak, aby si byl schopnej lézt dál, protože ano, když máš strach, nejjednodušší je zůstat na místě a držet se toho, čeho máš, že jo, ale nejde do nekonečna.

V: No a přesně v takovýhle situaci se s tím vypořádáš vlastně jak? Jako co v tu chvíli děláš? Nebo co ti běží hlavou, abys mohl lézt dál?

D: Používá se kouzelný prášek, ne? [smích]

V: [smích] Myslíš mágo?

D: No, jo, magnézium. Jako jo, je to pakárna, ale ono to fakt psychicky člověku pomůže, protože přece jenom ty ruce jsou trošku jako jistější, nekloužou ti. Takže ono to jako dodá sebevědomí to magnézium, to je na tom to celé jako šílený, ale jako jo, kouzelný prášek zvyšuje morál trošku, pokud teda může, že jo na písku ne. Ale tak většinou, většinou je to o tom prostě najít si co nejpohodlnější pozici a srovnat se tam a jak jako vlastně trošku fyzicky si odpočinout a tím že dostaneš, dostaneš jako fyzickou převahu nad tou skálou, nad těma krokama co máš, tak se ti zároveň s tím vrátí i ta mentální převaha.

V: Jo.

D: Že ono vlastně. Zbavit se toho strachu, když jako seš fyzicky na dně, je dost problém. Ty potřebuješ dostat jako nejdřív do kontroly tu fyzickou část a pak vlastně na základě toho seš schopnej se zbavit to strachu nebo aspoň takhle to funguje u mě a když prostě, když prostě nemáš, nemáš jako tu fyzickou převahu nějakou, tak přemýšlím, co se tam s tím dá ještě udělat. No to je jedna věc, jak se tomu dá, teda jakoby jak se dá ten strach posunout, najít si tu fyzickou převahu tím, že prostě najdeš pozici, jak by sis odpočinul, uvědomíš si že se to jako dá, no ono člověk dost často tam křečovitě a stačí se tam jenom maličko jako líp srovnat a zjistí, že vlastně jako nemusíš se tak křečovitě držet, že tam jako docela udržíš se v pohodě sám. To je jedna věc a druhá věc je vlastně uvědomit si. Nebo donutit, donutit jako racionální myšlení, aby... donutit jako převládnout racionální myšlení, protože dost často ten strach je právě iracionální. Že ty se bojíš spadnout v místě, kde to v principu není problém, to znamená, ty musíš jakoby posílit tu racionální složku, která ti řekne, řekne: "no tak co, spadneš, proletíš se, ale vždyť o nic nejde, ten jistič tě přece jako chytne." Ale ono to trvá, že jo všechny tyhle věci, ať už prostě získat tu fyzickou převahu, nebo, nebo tohle to jako tu racionalizaci, tak ono to trvá a teď je otázka, jestli tam na tom místě, kde máš strach, máš čas, že jo. To je... Ale jo no, to je, a to teda, tak by to asi měl člověk zvládat, ale s tím ty problémy jako občas mám, že to u mě nefunguje tak, tak dobře jak bych si přál.

V: Hm.

D: To umět si to racionalizovat, že prostě když vidíš, že seš kousek nad tím borhákem. Tak to. A ono to asi jako souvisí, já jsem třeba tohleto byl schopnej dělat, nebo jsem byl schopnej s tím pracovat líp v nějakým období, kdy jsem třeba hodně chodil lízt na stěnu. Pamatuju, že jsme chodili na Ruzyně a tam ty cesty končily takovým jako skoro až stropovým převisem a z toho stropového převisu se tak jako vylízalo do pozvolnějšího, a tam prostě po jednom kroku už to najednou končilo, ta cesta, ale nohy byly furt tam jako blbě v tom převisu, takže se to tam i jako špatně cvakalo, tak jsme prostě pak dělávali to, že člověk dolehl do toho topu a už necvakal.

V: Ehm

D: Už to tam ale jako necvakal, pustil se a věděl, že se trošku jako prolítne, a ono se na to dá zvyknout, prostě a pak už to člověk dělá tak nějak jako automaticky. Protože člověk se bojí toho pocitu, že poletí, ale vlastně potřebuje dostat převahu nad tím, že vždyť on to problém není, a to je asi možná jako jedna z dalších věcí, jak si dát s tím strachem pomoci. Ale to funguje třeba na těch sportovkách, že jsi prostě někam vylezeš a počítáš s tím a skočíš si jako cíleně. To si myslím, že se celkem dá. Může to už člověk udělat v takový vešce kdy je mu to příjemnější. Ono, čím seš veš, tím je to míň příjemný, ale vlastně jako zvyknout si na to, že dyť o nic nejde a pak vlastně tím se dá taky jako ten iracionální strach trošku vytlačit.

A asi jsem tohle to zvládal jako o něco líp v té době, kdy jsme hodně lezli na tý Ruzyni a myslím si, že z tohohle pohledu se mi to třeba jako trošku zhoršilo, míň daří, tím, jak lezu víc venku na skále, kde přece jenom už tam jako začíná být nějaký jako objektivnější riziko, takže prostě tam si to člověk tak jako nedovolí, no nebo máš pocit, že se ti do toho nechce. A taky je to občas ještě iracionální furt. Prostě pokud pod sebou ten borhák metr dva máš, tak je to stejný, jako když ho pod sebou máš na stěně, akorát si člověk říká, co když on se vylomí, já nevím, jak je tady dlouho a na tom pískovci teoreticky se můžou jako vyviklat ty kruhy a vypadnout, na tvrdý skále by nemělo. No to jako, když se dělají testy, jak dobře jsou ty borháky vlepený, tak většinou se utrhne skála, a ne ten borhák z toho,

z té díry, že by vypadl jo. Ale prostě tak jako člověk k tomu má nějaký větší respekt. A prostě se mu do toho nechce no. Ale tak, to jo, to je taková 3. metoda připravit se na to předem, uvědomit si vlastně že ten pocit jako není tak, tak kritičej jak si to člověk maluje no.

V: Hm, no a kdyby ses měl zamyslet nad tím, jak se tvoje prožívání strachu a nějaká takováhle práce se strachem vyvíjeli v průběhu toho, co jsi lezl. Jaks to vnímal na začátku, jak to máš teďka?

D: Hm, no... Tak to jsem, to jsem teď řekl, že jsem měl období kdy si myslím, že jsem jako právě tyhle ty věci zvládal o trochu líp, že mi nevadilo spadnout, ale teď je to otázka jestli je to práce se strachem nebo jenom ten strach byl posunutej někam jinam, že jo. To je takový, to je taková trošku otázka, no já si myslím, že spíš, než že bych pracoval se strachem, tak ten strach prostě posouvám někam dál třeba, nebo, nebo se trošku naopak zase vrací, když člověk dlouho neleze. Tak se ten strach trošku může vracet, že nastupuje jako dřív, ale že to, říkám, strachu spíš předcházím, nebo že ho posouvám, ten limit, kdy se ti jako začne objevovat, než že bych bojoval proti tomu strachu jako takovému.

V: Hm.

D: Takže, nevím, jak moc je to relevantní otázka. Ale no to není asi se strachem. Třeba jako když jsem, začínal jsem lézt na stěně a k těm skalám jsem se dostal tak nějak jako postupně. Ani už moc nevím přes co, jak sem vlastně na ty skály jako přišel. A zajímavý je, že teda jako jedny z prvních skal, kde jsem lezl... já myslím že to, já myslím že jsem nějak tak začal na těch skalách lízt vlastní skrže, nebo jako po horoškole, nebo to byly nějaký jako první počátky, že jsem na tu horoškolu šel, vlastně ve chvíli, kdy jsem viděl, že chci lízt i venku, vevnitř jsem to měl zvládlý, to prostě to člověk všechno věděl, co a jak. Ale přece jenom na to venkovní lezení, že aby se minimalizovalo to objektivní riziko, takže člověk prostě potřebuje nějaký jako zkušenosti ještě z venku a naučit se správně tu metodiku a tak, takže to jsem chodil do té horoškoly, to by tak jako časově zhruba mohlo odpovídat. Protože sem chodil od začátku vejšky, někdy ve druháku. A jedny z prvních skal, podle mě, kde jsem tak jako lízával víc, tak byla Šárka, paradoxně. Protože Šárka je jedna z nejhůř odjištěných skal široko daleko, a lezl jsem jako z úplně přitom minimálním vybavením, ale jako nelezl jsem nějak extrémně těžký cesty nebo třeba ty kde aspoň třeba nějaký jištění bylo, ale byl jsem názoru, že se dá cokoliv vlézt se třema vklíněncema.

V: Hm.

D: Že prostě to vždycky nějak půjde, ale je fakt že prostě nějakých, do nějakých, co tam jsou šestky v Šárce a tak, takže jsem do toho nešel. Že k těm jsem se dostal jako až po mnoha letech, zpětně když už třeba člověk měl lepší vybavení a měl trochu víc nalezeno na těch skalách a věděl že to půjde, nebo že má větší šanci, že jako nato na to fyzicky má. Takže to jsem začínal jako na relativně špatně odjištěné skále, ale jako na tvrdý pořad a velmi dlouho jsem byl jako toho názoru, že mi ty tvrdý skály stačej a že právě nepotřebuji žádné jako nebezpečné cesty, což teda vlastně jako jsi myslím pořad. Akorát se mi posouvá to, co považuju za nebezpečnou cestu jo.

V: Ahá.

D: Že ale myslím si, že myslím si že jako celkem objektivně, nebo objektivně není vhodný slovo, jako adekvátně tý reálný situaci, že prostě jsem si říkal, že na písek lízt chodit nepotřebuji, protože písek se láme, není tam jištění a tak. Ale nějak jsem se jako k tomu časem propracoval, že jsem zkusil, vlastně na písku jsem poprvé lezl, zase vlastně se školou s učitelem, s učitelem ze školy, který udělal nějaký kurz, a lezli teda všichni studenti lezli na druhým. Já jsem byl jediný, kdo se hecnu a táhl jsem cestu, ale jako věřil jsem si na to z toho pohledu, že v horoškole jsem se naučil, jak se to má zakládat, on mi jako k tomu něco doporučil a tak. A říkal jsem si, že prostě když bude nějaký problém, tak on ti teda jako moc nepomůže, že jo fyzicky, protože než se někdo dostane nahoru, tak dávno spadneš, ale tak jako, že tam prostě máš nějakou psychologickou podporu a že ti kdyžtak poradí nebo něco. A i jsem si říkal, prostě že mě zná a nenechá mě nalézt do cesty, o který by si ten učitel myslel, že já na ní nemám, že jo.

V: Hm.

D: Takže, takže jsem se do toho jako hecnul, vyzkoušel jsem to, trošku hecnul a zjistil jsem že, zjistil jsem, že vlastně jako i na tom, z mého pohledu i na tom písku se dá docela lízt a dá se tam lézt i docela bezpečně, když si člověk vybírá takovej pískovec, aby se tomu dalo věřit. Jo, protože jedna věc, jak je tam jištění a druhá věc je, jak je ta skála tvrdá. Že prostě na tom prachově nebo na hrubý skále opravdu nevíš, který ten chyt se s tebou může ulomit. Že ten pískovec je strašně měkký, a to mi přijde jako zbytečné riziko, do kterého doted' se mi jako nechce a nemám tu potřebu. Stejně jako

prostě tu cestu nepudu lízt bez toho lana. Jo, a i prostě pak jsou lidi, který jako považují za objektivně, objektivně bezpečný lízt cestu bez lana jako Free Solo, protože prostě jsou tak fyzicky nad věcí, že vědí že to zvládnou a že tam to lano potřebovat jako v uvozovkách nebudu. Do té chvíle, než se s tebou teda urve chyt, že jo, nebo něco se ti tam prostě jako to, ale, ale věřím i že se to, že se to jako asi dá. Ale já tu potřebu nemám, protože se jako držím tady na té své straně tam zas člověk tuší, že by ten strach jako přišel ve chvíli, kdy bych byl nejištěnej a vysoko. Tak už se prostě posuneš do toho, že se ti tam nakombinuje, nakombinujete ten faktor toho, jako těžkýho obtížnýho místa a objektivní problém, když spadneš, že jo a prostě člověk ten strach z toho dostane. No tak to nepotřebuju, ale jako postupně jsem se posunul k tomu, že si, že se mi líbí víc na tom pískovci, ale myslím si, že jsem hodně vybírávej.

V: Hm.

D: Že jako mám prostě svoje oblasti kde jo, mám oblasti kde bych lízt nechtěl, ty teda kde jo tak postupně rozšiřuju o jako další, které jsou relativně bezpečný, a i v rámci té oblasti jsem jako vybíravý do který té cesty půjdu a do který ne, že se prostě ze zdola podívám a řeknu si, jestli se mi do toho chce nebo ne. A jako nepouštím se do věcí, které mi prostě přijdou, že by to nebylo zralý, ale pořád si myslím že to nic z toho není jako úplně práce se strachem, ale že si hledáš, kde balancovat na té hranici, aby ses jako k tom strachu vlastně až úplně nedostal, no nebo být hodně jako na té na té hraně, kde ten strach je ještě takový jako, já nevím, jak to říct, no jako malej strach. Takovej zvláštní, že jo a no, pokud je to škála, tak prostě tam ještě kde to jsou nějaké obavy z toho, jestli to zvládneš a nejt vyloženě do strachu no.

V: Hm.

D: A Jana mě nenechá se vyhecovat do nějakých šílených věcí, takže to je dobrý, blbý je když člověk leze s někým, nebo blbý no z jakého pohledu, že jo, trochu problémy můžou nastat, když lezeš s někým kdo jako má tendenci hecovat, pojď zkusíme tohle a člověk třeba jako váhá, jestli by do toho šel a pak zjistí, že to už je za tou hranou toho, co zvládá. Tak to pak že jo.

V: Hm a co pak s tím, když jsi nalezenej v nějaký takovýhle cestě?

D: No to záleží na situaci. Nejlepší je to dolízt.

V: Ale tak jako samozřejmě.

D: Nejlepší je se do té situace nedostat, no nejlepší je dolízt. Druhý nejlepší je, když to nezvládáš dolízt, tak tam vůbec nebejt, pak je otázka, jestli jako je objektivně ten pád nebezpečný nebo jestli se prostě jenom trochu jako otlučeš o stěnu anebo jestli ti hrozí zem, že jo, protože to je blbý. A do situace, že bych byl jako, že bych byl na hraně, a přitom mi hrozila jako zem nebo fatální pád, do toho jsem se nikdy nedostal podle mě takže, asi, asi v pohodě nebo zem, že jo, tak ještě taky záleží, zem ze čtyř metrů, to není takový problém, jako to, někde to.

V: No jasně, to je rozdíl.

D: Takže zatím v pohodě. Vybavuji si pár okamžiků, kdy jsem jako na stěně spadl. Z těch okamžiků, třikrát jsem spadl na Černé Studnici, a to byly pády stylu, že jsem lezl lezl smeklo se mi to a letěl jsem, takže tam žádný strach jako předtím nebyl. A jednou jsem spadl v Tatrách, a to bylo tak, že jsem si sedal do jištění a vylomilo se mi to jištění, protože jsem si myslel, že jsou to hodiny a oni to byly jako jenom dva kameny vedle sebe a takhle se rozevěřely.

V: Aj.

D: A prolétl jsem se a prolítl jsem se hodně pěkně. A jednou si vybavuji, že jsem spadl v Prokopáku, kde jsem jako přesně vylezl do situace, že jsem byl už nad jištěním a měl jsem tam prostě jako blbý ruce a teď blbý ruce, dál už jsem nedosáhl a bylo to nad nějakým jako převískem nebo něco, že na nohy člověk nevidí a vlastně jseš v takový situaci, že už v tom jako asi hraje trochu roli ten strach, možná že kdyby byl člověk víc nad věcí tak si to nějak jako vymyslí jak se podívat na ty nohy a vyzkoušet si to, ale tam jsem opravdu se jako vlastně zasek a nebyl jsem schopnej, jako šmátral jsem, zkoušel jsem těma rukama něco, něco to, ne že bych se jako křečovitě držel na jednom místě, ale vlastně nebyl jsem schopný žádný krok risknout nebo najít si něco jako pohodlnějšího tak dlouho až prostě se mi potom ty ruce smekly a spadl jsem.

V: Jo.

D: Jo ale objektivní riziko bylo minimální, tam je to odjištěný, ale vlastně jako nechtělo se mi padat, no bál jsem se, bál jsem se toho, že bych to měl spadnout. Snažil jsem se to nějak furt vyřešit, ale vlastně na druhou stranu člověk to jako. Zase jsem se ale jako nebyl schopný hecnout a zkusit to jít někam dál jenom jako úplně naslepo. Hledal jsem něco, čemu bych věřil a nenašel jsem.

V: I na slepo to bylo dost nepříjemný, ta představa

D: Hm, no jako těžko říct, v tu chvíli v tu chvíli má prostě člověk pocit tenhle ten chyt je tak mizernej, že když se na něm budu zkoušet zvedat tak prostě okamžitě spadnu, takže to neuděláš, jo což to, když slezeš bouldry, tak to prostě můžeš zkusit, že to zkusíš, jestli to jde, no a když ne tak si sedneš dolů, že jo no jako většinou na těch nástupech nebo tak. Tak prostě člověk zkouší na té skále, když jsi v takovéhle situaci, tak si myslím že to moc jako nedává smysl, protože prostě budeš hledat nějaký lepší krok a většinou ty skály jsou takový že ho prostě hledáš, hledáš a hledáš. Jo, protože musíš ošahávat, to není jako na stěně, že víš že je to jenom tenhle chyt prostě a za ten se to zvedá, to na té skále nevíš, tak že hledáš jinak. To jsou hodně specifické situace, nějaký prostě vápenec lomový, který má fakt jako hladké desky a vidíš že tam nic jiného nebude tak ano, tam se dá bavit o tom jestli to proč jsi ten krok neudělal, tak je strach a myslím si že jako na těch skalách, kde lezu tak mnohem častěji je to o tom, že ten krok neuděláš proto, že furt nemůžeš najít to správné místo a říkáš si že z toho tohohle postupu je to zbytečné zkoušet, proto že to musí jít udělat nějak líp, že jo, ale dost často máš prostor nad tím přemýšlet a zkoušet to. A prostě si to jako zrokujete, že jo, no ale. Ale tady jsem ten prostor neměl možná že kdyby to člověk jako zkusil, ale ono, když nevidíš tu nohu a jako tak rukama se na mizernech chytech nevytáhneš prostě jo. Spíš by asi člověk potřeboval se jako odpoutat od toho strachu v klidu si zhodnotit tu situaci, dokázat se jako nějakým způsobem podívat na ty nohy, najít si to místo na ten stup, ale jestli to objektivně šlo to jako vlastně nevím.

V: No a ty tak jako rád minimalizuješ ty rizikové faktory. Jak se stavíš nebo jak zacházíš s takovýma těma bezpečnostníma zvyklostma, jako že by se měla provádět vzájemná kontrola a nějak jako udržovat to vybavení a tak?

D: Vybavení se snažím udržovat, už jsem vyřadil postupně 2 lana třeba, s tím že byly, no já myslím že už snad dvě, jo dokonce ještě krát 3, 4 jsem jako dokonce jako odepisoval postupně, protože mívám jako dvě současně, že jo krátký dlouhý a tak. Takže jako když vidím že je to otřepený, že to fakt na tom je znát, že by to chtělo vyměnit tak vyměňuji, a i se snažím jako u toho lana si člověk třeba pohlídá jak je starý.

V: Hm.

D: Doufám, že to furt někde mám napsané tyhle věci jako nedívám se na to každý měsíc, že bych to, ale oni říkají 10 let by to lano mělo vydržet. Takže jestli to vyměníš po 9 nebo po 11 je asi jedno, že jo, ale nemělo by to jít na věky. Trošku horší je to se smyčkami, protože vědět u každé smyčky, jak dlouho jí zrovna máš, to je jako docela náročný, ale mám i nějaký jako zhruba seznam smyček, kdy sem je pořídil, ale nemyslím si, že tam budou úplně všechny, hlavně ne teďka od doby, co lezeme s Janou a nějaké jsou její třeba, tak to vůbec nemám přehled. To je pravda a vyměnil jsem i pásky u expresek, vyřadil sem i cinklý expresky, i cinklou zámkovku, co jako spadla z výšky, takže to si myslím, že jsem jako poměrně v tomhle tom svědomitý, dobře. Mohl by být člověk jako ještě víc, ale, ale myslím si, že to jako tam že by selhal nějaký tenhle ten materiál, i sedák jsem vlastně vyměňoval, ten jsem teda vyměňoval po víc než 10 letech, to jako bylo až to už bylo na hraně to, co tvrdí, ale zase ona ta životnost jako to garantovaná životnost to nikdo neříká že 15 let zvládne ten sedák, ale prostě už jako je lepší mít jistotu, takže to jako vyměňuji. A co tam bylo dál.

V: Vzájemná kontrola a takový ty různý volání, než někoho zrušíš a tak.

D: Hm vzájemná kontrola, když lezu s lidmi, kterým míň znám, se kterými nelezu tak často, tak si jako kontroloju, ne že bych na tu karabinu přímo šahal, tomu věřím, že jí mačká jako svědomitě že nechce podvádět že jo, ale zkontroluješ si, jestli to udělal. To jo, mě většinou nikdo nekontroluje, jak se navazuju, protože nikdo nerozumí tomu uzlu, který používám, ale já to na něm jako vidím, takže stačí když řekne máš. Ono to vlastně jako stačí, máš uzel? Ukážu, jo mám a já bych si toho všiml, že nejsem navázaný, že jo a jako on vlastně nemusí poznat, jestli uzel je správně, to není až tak, až tak kritické, protože jako pak záleží když máš začátečníka, který tu smyčku pořádně neumí, tak to je důležité zkontrolovat, že je správně, ale u mě nehrozí, že bych ten uzel jako uvázal špatně, to abych prostě viděl s tím jaký mám, jaký mám jako logické myšlení, jak jak funguje můj mozek, tak prostě vím, že bych si všiml že ten uzel je uvázaný blbě. Může se stát, že si ho zapomenou uvázat, tak to mi ten jako spolujistič jako má zkontrolovat, že to tam mám, to jo, to je dobrý. A když, je fakt, že když jako pak lezu s člověkem, se kterým lezu hodně, třeba s tou Janou, tak to jako člověk až tak neřeší, to už prostě věříš. Věříš, že to udělá, takže si jenom houkneš jistíš? Jistím a jdeš, protože víš že prostě ona to tam založí. Jediné, co se může stát, taky že zapomeneš, tak to si zkontroluješ jenom takhle ústně a nemusím se koukat, jestli to má v tom jistítku.

V: Jasně.

D: Že to vím, že to bude mít. Takže dejme tomu a co ještě pokyny, pokyny jako pokyny zruš a zrušeno. Ty na ty jsem háklivý, to jako to být musí, že jo, nemůžeš prostě člověka zrušit, když nevíš, že fakt chce, takže to se jako dorozumím a co se jakoby toho zbytku týče, tak já třeba s tím i jak jsem lezl různě jako v horách a to, tak jsem se naučil jistit spíš podle citu, takže Mirce to třeba občas vadí, ale já mám tendenci se na toho lezce nedívat.

V: Hm.

D: Prostě se dívám všude jako okolo, kde možně a povoluju, dotahuju podle toho, jak cítím, že potřebuje, protože když pak lezeš někde na skále, tak toho jistit, prostě ve 20 metrech, ty ho nevidíš, co dělá i když na něj vidíš a když je někde za rohem, tak vůbec netušíš a prostě musíš jistit podle toho, jak to jde. Jo a byl jsem situacích kdy jsme byli v Alpách, v Tatrách, v Tatrách jsme lezli a prostě ten, když máš poloviční lana 60, že jo, třeba se lezlo na padesátkách, když máš toho prvolezce 50 metrů od sebe, někde za hranou, tak se nedorozumíš ani ťuk, prostě. A nezbyvá ti, než věřit, že on tě jistí, protože když furt táhne lano a táhne lano a táhne lano a ty ho neslyšíš, tak co můžeš dělat. To byste tam zůstaly, že jo na věky, takže prostě víš, že když bude furt to lano dobírat, tak nakonec zrušíš a lezeš za ním.

V: Hm.

D: Jo a je to metodicky správně, dokonce jako v těch horách nebo když se lezou prostě vícedýlky, tak ty bys měl být nonstop navázaný, aby se ti nestalo, že on ti odtáhne lano, že jo, tak seš navázaný už když nastupuje on, to je alpský styl se tomu říká a a prostě bez nějakého dorozumívání ty jistíš a dokud on bere lano, tak mu podáváš, když je hodně volný, tak ho trochu dobereš, není dobraný úplně na knop, protože nevíš, jestli zrovna se snaží jít nahoru nebo dolů, prostě tak mu tak nějak jako dáváš a podle toho jsem zvyklý i na té i na té stěně nebo na skále to prostě dělat, i když jako třeba vidím, tak prostě jistím tak nějak podle citu, jak vidím, že to lano jde nebo nejde dobrat. Jako když mám pak prvolezce v nějakém náročný místě, tak možná to pro něj není úplně, úplně komfortní, ale já prvolezci jistím relativně málo teda vlastně jako, nebo na stěně jo, na skále na skále hodně málo na té stěně jo, a tak si říkám, že si prostě, že jo, řekne si. Když dobíráš moc nebo nedobíráš dost, tak si zavolá. To by neměl být až takový problém, že jo. A já i sám dělám, že když vím, že to místo bude kritický tak to hlásím, aby ten člověk jako tu pozornost tomu věnoval a nekoukal, kde co kolem lítá, ne v tom smyslu jako že by mě nechytla, právě třeba prostě, že nebude tak úplně rychlá a pohotová ta reakce a přesná, že jo, tak prostě to jako nahlásíš, ale jsem zvyklý, že se to musí obejít i bez jako vizuálního kontaktu i bez prostě dorozumívání a je to tak, jako i metodicky je to v pořádku, když nevidíš a neslyšíš lezce, tak jako prostě jistit a když furt dobírá lano, tak zrušíš tand a jdeš za ním za ním a doufáš, že on má takovou soudnost, že někde zaštanuje a dobere tě, ale ono v principu, když by se stalo, že to neodhadne a poleze dál, tak se zas tolik nestane, protože když jste navázaný na 50 metrech lana, on je na jednom konci a ty na druhým a jeden z vás spadne, tak toho druhého sice strhneš, ale máte máte tolik jištění, že na něčem viset zůstanete. Takže ono to jako vlastně není až takový problém, jenom prostě s tím druhým, co taky lezl, tak to s ním zamává, že jo, když, když má zrovna nadlezeno ten první, tak ho to stáhne, ale jako to objektivní riziko není až tak velký, neměl by ten pád být nějak dramaticky, protože bude poměrně jako dobře, dobře odměkčenej. Tím, že tam strašně moc lana a protiváha že jo? Není to není to jako tvrdý pád, takže to je celkem to je i celkem v pohodě. A ještě nějaká? Ještě nějaký bod tam byl materiál, pokyny, vzájemná kontrola.

V: Už taky nevím.

No, spíš tak jako všeobecně.

D: Podle to jsem, já nevím, co ještě? To ještě, jak byla celá otázka?

V: No, jednak. Jak se stavíš a jak moc se věnuješ tady těm bezpečnostním, preventivním opatřením? Ale hlavně, jak se vlastně pak jako vlastně cítíš? Jaký to na tebe má vliv, když víš, že máš nové lano, nebo když naopak si říkáš tohle lano bych možná mohl vyměnit, ale ještě s ním půjdu?

D: Hm. To vůbec nerozlišuju, jestli lezu na novým nebo na starým laně, to beru, že je stejně bezpečný, protože to je cesta do pekla. By byla cesta do pekla a materiálu věřím, materiálu věřím a myslím si, že ho mám v takovém stavu, abych mu věřit mohl, to, čemu člověk nevěří, je to co potkám na té skále. Jo? Stává se ti, že tam je smyčka a třeba nevěříš tý smyčce, která tam je, ale nemůžeš si provázat vlastní. Tak to je člověk takový jako opatrný, stává se ti, že si sice dáš vlastní smyčku a nevěříš těm hodinám, co na tom pískovci jsou, protože když to jsou nějaký malý hodinky, tak prostě to, ale s tím musíš pracovat. No to už, to už je to objektivní riziko, který tam je, že prostě to jištění ne,

všechno musí být tutový nebo to, jak je ta smyčka založená typicky. Nebo vklínělec jo, to prostě musíš k tomu mít nějaký respekt, to je správně. Měl bys mít obavy z toho do toho spadnout, to si myslím, že v pořádku, že nevíš, jestli to můžeš říct. Je lepší se tomu vyhnout na druhou stranu prostě. I když se na takovémhle jištění, tak je špatný se že jo zaseknout psychicky, protože se ti do toho kroku nechce, ale musíš být opatrnější, no, to si myslím. To si myslím, že jako sem a je to je to znát, že prostě na sportovkách jsem schopný lézt do sedmiček a když jdeme v oblasti, kde je, kde se leze po vlastním jištění, tak pětka už je docela jako výkon, pískovec má teda úplně vlastní jako stupnici, tam se to blbějc porovnává, nejtěžší cesty, co mám vylezený na písku 7 a možná i jedno 7 béčko. Ale ono to je zase srovnatelný třeba s šestkou, jo. Takže pokud je to nějaká rozumně třeba odjištěná cesta. Nebo aspoň v tom těžkém místě rozumě o, protože na písku rozumě odjištěná cesta šestka může znamenat, že máš prostě 20 metrů bez kruhu a pak je tam jeden kruh a co znamená, že těch 20 metrů je čtyřka, to vylezeš, něco si tam třeba založíš a pak na to těžký místo tam ten kruh máš. Anebo je třeba v pěti metrech a pak máš 20 metrů třeba dolézt, že jo, pohodlněji, pohodovější, takže a jako to, ale nevím no spíš si myslím, že to je tak jako opatrnost než strach, protože člověk tam, když spadneš, tak už příště třeba nepolezeš, to by byla škoda. Takže jako to jsou spíš zas jako racionální záležitosti, že nechceš spadnout, protože je lepší to dneska prostě nezkusit nevylízt a vrátit se a možnost, mít možnost zkusit to příště. Když to dneska zkusíš, tak to jako třeba vyjde anebo už nepolezeš, to je jako blbá váha, i když je to 98% vyjde a 2% nevylezeš. Tak se ti do toho prostě jako úplně nechce, no a nemyslím si, že to je iracionální strach, ale ale docela jako rozumně objektivně.

V: A myslíš, že ses naučil, díky lezení něco, co ti pomáhá v běžném životě nebo co využiješ v běžném životě?

D: Co je běžný život, když si každý víkend na skále?

V: Dobře.

D: To je jako ve chvíli, kdy lezení je tvůj život, tak se to jako hůř to.

V: Tak v nelezeckých situacích?

D: To je zase kam až sahají nelezecké situace, že jo? Jako dělal jsem, dělal jsem nějaký, že jo lezecké aktivity, jako nízký lana, nebo k vyzkoušení lezení třeba pro skauty na akcích, což jako přenesení můžeš, můžu říct, že jo, že díky tomu lezení má prostě člověk mnohem líp zažitý některý uzly základní jo. Takže prostě. Ano zase v tom skautingu pak když to učíš děti, tak jako, máš přehled a třeba víš, jak jim to líp vysvětlit nebo to může se ti hodit i v běžném životě, ten uzel, že jo, když chceš něco. To jako kde je, kde je jako příčina, příčina, kde je důsledek, že jo jako. Může se říct že člověk má lepší fyzickou zdatnost, než kdybych seděl doma. Takže jo, naprosto zaručeně. Ano, mohl bych místo toho jezdit na kole nebo já nevím co, to už je jako jedno, tak je to sport jste dicky dicky určitě z hlediska nějaké fyzické kondice dobrý. A to se ti samozřejmě taky může hodit, každou chvíli kopeš jámu, že jo nebo potřebuješ zvednout kládu, nebo ne?

V: Jasně.

D: No né, tak jako když člověk jezdí na chalupu nebo tak, tak prostě je to určitě nějaká fyzická zdatnost, co je, co se jako v běžném životě hodí. No, ale ne nějak kriticky. Přemýšlím spíš jako z pohledu nějakých jako soft-skills nebo dovedností nebo tak. Já nevím, jestli má jako z hlediska třeba myšlení nějaký, nějaký posun přímo to lezení. To si nemyslím, že bych díky lezení měl nějaký lepší kombinační myšlení nebo tak a jedna z věcí, které jako určitě s tím souvisí, tak je, že se člověk úplně jinak, když leze na skalách, tak jsi úplně jinak díváš na prostor okolo sebe. Když seš někde v přírodě, tak prostě ty skály člověka přitahují. Má tendenci se jako dívat. Jaká ta skála je, trochu si to jako přehrávat, co by se tu dalo lízt. Jaká je, jaká je prostě na omak, ta skála, jestli je dneska mokrá, jo věci, který, jasně v tu chvíli tě jako racionálně vůbec nezajímají, ale prostě. Jo a mám tendenci, když třeba plánuji někam výlet, výlet jako jít, tak prostě mám tendenci se dívat, kde jsou tam třeba skály, že jo no nebo na tom výletě se prostě člověk po těch skalách dívá. Že je to pro něj prostě takový přirozený, má, má prostě k tomu materiálu, k těm skalám o něco blíž a jak jsem to říkal. Tak mě napadlo ještě něco, tý jo, ale co to bylo? Jako že no pak třeba. Třeba do určité míry i skrze to lezení, třeba, když jsem chodil na tu horu školu, tak tam byla nějaká zdravotní věda, meteorologie, takže člověk třeba, ne přímo tím lezením, ale v souvislosti s tím lezením si třeba prostě rozšíří nějaký obzory, určitě. Umět, že jo, umět první pomoc je užitečný, respektive, ne, že bych to někdy potřeboval, ale jako může se to hodit vědět. Nebo třeba i potřeboval. To je jedno, že jo. Tak jako jo, to s tím nějakým způsobem souvisí, takže tuhle výhodu to má, to je třeba z pohledu znalostí. Ne to lezení samotný, ale ty věci, které s tím souvisej, takhle. Třeba to je docela jako fajn i z pohledu, z pohledu jako kontakt

nebo seznamování se s lidmi to asi není úplně správný výraz. Ale jak to říct, teda hodně teda cítím spíš u toho skautingu a u toho lezečství asi možná trošku taky, že člověk jakoby, žije v takový bublině a mám prostě tendenci nebo míval jsem, teď už třeba ne až tolik, ale měl jsem prostě okolo sebe strašně moc skautů a měl jsem tendenci setkávat se se skautama a nebylo to protože bych nechtěl okolo sebe mít lidi, který nejsou skauti, ale je to proto, že u toho skauta máš mnohem větší šanci, že si s tím člověkem sedneš, že si budete jako podobný než s libovolným běžným člověkem. A u toho lezení je to do jisté míry taky teda, i to lezení, tam to není tak výrazný, protože spousta lezců jsou jako magoři vlastně, ale když se člověk podívá třeba na ten náš horolezecký oddíl, tak zrovna tam jsem si fakt nesedl skoro s nikým. Ale třeba teď, co jsme my byli v tý Juře, tak prostě to byl lidi, který jsme jeli do té Jury vlastně s lidmi, které jsme nikdy neviděli, nebo Jana teda jednoho z nich viděla, znala od vidění ve škole a nikdy jsme se s nima jako nebavili a ta šance, že si s nima sedneš je poměrně vysoká, protože ten zájem, který, není to o tom, že máte jenom společnej jako jeden zájem, ale ten zájem je tak strašně specifický, že prostě poutá dost charakteristickou skupinu lidí. Jo, a navíc je to jako výrazný zájem, že prostě je to pro toho člověka, to je to jeho život, že jo. Takže prostě, se jako vyprofiluješ skrze to lezení, tak prostě je velká šance, že si s těma lidma, který se zase profilují skrze lezení sedneš. Protože budete asi podobný, že jo. A jo. Jako docela si myslím, že se to jako osvědčil, že jsme si s nimi sedli. Takže to je taky fajn. I když u toho skautingu je to maličko víc než u lezení, ale řekněme u lezení taky. Málokdy potkáš na skále zas jako blbce. To akorát jsem se to... ten horolezecký oddíl náš je jako to... Jsou schopný tě poslat do cesty, na kterou jako vědí, že nemáš a oni se prostě na tom pobaví. Tak nikde jinde jsem to nezažil jako. A ono možná je to i tím, právě, že to je v rámci jako nějaký tý skupiny. Že cizí člověk ti prostě neporadí blbě. To si nejajzne, protože on je za tebe vlastně spoluzodpovědný. Ale oni to tam nějak jako vnímá jinak, asi. Anebo měli pocit, že... to je jedno... Já nevím prostě zvláštní věci tyhle ty lidi, ale to je specifická kapitola. Ale většinou ty lidi, co na tý skále potkáš, je vstřícná. Lidi mají tendenci si pomáhat. Protože vědí. Protože víš, že když to budeš mít problém, tak potřebuješ, aby ti to ostatní pomohli. Takže nebudeš jim dělat naschvály. Jako blbců na skále potkáš strašně málo. Protože ono se jim to vymstí většinou. Jako asi ty blbci prostě nepřežijí, nebo přestanou lézt, že jo v lepším případě. Jo, že to se jako nedá.

A jo, ta myšlenka, co byla, tak já si myslím, že určitě to lezení je pozitivní v, já jsem říkal fyzická zdatnost, ale ono jako obecně nějaký jako zdravotní stav nebo jak to říct. Protože hrozně moc sportu, který člověk může dělat. Může hrát, že jo, fotbal, hokej, jezdit na kole, plavat... já nevím co... Ale strašně jako velká část těch sportů, včetně třeba relativně přirozených jako plavání, vypadá, nebo ta jízda na kole, tak je z nějakého, z nějakého pohledu jako buď nezdravá nebo nevhodná. Že prostě nezatěžuješ tělo rovnoměrně. Jo, nebo prostě, když jezdíš na kole, tak jseš shrbený. A bolí tě z toho záda třeba, že jo. Nebo prostě z toho běhání, tak ano, máš vytrénované nohy, ale jako ruce zůstávají špejličky. Když prostě hraješ nějaký fotbal, hokej, tenis... to jsou strašně asymetrický sporty. Teda zatěžuješ jednu polovinu těla úplně jinak než tu druhou. A mně se na tom lezení hrozně líbí to, že na lezení potřebuješ to tělo vlastně celý. Ty potřebuješ sílu v rukách, sílu v nohách; potřebuješ břišní svaly, zádomé svaly... potřebuješ obě poloviny těla stejně. Pokud jsi schopný udělat dřep na pravé noze, tak je to úplně k ničemu, když ti tam zrovna vvyjde na levou, že jo. Takže ty potřebuješ opravdu. Jako je to rovnoměrný, je to hrozně jako přirozený pohyb, podle mě. Musíme dát stranou situaci, kdy se omlátíš u toho. To ano, z toho tě něco bolí. Ale nevybavuju si, že by mi prostě po lezení něco bolelo jako zadá nebo to..., že prostě je to jako přirozený pohyb. Který jako, kterým se to tělo jako naopak uvolní. A zase když, když člověk jako leze, tak se cítím se unavený, ale hrozně příjemně. Jo takový ten, jako prostě relaxovaný to, jako že ách. To je hrozně super.

V: Máš z lezení třeba nějaký intenzivní zážitek? Něco, co si myslíš, že mělo pak vliv v budoucnu na tebe?

D: Já si myslím, že spíš asi jako bych ten vliv viděl v nějakým postupným formování než nějaký jeden konkrétní zážitek. Jako zážitky silý mám. to jsem, ty pády jsem vyprávěl. Tak jako každý pád je docela silný zážitek, si myslím, dokud jich teda neděláš, dokud jich neděláš spousty. Když lezeš na výkonnostní úrovni Adama Ondry, tak je pro tebe pád běžná záležitost, že jo. Když se posuneš na Alexa Honolda, tak už zase ne, teda. (smích)

Ale tak pády jsou nějaký výrazný, ale nemyslím si, že by se na mě až tak dramaticky podepsali. Hmm. Jako silný zážitek mám třeba z toho, když jsme se sebrali. Byli jsme jako na skautském kurzu v Tatrách, tak jsme se... jeden den jsme se sebrali a šli jsme lézt na led. A opravdu, to jsem vlastně

dělal jedinkrát v životě, že jsem měl půjčený ty ledovcový šrouby a člověk s cepínama lezl, navrtal si tam ty šrouby a lezli jsme patnáctimetrovou cestu asi tři hodiny a střídali jsem se tam. Protože jako to vůbec nejsi zvyklý, to jako úplně jiná fyzická náročnost. Zase to jako na tom správně to. Bolí tě šíleně jako lýtka, ruce, když tam visíš na tom cepínu a tak. Ale to byl teda jako zajímavý zážitek, toho si cením.

Mám hodně silný zážitek z té samé akce. Vzpomněl jsem si na jeden skvělý okamžik, kdy jsem měl strach! Dobře, to byla jiná akce. Ale z těch Tater mám zajímavý zážitek, když jsme vyrazili, že jdeme v zimě na Jahňací štít. Což je docela jako drsný výstupy i v létě, ale my jsme šli v zimě, a ještě jsme nešli po té běžné cestě, ale vzali jsme to jako takový jako skoro až horolezecký výstup, úplně jako triviální horolezecký, ale nebyla to turistika úplně. A mě to přišlo, že úplně v pohodě. Vždyť víme, do čeho jdeme. A šli jsme čtyři a pak se jako ukázalo, že dva z nás nemají ani mačky. A já jsem vůbec jako nechápal, jak oni mohli vyrazit bez těch maček. Proč? Jako, že tam je neměli, dobře. Ale tak si řeknu prostě, vždyť ty mačky tam jsou jako. Proč jdou bez nich. Jo a a teď jsme jako šli a já jsem si tam v těch mačkách přešlapal přes nějaký jako zledovatělý fir, nebo takový jako až, až ledový pole. A oni jak neměli ty mačky, tak prostě to jako nebyly pořádně schopný přejít, jo. A došli do půlky a tam se právě jako zasekli strachem a teď já jsem jako řešil jako nejzkušenější, co s nima mám vlastně v tu chvíli udělat, že jo. Jak to jako ten problém vyřešit.

Ale byl jsem připravený, měl jsem s sebou horolezecký vybavení, měl jsem lano. Takže jeden kluk, který taky měl mačky a přešel to, tak mě jistila já jsem se vlastně jako vracel, vracel s lanem zpátky. A toho kluka, co si tam zasekl v tom ledovém poli, tak jsem prostě jako navázal na lano a on ho dobral a dolehl to dobranej, protože to bylo lepší než to zkoušet mu tam nějak about mačky. To bylo dobrý. A to druhý ucho začalo někam prostě lízt do skal nahoru., aby nešel potom ledu. A my mu říkáme “nelez tam prostě, tam to nikam nevede. Tam se nedostaneš”. Ne, zase o kus dál udělal nějaký krok. Říkám “Nelez tam. Zůstaň tam já tě přijdu navázat a prostě dostanu tě nějak tam z toho”. Ne ne, zase udělal krok někam dál a pak tam najednou jako visel říká “Já nevím, jak dál”. Říkám, “Vždyť jo, to prostě nikam dál nevede”. “Co mám dělat?” “Tak se vrat” “Já už se nemůžu vrátit”. Takhle tam visel. “No tak prostě vydrž” jako že jo. A teď jsem musel jako ho nadlízt, abych se tam dostal k němu. Trvalo to asi prostě čtvrt hodiny jo, to musel takhle chudák viset na tom. Pak jsem jako říkal “Tak já ti pošlu lano a navážeš se.” “Ale já se musím těma rukama držet” říkal, jo. Tak, co se v tuhle chvíli dělá? Já jsem k němu slézt jako vlastně nemohl, tolik lan jsme neměli a neměli jsme podle mě ani sedáky. Nebo jestli jo... Já jsem měla asi ten sedák, ale jako navleč ho do sedáku, když obímá skálu, že jo. Tak jsem říkal “Dobře, tak já uvážu na dračí smyčku, jako uvážu kšandy a ty prostě to jakoby necháš sklouznout na sebe. Prostrčíš do toho postupně jednu ruku, druhou...” to má čas, že jo si přehodit ruku. To jako půjde “a natáhneš si to pod ramena a já tě pak jako doberu a bude to v pohodě.” Tak jo, tak z toho takhle to dostali za to pole. Vylezli jsme ještě jako o kousek a zjistili jsme, že za půl dne jsme udělali prvních sto výškových metrů a do stanoviště nám zbývá 600. Tak jsme vylezli na nějakou věžičku a vedlejším údolíčkem jsme utekli pryč. A to mám docela jako silný zážitek. Takže to bylo, nebylo tam žádný ještě nebylo vlastně jako moc objektivní nebezpečí. Byla to šikmá ledová plocha. Kdyby ty kluci spadli, tak je za těch 500 metrů dole najdeme jo. Ale prostě jako oni se projedou projedou dolů po tom ledu a tam někde dole se zastaví. No, tak houby by se stalo, byli by asi otlučený, vyděšený, ale jako nebylo to, že spadneš a rozmlátí se jo.

Takže jako nebylo to nějak objektivně nebezpečným jako zajímavá situace, kterou bylo potřeba řešit a myslím si, že docela jako teď, když jsem na to ohlížím, tak myslím, že jsem to vyřešil rozumně, že jsem to jako všechno dokázal zachránit. A rozhodl jsem, že se musíme vrátit, že to jako nedojdeme. Bylo mi to líto, že na ten štít nedojdeme. Ale bude další příležitost. Myslím, že je dobrý, že to je dobrý zážitek.

A... jo, pak mám zážitek z Tater, právě tady s těma, s tím horolezeckým oddílem. A to jsme vyrazili asi šest nás vyrazilo a šli jsme někam na Černý štít, že budeme lízt. A nastoupili jsme jako tři cesty vedle sebe a bylo nás jako 5 účastníků tý horoškoly a jeden instruktor vlastně, který šel jako s náma. No, ale on s tou svojí dvojicí nám prostě někde zmizel. Protože oni lezli mnohem rychleji, takže my jsme si museli lízt po svém. Já jsem teda jako byl už, já jsem nebyl v horoškole, já už jsem měl absolvováno. Tak jako měl jsem nějaké zkušenosti, tak jsem se toho až tak jako nebál, ale ta situace byla relativně jako nepřijímá, že ti vlastně zmizeli. Já jsem ani až tak jako neměl dobrou představu,

jak teď vlastně se máme dostat zpátky. Neměl jsem to tak dobře nastudované, což by se ale asi nějak zvládnout dalo.

No ale lezli jsme. A to jsou..., tam v těch zimních Tatrách se lezou jako mixový lezení. Je to... trochu lezeš po Skále trochu sněhem. Většinou tam není led, ale bývá tam skála – sníh – skála – sníh. A prostě když máš nějakou třeba, že tam co je, to jsou lehké cesty, které jsou vyložené turisticky. Že jdeš sněhovým polem a pak zase prostě nastoupíš na skálu, přelezeš nějakým to... jako to se dá. Ale v jednom tom místě ty skály se mi stalo, že jsem měl nalezeno nad jistiňou a dolezl jsem právě jako do sněhového pole, ale bylo třeba takhle sněhu [ukazuje] a pod tím byla jako šikmá skála a pražilo sluníčko a ten sníh, tak jako odtával, břednul a ty jsi v tom čvachtal. Ono ti to takhle jako ujíždělo dolů pod nohama a ty jsi věděl, že když se celý ten smích takhle jako chytne a sjede dolů, tak prostě poletíš s ním, že jo. A nemáš co do toho sněhu založit, protože prostě, že jo, do sněhu nezaložíš. Jako to musíš, do ledu se dá udělat nějaké jistiňe, dejme tomu. Sníh, když je tvrdý fír, tak jako přes cepín něco vymyslíš, ale pak jak polezeš dál, když tam necháš cepín a to... Tak z toho jsem byl jako docela bezradný, a to jsem měl tenkrát jako velký strach. To jsem si říkal: „Do Prčic, ty jo, co já tady... Teď se prostě zabijeme, protože jsme našli do nějakého pitomého sněhového pole.“, ale tak jako nakonec jsem se sebral a prošlapal jsem tím dál na nějakou jako další skálu, kde jsem udělal štand a dolezli jsme to bez problémů. A tenkrát se jako nic nestalo, ale ten pocit byl takový nepříjemný. A zase asi reálně to riziko až takový nebylo, protože nějaký jistiňe tam jako byly a měli by mě udržet. No ale jako nějaká pochybnost člověku hlodá. Co když prostě všechny ty jistiňe to nevydrží, že jo, protože se něco podělá. No tak... No a pak jsme to dolezli nahoru. Ty zbylé dvě party jsme dolezli jako zhruba nastejno a byli jsme tam nahoře. A teď jako říkáme: „Jak se odsud vlastně máme vrátit?“. No tak jako obhlíželi jsme, jak a co a našli jsme našťestí se šlo sněhem. Takže jsme tak jako jsi svítily čelovkou hledali ty vyšlapané Stopy ve sněhu. Kde je ta správná cesta, aby jsem zabočil jo. Máš strach, že můžeš dojít k nějaké jakoby Skalní stěně, ale taková jako není. A když jo, tak se vrátíš na Olinko horší varianta je, že přijdeš do jiného údolí a budeš se vracet ještě 4: 00 do té chaty, že jo, protože to je vtip.

V: A ta situace, kdy ses tam zasekl v té super sněžné části...

D: Na tom sněžném poli

V: Na tom sněžném poli. Tak to si pak nějak překonal. Jak se ti to povedlo? Co sis u toho říkal?

D: Tak to už si nepamatuju, to už je strašně dlouho. Ale povedlo se mi prostě nějak ten strach překonat. No a musíš prostě pokračovat dál. Jinak to znamená ty dýlky, co si vylezl slanit a na každý nechat nějaký materiál. Tak do toho se člověku nechce. Anebo prostě jdeš dál, no.

V: Hm

D: Tak ono to objektivní riziko asi nebylo tak velký. Ale je to fakt hrozně morálově nepříjemný ta situace, že jsem fakt nevěděl, co mám prostě dělat. Hrabeš se v tom sněhu, kdykoli, kdy zvedne nohu, tak akorát shrneš další sníh. Tak to bylo fakt nepříjemný. Nevím, jak jsem to tam... musel jsem nějak opatrně si tam ten sníh nahrabat a po něm abych se dostal a doufat, že nesjede všechen.

V: Hm. A jak ses cítil, když si dolezl tu cestu?

D: To jsem si oddych teda jako. A je fakt, že od té doby jsem v těch zimních Tatrách nebyl vlastně. Že mě to nějak... ne že bych se tomu vyložené vyhýbal, nebo odmítal, ale neláká mě to. Přece jenom, člověk na to nemá vybavení, to objektivní riziko se zvyšuje při tomhle. Tak jsem si řekl, že nemusím.

V: Zjistil jsi něco o sobě během toho, co lezeš?

D: Jako, že jsem srab třeba? [smích] Něco o sobě... Hm... Nic převratného. Zjistil jsem, že mi chybí, když nelezu, že mi chybí, když nelezu venku. Mám hrozně rád ten pobyt v přírodě a ten pobyt na skále. Jako by člověk byl závislej a měl absták, když neleze. V zimě mě zachraňuje aspoň běžkování, ale aspoň se podívám na nějaký video o lezení nebo kam na skály by se dalo jít. To mívám, že mi to chybí. A vím, že u toho chci zůstat. A že chci vydržet lízt co nejdýl, což znamená nezranit se při tom. Takže musím být dostatečně opatrný.

V: Máš ještě něco, co bys chtěl dodat? Nebo nějaké téma, ke kterému by si se chtěl vrátit?

D: Hm... Nevím... Asi ne

V: Dobře. Tak za mě je to všechno. Děkuju.

GUSTAV

V: Tak jo, tak můžem začít?

G: Jo.

V: Začneme nějakou rozehrivací otázkou. Co tě baví na lezení?

G: A, to je dobrá otázka, v tuhle dobu. No, já teď hlavně když lezu, tak lezu proto, že to беру jako zástupný cvičení, kompenzační na svoje ramena a záda. Baví mě na tom kombinace fyzické zátěže a logiky.

V: Že jako musíš přemýšlet o těch krocích?

G: Že prostě musíš přemýšlet, musíš přemýšlet nad tou fyzikou, je to taková dobrá kombinace a pak mám rád všechno co je spojené s přírodou, že to k tomu tak nějak patří.

V: Tak to je dobrý. A zažíváš někdy při lezení strach?

G: Skoro furt, teď. Jako, že nevěděl jsem o strachu z vejšek, dokud jsem nezačal lézt. Takže jo. Obecně mám teď třeba všude problém lézt na prvního.

V: Hm.

G: To bude i tím, že jsem teď dlouho nelezl.

V: Jo.

G: No a tak jako, já mám, abych to popsal. Mám takovej specifickéj, jsou různý strachy z vejšek. Mám kamaráda, ten teda neleze, ten má strach když vyleze na vyhlídkovou věž, kde je normálně masivní betonové zábradlí a tak. Já nemám strach, když vím, že jsem dobře zajištěnej, jo mám strach ve chvíli, kdy nejsem zajištěnej, jako třeba nezajištěný cesty, některý třeba hodně exponovaný v Tatrách. Teď jsme byli ve Slovinsku, tak to je prostě horší ferata, tak tam tolik nevěřím, ale když jsem dobře jištěnej z vrchu, tak se nebojím.

V: Jasný, ale na prvního, obzvlášť, když si máš zakládat vlastní jištění, je to náročný.

G: To jsem ani nikdy nedělal.

V: Ne.

G: Na to bych asi ještě koule neměl.

V: A napadají tě nějaké ukázkové situace, kdy se na skále bojiš, nebo nějaká, co se stala, kdy ses bál?

G: Když nevidím, co bude. Typicky, i třeba při horský turistice, kdy třeba nevidím za horizont, co je třeba pode mnou, nevidím, kam bych třeba teoreticky padal, tak to mě nedělá dobře. Typický bylo, třeba když jsme šli z Triglavu, tak v podstatě byly řetězy na skále, pod kterou bylo vidět pár set metrů dolů a řetězy jdou někam za zatáčku, tak že nevidím, co mě vůbec čeká, tak jako že ta chvíle, kdy mám jít někam, do hodně neznáma, tak tam je to těžký jako, že to člověk nemá možnost naplánovat, tak z toho mám asi jako stach, no.

V: Jo, takže si rád nějak plánuješ tu cestu?

G: No. Dá se říct, že i na prvního, když vím, že k tý další presce jako jsem schopnej dolízt, vím, že to jsou tyhle dva jednoduchý kroky, ale když nevím, co je tam, co tam pak budu řešit, tak je to prostě, pro mě je to horší.

V: Hm. No a vybavuješ si nějakou konkrétní situaci, kdy třeba ses na skále bál?

G: Teď třeba jednu úplně suprovou. Jsem si vzpomněl z Děčína z ferat. Byl v podstatě žebřík nahoru, já jsem si nacvakl obě dvě presky, dal jsem si pod ní ruku, aby mi nespada dolů, když jsem lezl kolmo nahoru a obě jsem si vyhodil z lana.

V: A jéje.

G: Protože jsem je tam obě zacvakl jenom na půl. Tak to jsem se klepal pak ještě chvíli nahoře, co jsem z toho slezl.

V: No, to chápu. To je hodně nepříjemný.

G: No, tak to je přesně ta chvíle, kdy selže to jištění a byť teda mojí chybou, v tomhle případě, ale.

V: No a co v takovou situaci děláš? Co se ti třeba honilo hlavou, když si zjistil, že sis vycvakl presky? Teda presky, ty karabiny?

G: To je zajímavá otázka. Že hlavně nesmim spadnout. No, tak že jako jsou tam takový ty myšlenky, jako co třeba, jak dlouho se tam zvládnou udržet v tom místě, naštěstí to byl jako žebřík, do který ho se člověk dokáže dobře namotat, zajistit se za vlastní ruku a pak se může něco, řešit tu situaci, no.

Myslím si, že nejsem člověk, kterej by úplně panikařil, v tu chvíli, ale jako ten strach, ve chvíli jako že nevíš, co se teď stane, nevíš, jak dlouho ti to bude trvat, typicky, když člověk někde visí z posledních sil a nemůže to tam zacvaknout a třeba se to nepovede napoprvé, tak ten stres narůstá.

V: No, to určitě. No a máš právě nějakou jako osvědčenou techniku nebo postup, jak se v takové situaci uklidnit?

G: Ne.

V: Ne?

G: Ne, protože většinou je to stresová chvíle tam a tam člověk musí vyřešit co, dá se prostě odpočinout, když si máš kam odsednout, tak se můžeš uklidnit. Co jsme zjistili v těch, v tom Slovinsku, kde jsme byli, že funguje, tak přítelkyně, protože je farmaceutka, tak má s sebou léky na všechno, včetně závratí.

V: Aha.

G: Nebudem si nalhávat, není to nic moc jinýho než placebo, ale četl jsem někde, že funguje, když člověk žvejká žvýkačku, něco cucá, tak se tělo cítí v bezpečí, tak tam jsem si na sobě ověřil, že když si dá člověk nějaký bonbon, nevěřím tomu, že to bylo něco víc, tak to člověka pomůže trochu uklidnit.

V: Hm, to je zajímavý.

G: Ale jinak něco, čím bych se uklidňoval, že budu v pohodě, to asi ne. A vím, že konkrétně v tom lezení je to o tom, jak moc člověk leze, jak moc sám sobě věří, svý síle, svým rukoum. Obecně jak moc má nalezeno a napadáno, když jsme před nějakými rokama záměrně trénovali padání, tak si člověk věřil úplně jinak. A nedostával se do té zóny strachu.

V: Jo? To ses nebál?

G: Rozhodně né tolik.

V: Hm, když máš napadáno. Tak že máš, to vlastně nejsou jenom zkušenosti, ty zkušenosti máš i teďka, ale nějakým způsobem.

G: Oni se vytratěj, Když ty víš, že to jsme dělali, že jsme nadlezi prostě o presku vejš, na umělý stěně, optimálně v převysu, aby člověk nepadal do stěny, že jo. Vo prsku vejš, do který se nezacvakl a prostě se pustil. A ve chvíli, kdy člověk ví, že tomu, že je to úplně bezpečný do toho spadnout a nic se neděje, tak pak, prostě i nějakou dobu ta hlava ví, že to prostě jo, tak se prostě nechytne a spadne, tak se nic nestane. Tak že pak to nějakou dobu funguje, ale typicky, když to člověk pak dlouho nedělá, já jsem z toho lezení vypadl na rok skoro úplně, tak pak je to všechno tak jako celkem zpátky.

V: Jasně, oni se ty strachy vracej, právě.

G: To je o tom, že se ta zkušenost jako vytratí, vytrácí se ta síla, když člověk neleze.

V: Tak to rozhodně.

G: A tím pádem i ta důvěra, že se tam člověk jako fakt udrží, kde je potřeba.

V: Takže ti zároveň nějakým způsobem pomáhá to, že si věříš, že se udržíš, že ještě máš čas. Takže vlastně co si zatím říkal, tak ti pomáhá, když můžeš věřit tomu jistění a když můžeš vlastně věřit sobě, že si si jistěj v tom, že se udržíš?

G: Ale v podstatě cokoliv, čemu se dá věřit. Třeba byl problém v tom Slovinsku, kdy běžná trasa vede po římsce, ale je to drolicí se vápenec, a ještě můžeš mít jaký boty chceš, ale občas to prostě uklouzne oproti tomu, když půjdeš po suchym žulovym kameni, kterej prostě drží, tak je ten pocit prostě hodně jinej.

V: To jo, no. Drolicí se skály jsou nepříjemný. A vnímáš, když se bojíš ten strach i nějak třeba v těle?

G: Jo, to asi jo. Jako když už se člověk jako hodně vystresuje, tak se klepe celej, že jo, to těžko říct. V tu dobu, kdy jde fakt do tuhýho, člověk fakt nevnímá, co se děje.

V: Jo, to už máš takový zatmění.

G: Tak zatmění ne, ale člověk se nesoustředí tak úplně na to, že jestli ho bolí žaludek, při tom.

V: Jo, jo.

G: Nebo něco.

V: No a ty už si teda říkal, že v době, kdy jsi lezl víc a cvičil ty pády, tak ses bál míň a vzpomeneš si třeba na to, jak to bylo, když si úplně začínal? Jak si to měl se strachem a jak se to vyvíjelo?

G: No, dobrá otázka. Už je to taky nějaký pátek. A tak nebylo to asi tak zlý jako teď, třeba bych řekl třeba od začátku. Ale pak tehda, když nás to chytlo, tak jsme lezli fakt často, jako člověk si v tom průběhu zvyknul a nebylo to tak zlý a v té době jsme posilovali trénink, já to tak mám se vším, tak během prvních let se tomu věnuju hodně, tak to pak funguje dobře a pak to začne upadat.

V: Takže dokud ses tomu věnoval hodně a často, tak si byl nějakým způsobem zvyklej a měl tu zkušenost s těma řízenějma pádama a nebál ses tolik?

G: No, rozhodně asi míň než teď.

V: A čím to je, že teď se bojíš víc než na začátku?

G: Tak teď jsem moc nelezl, ani jinejch sportů jsem moc nedělal ničeho, takže jako teď jsme byli lízt, kdy to bylo, v neděli a po dvou cestách mě bolely ruce, tak je to takový, no to je v tom znát.

V: Kdy tedy ta fyzická zdatnost nějak přidá na sebedůvěře.

G: No, to je v tom znát. A i to, že třeba, že za poslední půlrok jsem byl na stěně třeba 3x 4x... je to jiný, než když člověk třeba chodí jednou 2x týdně.

V: Tak to je velký rozdíl, no. A když se ti povede ten strach nějak překonat, prostě cvakneš si, kam potřebuješ a vyřešíš tu situaci, tak jak se potom cítíš?

G: Buď jako lezu tak, že ten strach nemám, což je v pohodě, a i když lezu tak, že ten strach třeba mám a už se pak třeba dostanu dolů zpátky, tak jsem spíš jako rád, že to mám za sebou. Nejsem takovej ten, že bych byl šťastnej, že jsem se překonal, naopak nejsem vyznavačem tradičního lezení, jako že to musíš hlavou a na morál a tak, naopak jsem člověk, kterej rád dělá věci bezpečně a to všude. Tak že lízt se má podle mě bezpečně a ne, že strach musíš potlačit, ale samozřejmě nějak tam je, racionální někde, nejsem člověk, kterej by lezl do nesmyslů a slažil se překonat hlavu a na boulderu si pod sebe dával jenom mikinu. Znáš takový, prej je to tak správně, ale já to dělám blbě, jo.

V: Jasně.

G: Ale tak já vyhledávám spíš sportovní cesty, dobře zajištěný, než že bych sám sebe hnal do něčeho, kde vím, že bych se necítil dobře.

V: Tak že spíš zůstáváš v nějaké komfortní zóně, kde můžeš věřit jistě, sobě a prostě je všechno jako bezpečný?

G: Jo. Jako, že nepůjdu někam na pískovec, kde první oko je v nějakých 10 metrech, tam mě nedostaneš.

V: Chápu, chápu. A máš v životě něco, kde pracuješ se strachem podobně jako na skále? Nebo kde ti to jako připomíná?

G: Zajímavá otázka, ne že bych jako, kde bych pracoval s něčím, kde se pravidelně bojím, krom jako lezení nebo asi ne nebo když, tak je to něco dost jinýho. Třeba když bych to vzal profesně, tak jako taky tady máme docela dost divoký věci, občas se člověk bojí, že něco nevyjde, ale to je prostě tak principiálně něco jiného. Když jako totálně něco posereš v práci, tak tě maximálně vyhoděj, že jo, to je v pohodě, že jo.

V: Jo, jako nepadneš a neumřeš.

G: No, takže asi ne, no. Na hloubku plavat nechodim, takže ne.

V: A máš třeba nějaký intenzivní zážitek z lezení?

G: Co je intenzivní, třeba na rozdíl od toho, že jsem si vycvakl ty presky na tý feratě?

V: No, nějaký silný to, no vycvaknout si presky, je dost nepříjemný.

G: Nevím, no, to je takový nepříjemný vlastně jak ses na začátku ptala proč, co na tom jako člověka baví, tak mám kamaráda, který vlastně slezl docela velký hory a říká, že mu došlo, že vlastně neví, proč to dělá, že ten výlet je ze všech skoro stejnej, jenom krásný hory. A je pravda, že to mám tak jako podobně, že mě to sice baví, bejt venku v přírodě, cokoli, ale ve finále, kdybych se tam dostal lanovkou, tak z toho mám ten pocit dost podobnej. Což některý lidi teda nechápou, ale.

V: Jo, lidi to maj různě. A povedlo se ti díky lezení zjistit něco o sobě?

G: To asi jo, třeba to, že nemusím cvičit jak mi řekl fyzioterapeut, ale že stačí lízt a pak mě nebolejí záda a rameno. Je to z logiky pohybu docela, což to teď mimochodem ve svý bakalářce nebo diplomce, teď nevím, se zabývá ségra. Ale no, taky uvědomit si ten strach, to bych si asl bez lezení myslel, že strach z vešek skoro nemám. To bude asi tak nějak všechno, no.

V: Jo? Tak jo. Máš ještě něco, co bys chtěl dodat nebo k čemu by ses chtěl vrátit?

G: Nic nevím, nic si nevybavuju.

V: Nemáš pocit, že bych se nezaptala na něco, co by ti k tomu přišlo vhodný?

G: Asi ne, asi jsme probrali takový jako téma, kdyby sis na něco vzpomněla, že chceš doplnit, tak se samozřejmě můžeš kdykoli zeptat. Ale teď mě nic nenapadá.

V: Tak to bude všechno, děkuji.

G: Tak to bylo rychlý.

V: Další otázky už nemám.

HORÁC

V: Co tě tak jako baví nebo láká na lezení?

H: Ale mě se hrozně jako na lezení líbí to, že to má okamžitéj reward, jako že to má okamžitou odměnu. Protože s každým krokem, co ty uděláš, tak máš najednou pocit, že jsi jako něco zvládl jakoby víc reál a prostě já vlastně nevím, jakěj sport ještě existuje, kde bys měl jako okamžitou odměnu, protože jsi zvládl krok, jako jo, že vlastně to, že překonáváš sám sebe každým krokem, v podstatě. A to myslím, že je na tom úchvatný, že prostě nemusíš chodit půl roku do posilky abys měl svaly, nemusíš se naučit nějaký raketový sport, aby sis zapínal, ale s každým krokem cítíš, jako že seš dál a lepší, vlastně. A že překonáš ten strach svůj jakoby.

V: Hm, no a ten strach, bojíš se někdy u lezení?

H: Jo, každou cestu se bojím a.

V: Každou cestu se bojíš, jo?

H: No, každou, ale je to spíš, jako záleží asi jako jak moc. Jakože takovej ten lehký strach, kterej jsem schopnej ho ovládat, že například v tom cvakání je asi největší, jako musím říct a že se mi jako dost často stává, jako že člověk visí za ruku, teď tam jako vytáhneš to lano a víš, jak se člověk začne jako klepat a říkáš si a teď se jako nemůžeš trefit do té karabiny, že jo, se ti houpe, a to tě hrozně vystresuje. Já si v tu chvíli jako snažím si říkat, nevnímej tu ruku, na který visíš, to je jenom bolest, a to tě nemá jakoby, to prostě je v pohodě, to je jenom bolest a ty se ideálně ještě udržíš, že jo, to je jako jenom strach v hlavě. Takže já se ji jako snažím nějakým způsobem jako vypnout ze svého vnímání a prostě se uklidňovat se jako a cvaknout to tam. Jo, ale bojím se jako. To a jako největší strach je asi z toho pádu, prostě. Což je jako bych řekl, že je, já bych to definoval tak, vlastně, že každěj, kdo si řekne o dobrání, tak se bojí, protože jinak by si neřekl o dobrání, že jo.

V: Standardně, přesně jak lezeš, máš provislý lano a je to jako nekomfortní. A napadá tě nějaká situace? Teda ty si popisoval, že při každém cvakání. To, když cvakáš 13 presek na jedný cestě...

H: No to není při každým, to až když lezeš vysoko, až když máš za sebou třeba, já nevím 12 metrů, nebo něco, já nevím třeba třetí cestu nebo nevím, tak prostě už to začíná být to.

V: Jo, takže tam hraje faktor ta výška, jak vysoko zrovna seš?

H: Taky, výška taky, u mě asi nejvyšší faktor hraje to, jak moc pod sebou mám poslední presku a pak vyčerpánost, no.

V: Jo.

H: Já tedy nedělám upřímně to, že jako by, mě to v tu chvíli ani nenapadne, abych místo toho abych se třeba nechal, nebo abych spadnul, nebo prostě bych to jako vzdal, tak mi jako nenapadne, že bych se jako chytil za jinej chyt, že bych to cvakal z jinýho chytu, že bych dolezl dál. Což vlastně je řešení, prostě, že když už nemůžeš a víš, že prostě padáš, nebo že je to v prdeli, tak se chytneš za nějakěj pořádněj chyt a zacvakneš si to a doležeš to jako normálně, ale to já se spíš poseru a jdu o ty dva kroky níž, jako jo.

V: Jo.

H: Jo a pak to může, třeba v převisech se tolik nebojím, protože vím, že padám jako do prázdna, že jo.

V: Hm.

H: Že to jako tolik nevadí.

V: Takže padání do prázdna je lepší, než když padáš a můžeš se omlátit o stěnu.

H: No určitě. Ten pád do prázdna si jako umím víc představit, jo tak jako klasický zhoupnutí oproti vůči stěně a když padáš jako rovně, tak se tam prostě omlátíš no tam ti prostě nevím, no.

V: No, jako rozhodně se omlátíš spíš, to jo. A máš ještě nějaký jako jiný typický situace nebo nějaký jako silný zážitky, kdy ses bál?

H: Víím, že jako při tom lezení mi jako hodně je nepříjemný přelejzat přes jakoby hrany, jako že, jak to říct, vypouklý hrany, jo to znamená jako když přelejzáš takhle, jo.

V: Jo. Takže když lezeš vlastně rovně a pak se to naklání jako dopředu.

H: No, dopředu. Tak tyhle hrany, to mi opravdu vadí, že jako by seš takovej, že když tě to tlačí do toho pčasu, že jo a ty seš tam takhle vyto a musíš... To třeba lezu jako mnohem líp, jako když se nebojím. Mě tohle jako vadí prostě. Nebo když tam vyloženě musíš balancovat, tak takový věci nejsou moc příjemný, jako. Ale pak jako by hodně špatnej zážitek mám vlastně z ferrat taky, a to bylo vlastně taky, když jsem přecenil síly svejch kamarádů, který lezli jakoby v podstatě poprvý na ferratách, takže dejme tomu, že to byla jejich, já nevím, třetí ferrata, čtvrtá a oni jsou jako oba bych

řekl fyzicky zdatní, jsou to outdooristi, ale nejsou lezci a vlastně celý to bylo od začátku špatně, jo. Prostě my jsme to naplánovali prostě až po obědě, víš, jako že jsme nestíhali, od auta jsme vyrazili třeba v jednu, což jako by bylo celkem ok furt, i takový ferraty jsem lezl, ale v jednu a nemohli jsme najít začátek, takže jsme nejdřív bloudili v krpálu hrozným, že jo a pak jsme začali lízt třeba ve tři, jako a ferrata měla trvat jako šest hodin, jo.

V: Aha.

H: A ale šest hodin, jako když to umíš, tak že jako a já jsem takovej jako fušer a dost na to seru, prostě jako jdu na krev v tomhle, že si to nechci nechat ujít, prostě neumím říct takový to, když jsem na dovolený, že prostě bohužel to dneska nevyjde, tak budeme místo toho se koupat v tom, v jezeře, prostě. A mě to prostě sere a já to prostě jdu dokázat. A tak jsme i přes to šly, no a pak, to bylo po nějaký hodině lezení, kdy jsme jako vylezli tak sto metrů, prostě, fakt kousek, tak prostě oni měli strašně těžký batohy oba a tím, že to ani nebyli lezci, tak neuměli jako tu techniku lezeckou a kámoš se tam prostě zasekl, že nevěděl, co má udělat za kroky, jo což lezec by si nějak poradil, ale jemu, on prostě nevěděl, nevěděl kam já jako kam dát nohy, kam dát ruce, chtěl se držet, těžkej batoh, no a prostě v tu chvíli jsme to nějak odpískali teda a já jsem vlastně, já když lezu, tak nad tím moc nepřemýšlím, takže jako lezu, lezu, lezu, teda myslím jako ty ferraty konkrétně. Tak jako lezu, lezu, lezu a já se osobně třeba nebojím na ferratách, ale tohle mě hrozně vyděsilo, protože vlastně ta holka byla docela v pohodě, paradoxně, ale ten kámoš byl fakt vystreslej a já jsem z něj byl taky vystreslej, jako že to přenesl na mě. A pak jsem byl jako opravdu v prdeli, měl jsem stažené žaludek, bylo mi zle, z toho že musím jako někam dolů a ono lízt ferraty dolů je hrozný, tam nevidíš na nohy totiž. A je to jako fakt hrozný, a to byla jako docela těžká hora, takže sem neviděl na nohy, prostě a do toho těžký pasáže, takhle, já za sebe jsem to asi slezl docela v pohodě, ale prostě pak jako jsem toho kámoše musíš nějak dostat dolů. No, takže jsem měl jako fakt strach, bylo mi blbě z toho, že oni to fakt nedávaj. Ze sebe ne, ale jako prostě z nich, že jsem je přecenil. No a těch 100 metrů jsme lezli dolů asi dvě hodiny, prostě to bylo fakt hrozný. Už jsem se fakt těšil na zem, až se dole dotknu země. Tak to byl asi jako nejhorší zážitek z lezení, co jsem kdy zažil. A vyloženě jako lezení, lezení, nevím, mě jako spíš napadaj takový, že spálený ruce o lano, když ti někdo padá a ty ho taháš zepředu a ne tady, že jo a instinktivně.

V: No, aha.

H: No, takže takovýhle, jako při lezení, takový ty klasický, že se bojíš, že je to nad věci, že někde visíš, bojíš se, že spadneš.

V: No a tady v té situaci, kdy někde visíš, samozřejmě nemáš cvaknuto, že jo, nejlíp je poslední preska pod tebou dost hluboko, tak co s tím děláš? Když se bojíš, máš nějaký způsob, jak s tím pracovat?

H: Hm, no mě přijde, že se jako zaseknu, prostě si odsednu a třeba dám pak druhéj pokus, anebo já nad tím nepřemýšlím jako moc, že prostě lezu, lezu a nepřemýšlím nad tím co jako lezu, a to je ideální jako. Pak mi to jako moc netíží jako, no. A ještě k tomu teď jako překvapuju sám sebe, poslední dobou, že třeba vynechávám presky, což jsem jako dřív absolutně nedělal. Ale mě to prostě nějak jakoby nevím, jak nad tím nepřemejšlím, tak prostě udělám o dva kroky vejš na nějaký lepší chyt, kde se jakoby líp navěšíš, než abych cvakl presku, aby ses náhodou nezhouplul níž, jako prostě. Ale vyloženě, když jako by jsou nějaký situace kdy se mi jako nechce, tak se zaseknu. Tam jako, tam asi nic, prostě se zaseknu a pak jdu dolů.

V: Jo, radši prostě popolezeš kus dolů, kde už seš vlastně zase u presky a můžeš si v klidu odsednout.

H: Buď, anebo se nechám spustit dolů úplně. Prostě nevím, jako by nemám vyloženě asi že bych si v tu chvíli řekl, tak teď prostě. Jako samozřejmě občas mám takový ty, že se hecnu a jsou to většinou jako by, jsou to většinou kroky jako když pumpuješ, musíš to vypumpovat, aby ses někde chytil. Takovýhle jako, to se třeba hecnu a udělám to, prostě víš, že to bude držet, tak se tam chytneš, ale jako že bych se tam složitě a jako ne, to fakt ne, no.

V: Rozumíš nějak tomu, proč se na ferratách nebojíš a na skále jo?

11: 37

H: Mě přijde, že ferraty prostě nejsou těžký, prostě, mi to přijde takový, jako, jednak seš furt jistěnej, i když teda když bys spadl, tak se strašně rozsekáš, je to horší než na skále.

V: No právě.

H: No, já vím. Je tam prostě to lano, kterýho se můžeš chytit, to je jako zábradlí, prostě. Kdyby bylo zábradlí na stěně, tak se taky tolik nebojím. To je prostě jako když hraješ na druhýho, nebo já nevím,

takový, ale taky mě to překvapilo letos. Zrovna jsme byli s Frantou právě ve Švýcarsku a ani jednou jsem se nebál, prostě. Vlastně jsem sám nechápal, že prostě mi to bylo úplně jedno, prostě, já nevím.

V: Hm, zajímavý. Pak si ještě mluvit o těch vypouklých částech, když ti normální kolmá stěna přechází v rajbas? A je to takový jako asi exponovaný, tam rozumíš tomu, proč je to nepříjemný místo pro tebe?

H: Já si myslím, že je to z toho důvodu jakoby člověk má pocit, že je nakloněnej dopředu, tak mu jako podjedou nohy a jakoby přepadne, že jo. Nebo jak to říct? Jako já nevím, kdybych se tady předklonil na zemi, jako normální, že jo, a předklonila se moc, tak padáš dopředu, že jo, což se na tý stěně jako nemůže stát, že jo, logicky, ale mám takovej pocit, jako když jsem moc nahnutej dopředu, že mi z toho ta noha vyjede, prostě a to je jedna věc a druhá věc je, že jako by mám takovej trošku pocit, jako pádu dozadu, že v tom smyslu, že když jseš v nějaký vejšce a teď vylezeš třeba, to mi taky vadí když vylezeš vyloženě jako na plošinu, jako třeba finální, nebo nějakej stup nebo já nevím, prostě jako, tak to mi taky vadí, že mám pocit že bych se vyzvednul a tu nohu mám jako takhle a táhnu to nahoru jako prostě jo.

V: Aha.

H: Že tě jako ta hloubka stáhne, jako, nebo jak to říct, prostě. Takový prostě, jako že tam visíš přes převis a ááá, prostě chci dopředu a najednou padáš jako z filmu, nevím, takovej pocit mám z toho.

V: Hm. A pozoruješ, že by se nějak lišilo to, jak prožíváš strach teďka a jak tomu bylo, když si teprve začínal lízt?

H: Člověče, já si myslím, že jsem se asi bál míň.

V: Hm.

H: Ale, bál jsem se asi míň, ale myslím si, že teď si víc uvědomuju, nebo přemýšlím víc nad těma pádama a tomu co se může stát. Ale zároveň jako by, jak jsem říkal, vynechávám třeba presky a to jsem dřív nedělal a já si myslím, že je to trošku jako by tím, tím, že když je ti jako třeba 18, tak prostě máš pocit, že můžeš dobýt svět a jako by, neviděl jsem tam za tím asi možná takový to, že musíš opravdu dřít, když jako a to je s čímkoliv, jako když se začneš učit na hudební nástroj ve 12 letech, tak ti jako nepřišlo, že je za tím nějaká extra cesta, prostě si hrál a ono to nějak šlo. A to je i s tím lezením, prostě, ale prostě teď jsem neustále zaseklej na nějakých šestkách, šest plus max, jako jo a prostě vím, že aby se to nějak posunulo, tak to strašně moc bude chtít úsilí, a to jsem si v těch 12 třeba neuvědomoval a bral jsem to jako něco nového asi a něco takového, co můžu ještě objevit, co mě ještě potká a. Prostě no takhle, když seš nezkušeněj, tak se podle mě bojíš míň obecně, čehokoliv. Že nevíš, co to všechno může jako způsobit. A tak samozřejmě, to stáří, že jo, seš obezřetnější. Víš co, hypotéka na krku, nemůžeš se tady zrakvit.

V: A máš nějaký postupy, co ti pomáhaj ten strach nějak překonat, něco s ním udělat? Třeba se snažíš se nesoustředit na to, co tě bolí, ve chvíli, kdy cvakáš, tak ještě něco takového? Nebo co si říkáš, když přelízáš nějaký vypouklý místo?

H: No, buď jako neřeš to, si říkám nebo si s kamarádem povídáme u toho a pak to vylezeme jak nic, to je prostě vůbec těžký, to nepřemejšíš jako vůbec. A pak teda ještě, dost často si říkám, že teď je to teda dost těžkej chyt, z toho, jak se mám nacvaknout, se posrali, víš, co a bla bla bla. Ale zároveň si jako řeknu, no dobře, když tady to přelezu, tak třeba se to dá nacvaknout z chytu, kterej je vejš, takže prostě jako do toho jdu a myslím si, že vlastně je to taky jako už nějaká známka toho jako, že trošku máš povědomí o tom lezení, že vlastně nevytáhneš, co to jde, ale prostě se snažíš najít nějakou dobrou pozici z který to jde, jako jo.

V: Hm, jo.

H: Ačkoliv třeba už to cvakání je už pod tebou a je to možná jako nepříjemný, tak asi, ale máš tam krásnej chyt prostě. Tak, že jako by, takže na to jako by prostě dost často se třeba stává, že máš prostě debilní chyty, ze kterých máš cvakat, a přitom by stačilo si popolízit o půl metru vejš a třeba o metr a najednou máš prostě super chyt, že jo. Takže se jako by pak snažím říct, tak tady to jako možná se na to vykašli a zkus to překonat a jako se podívej o metr vejš a z toho to cvakni a tím jako by se snažím nějak překonat, no.

V: No, tak že vlastně radši nějakým způsobem vydržíš ten strach a popolezeš o kus víc, kde ta pozice bude mnohem komfortnější?

H: No, ono to tak většinou bejvá.

V: Hm.

H: Myslím, že je to docela jako pravidlem při lezení.

V: A jak se cítíš, když máš na nějaké cestě strach a překonáš ho, když jako přelezeš nějaký složitý místo?

H: Hele já nevím, v ten moment se asi necítím, že jsem jako nějaký borec nebo co, ono to složitý místo většinou nebývá jako na konci, je někde uprostřed, takže víš, že máš před sebou ještě půlku lezení a ani jako pak si neříkám, hele já jsem jako dobrej. Já mám asi spíš z celý tý cesty pocit, že jsem jako dobrej. Teď je tady jedna šestka, co má po sobě dva převisy, kousek po sobě a já jsem jí teď vylezl bez odsedu. A pak jsem si tak říkal, ty vole, že jsem jí vylez. Byl jsem napumpovanej jak svině. A to je asi jako další věc s tím strachem, že jako by se snažím pracovat s tím, že jako by když tě bolí ruce, že to neznamena, že to neudržíš, že to je vyloženě jako psychickéj pocit, že se snažíš, se jako uklidnit, že tu sílu jako reálně máš, ale je to pocit, kterej je nepřijemnej a to je stejný, jako když zadržuješ dech, prostě si myslíš, že se udušíš, ale přitom máš ideálně ještě 5 minut, ještě rezervu, než by se ti odkrvil mozek a ani to ne, než by si omdlela, teda spíš jako. Ale já mám spíš dobrej dojem z celý tý cesty, že a nejlepší dojem mám z toho, když vyloženě jsem nateklej a lezu dál, lezu dál a říkám si, to překonám, to překonám a už jsem třeba ve třičtvrtě, že jo, vlastně to už dám, to už dám a jako bolest, bolest, bolest, víš, co a už je to fakt jako pain, ale prostě já si vždycky říkám, ty vole, ser na to, prostě bolest a fakt jako by rychle to jako odlez už seš skoro nahore, jako. No a pak jako by když už cvaknu tu poslední, tak už mám dobrej pocit, že jsem si dával cest, protože jsem si říkal a moje ruka bolela a já jsem se posral prostě, to ne, takže jsem to prostě překonal.

V: A že se vlastně v tomhle můžeš nějakým způsobem opřít o tu zkušenost, že i když tě ty ruce bolí a máš pocit, že už se neudržíš, tak když počkáš a vydržíš to, tak se vlastně nepustíš, ty tvoje ruce to ještě vydržeš.

H: No, je to tak určitě. Protože ten moment toho puštění je, já si to myslím, že je to ve většině případů spíš reflex než něco než přirozený. Protože ty seš fakt jako schopnej držet dlouho, ale ten reflex, kterej jako prostě tam ti mozek říká, že to jako bolí a že jako co se stane, když se pustím, pane Bože já jako spadnu a budeš se bát ještě víc a tohle ti jako najednou podle mě hrozně posouvá dolů jako.

V: Hm.

H: Ale když víš jako že to mají to tak všichni, že jo, tak ti profi horolezci, taky je to bolí, jako prostě s tím pracujou a jdou dál.

V: A znáš nějaký situace, kdy se bojíš ve svém normálním životě, který ti přijdou, že se jako podobaj těm lezeckým situacím nebo kde chceš použít ty způsoby, který si získal a osvědčil při lezení?

H: Mě teďko napadá jedna věc, ale je to strach, já mám úzkosti a když jsem jako v tý úzkosti jsem a je to hrozný, bych to přirovnal k tý bolesti a když jí překonáš, tak to začne být jako normální. A přijde mi to jako dost podobný tomuhle. Prostě jako když tomu dáš šanci, čas, překonáš to, že to bolí, tak to vylezeš nebo alá tak seš zase v pohodě. Že je to jenom stav nějakěj.

V: A ty v tom stavu jako vydržíš, ať je to jako třeba bolest rukou při lezení nebo.

H: No jasně. A že to jakoby, že je na to třeba nahlížet, to je spíš ve vztahu k těm úzkostem, ale možná i v tom lezení, že je třeba na to nahlížet jako z třetího pohledu a že to je jenom nějakěj stav, kterej, jako si ho zhmotnit, prostě to je jako takovej časovej úsek, kdy se cítíš nekomfortně.

V: Hm.

H: A že to neznamena, že se tak budeš cítit vždycky a furt a do konce života a že prostě to zas pomine jako, no. No jako u toho lezení to bolí, bolí to dál a víc a víc a nějak to překonáš a víš, že tě čeká nějakěj ten cíl a úleva a dobrej pocit, já nevím jako prostě. Přijde mi to jako asi tak podobný a jinak mi asi nenapadá situace kdy bych jako překonával strach nějakým takovýmhle, že samozřejmě asi předchozí zkušenosti, to znamená, že když se něčeho bojím, tak se snažím si říct, jestli jsem něco takovýho už zažil a jakej byl jako výsledek z tý situace kterou jsem zažil a jestli má smysl se jako kvůli tomu bát jakoby. Takže by jako šlo využít to lezení v tom smyslu, že jako když už jsem párkrát spadnul a jsem furt živej a nic se mi nestalo, tak to asi tak hrozný nebude, že jo. A dost mi teda musím říct pomáhá sledovat na instagramu pády vlastně na stěně a na skalách a tak, mi to docela pomáhá, jako říká, že to úplně nesnáší, ale mě pomáhá se tomu strachu postavit tímto stylem, že se na to dívám. Já třeba se bojím pavouků a já jsem si záměrně jako na instagramu našel profily pavoučích jakoby farem a tam dávají jako pavoučí videa a já se koukám běžně na Frantu a takovýhle věci a vlastně bojím se jich už míň, prostě. A tím, že koukám jak ty lidi vlastně padaj, tak už se taky jako tolik nebojím, možná.

V: Jo, takže vlastně opakovaně sleduješ, jak nějaký lidi padaj a předpokládám, že to má jako ten závěr, že jsou pak v pořádku a živí.

H: Jo, jo tak má to tenhle závěr, ale oni třeba padaj fakt na pískovcích, kde padáš třeba 30 metrů a tokovýhle jako by, nejsou to žádný takový jako my tady, že jo. Ale přesto tohle mi dává jakoby nějaký vhled toho, jak může nějaký ten pád vypadat, jak to může dopadnout a možná mi to jako víc otužuje, no.

V: Hm, pěkný. Tak jo, máš ještě něco, na co jsem se třeba neptala, co bys k tomu chtěl dodat? Nebo nějaký téma, ke kterému by ses chtěl vrátit?

H: Tyjo, mě nikdy nenapadlo, že kdybych věděl, že bych jako bejval kdybych byl mladší asi a začínal s lezením, že bych si asi nechal zaplatit nějaký kurzy nebo něco, protože jsem si urval poutko už a já nevím jestli víš, co to je.

V: Ne.

H: To jsou takový jako typický lezecký úrazy, že prostě máš takhle jako prostě šlachy a poutka ti drzej jako tu šlachy u tý kosti a když jako máš špatnou techniku, tak zabereš a ta šlachy se ti prorve přes to poutko, že jo. Takže to jsou takový jako, že jo, takový debility jo. Takový jako, než jsem vůbec začal mít instagram a začalo bejt populární to lezení a tak, tak jsem popravdě tu techniku nikdy nijak neřešil, prostě jako lezeš, víš co, ani tě jako nenapadne, že si jako můžeš udělat něco s prstama, jako že je nějaká technika prostě. Pokud teda nechodíš do nějakýho oddílu, kde tě jako učej. A vždycky jsem si jako říkal, že ty urvaný poutka, že se jako může stát někomu, kdo se jako leze osmičky a vejš a stalo se mi to prostě na šestce, a to je takový nepříjemný, no. Takže strach z toho asi nemám, vlastně asi, že bych si urval nějaký do budoucna, z toho strach nemám, zas je jako kvůli tomu musím tejpovat, takže to mám zpevněný, ale tak takhle.

V: Tak jo. Tak já děkuji.

H: Není zač.

KAMIL

V: Co tě baví na lezení?

K: Já jsem začal lízt na vysoký škole, že jsem to zvolil jako tělocvik, protože mi to přišlo jako nejlepší tělocvik, kterej jsem chtěl vždycky vyzkoušet a měl jsem tu možnost. A vlastně v tom pokračuju dál, že se mi to líbí... Někteří lidi říkají, že je to pořád stejný. Lezeš nahoru a dolů. A mě se na tom naopak líbí, jak je všechno... jak je každá ta cesta úplně jiná. Jak přijdeš kamkoli, venku, jak je každá oblast jiná, jak je každá stěna jiná. A že zkusíš něco jinýho a že je to zapojení jak hlavy, tak svalů.

V: Umhm. A zažíváš někdy strach při lezení?

K: Já v podstatě... abych to specifikoval. Já teda nejvíc lezu asi na stěně.

V: Uhm.

K: Do toho občas jezdíme na skály, ale spíš jako skalní stěny. Takže jednodýlkový. Nelezeme vysoký stěny.

V: Jo.

K: A teď jsme začali jezdit jednou za nějakou dobu, tak jednou, dvakrát do roka jezdíme na feraty.

V: Hm.

K: Jestli zažívám strach? No, to je... Na stěně vlastně víceméně... Vlastně vždycky pořád. U všeho.

V: Vždycky, pořád u všeho. A napadá tě nějaká situace, ideálně na skále, kdy se bojíš? Buď to typická, nebo nějaká nedávná vzpomínka?

K: Eee, tak. Eh. Můžu vyprávět historky.

V: No samozřejmě.

K Tak třeba teďka jsme lezli... Tak jo. Tak nejdřív začnu s historkou. Slačoval jsem ze Svatýho Jana pod skalou, jo, tu vysokou horu, tak od kříže jsem slačoval do jeskyně. A těsně nad jeskyní jsem zjistil, že mám na laně uzal.

V: Umhmm.

K: Takže jsem se tam nějak zacvak, v pohodě, přitáhl jsem si lano, rozmotal jsem uzal, ale už jsem nebyl schopnej se vyháknout z toho cvaknutí. Takže jsem tam pět minut asi bojoval s tím, abych se vůbec vyháknul z tý karabiny. A tam jsem zažil hodně velký strach a už jsem se bál, že budu muset volat záchranáře, protože jsem nebyl schopnej se dostat sni dolů ani nahorů a hlavně mi docházely síly. Protože čím víc jsem se snažil, tím víc jsem panikařil, že mi to nejde.

V: Umhm

K: Až se mi to povedlo, tak jsem byl tak vysílenej a psychicky zničenej, že jsem nebyl schopnej skoro to dodělat.

To bylo třeba, jednou se mi takhle stalo, to bylo roztomilý. Ale nezabil bych se, ale bál jsem se, že budou muset pro mě jet hasiči nebo slanit shora. To bylo takový první. Tedka nedávno, se mi vlastně stalo to, že, jsem byl lízt tady na Braníku a já jsem lez nahoru a kamarád lez za mnou a já jsem ho dobíral, ale neměli jsme mezi sebou vizuální ani akustický kontakt. Já používám chytrý slova... Takže jsme se ani neviděli, ani jsme se neslyšeli – česky. A já jsem tak nějak byl nahoře a dobíral jsem ho, spíš tak nějak pocitově. Že jsem cítil volný lano, tak jsem dobral. A najednou se lano přestalo hejbat a já jsem nevěděl, co se děje. Neviděl jsem ho, neslyšel jsem ho. A než se to vyřešilo, tak jsme nebyli deset minut schopný jakoby se domluvit, jestli nahoru nebo dolů. A teď já nevěděl, co se mu stalo, jak se mám dostat nahoru, protože... No a bylo to takový docela nepříjemný, protože jsem se bál, abych jeho nespustil, kdyby se něco stalo, kdybych pustil to lano; abych se já sám neodvázal, když bych se potřeboval podívat. Tak to jsem zažíval docela nepříjemný chvíle.

V: Hm

K: To jsou teda historky, no. To se mi děje. Jinak, kdy se třeba bojím na feratách...

V: Hm

... tak tam se leze ve vysokejch... Tam vlastně ve feratách se strašně rychle dostane na místa, kam by se jinak nedostal, ať už vejškově nebo na nějaký oblasti, který jsou hodně exponovaný a takhle. A tam se člověk jako může začít bát. Co je jako pro mě dobrý, když jsme lezli, tak nad tím nepřemýšlet a fakt si chytit nějaký svoje tempo a jenom lízt, přecvakávat, nepřemýšlet a nekoukat dolů. Nejhorší bylo, když jsme třeba takhle lezli na skále a bylo tam hodně lidí na těch feratách a museli jsme čekat. Protože v tu chvíli začne člověk... prostě visí v sedáku, takže mu začínou natýkat nohy, a hlavně začne přemýšlet nad tím: „Mám s sebou tohle?“. Člověk se podívá dolů a začne, ta hlava se mu najednou rozjede jiným směrem. A já jsem se za to nenáviděl, já jsem tam prostě visel a začal jsem se bát, začaly se mi potit ruce, ale vlastně do té doby, dokud jsem se nezastavil, tak to tělo chytlo nějaký svůj rytmus, ta hlava jenom přemýšlela nad tím, abych udělal správně to, co mám. Abych dal nohu, kam mám, ruku kam mám dát, abych správně cvaknul a vlastně nemohla přemýšlet nad tím, že jsem ve vejšce a že se může cokoliv stát.

V: Umhm

K: Takže tak jako zažívám ten strach

V: Umhm. Takže ty, když si vysel při tom slaňování, tak si říkal, že si panikařil a furt tě to vysilovalo, furt to bylo horší a horší. Povedlo se ti se v nějakou chvíli se zklidnit, nebo si prostě jenom panikařil a pak se ti povedlo se z toho vyháknout?

K: Tak ono to bylo tak. To jsem byl na rodiným výletu, takže nahoře na té skále stál můj otec, kterej pak se šel podívat trošku dál, aby se podíval, jak slaňuju. A pak jsem na něj koukal a říkal jsem si: „Ok, tak táta se na mě kouká“. Já měl na zádech batoh, měl jsem normální boty, neměl jsem lezečky. A vlastně stalo se to, že já jsem nebyl schopnej se zapřít o skálu a zvednout se o těch dvacet čísel, abych si uvolnil tu odsedku. Na začátku jsem byl jako v klidu, říkám si: „Sedím v odsedce. Nic se mi stát nemůže.“. Ala čím víc jsem se začal snažit, tak ono už to bylo docela daleko jak se to lano protahovalo a s každým dalším snažením se jenom protáhlo to lano a vlastně se jakoby nic nezměnilo. Že jsem se snažil čím dál víc a čím dál víc mi tam chyběly ty centimetry, no. Snažil jsem se uklidnit. Říkal jsem si: „Hele, ok, máš s sebou telefon, máš tady rodinu, zatím dobrý. Máš s sebou nějaký vybavení.“. Protože já jsem na tohle docela opatrněj a jsem takovej člověk, kterej má rád všechno dvakrát, takže já, když lezu, tak si většinou vybavení беру dvakrát, kdyby mi jedno upadlo. Je to i to, že mi to dává pocit jistoty.

V: Hm

K: Takže si vezmu všechno dvakrát. Říkám si: „Ok, mám tady vybavení.“ Tak jsem si tam udělal nějaký prusiky, nějakou smyci, dal jsem si do toho nohu a začal jsem se zvedat přes tu nohu. Jenomže, jak jsem se zvedl přes tu nohu, tak se mi povedlo vycvaknout odsedku. Jenže v tu chvíli jsem zjistil, že jediný, jak já se držím abych nespádl je, že stojím v tom popruhu na té noze a nedržím si lano.

V: Fuj

K: To mi začlo bejt trochu nepříjemný.

V: No, to chápu.

K: A tam jsem začal trochu panikařit a už jsem neměl svaly. Vlastně když jsem slaňoval... Člověk by měl slaňovat jako postupně, tak já jsem si lehce, nebo myslel jsem si, že lehce, jsem si pouštěl lano a sjel jsem najednou třeba o tři metry najednou, tak nějak pádem.

V: Ehmm

K: Takhle se mi to hezky povedlo, no. Takže jsem se pak slanil do jeskyně. Ještě se mi na konci snad chytlo triko nebo něco do slánítka, takže tam se mi stal další problém. Ale to už jsem byl... to už jsem nějak zvládnul. No a v jeskyni, zatímco zbytek rodiny šel okolo, já jsem si musel dát třeba deset minut voraz a fakt jsem se bál. A pak tam byla ještě druhá část z jeskyně dolů, a to jsem hodně čekal a hodně jsem si to zkontroloval a hodně jsem se díval. Fakt to bylo hodně nepříjemný.

V: To věřím. Takže ti vlastně pomáhá si to zkontrolovat, zajistit si, že máš všechno dvakrát.

K: To, co mi třeba děláme, nebo, co jsme dělali posledně, když jsme byli právě s kamarádem na feratách, kde jsme lezli osmihodinovou feratu ve Švýcarsku.

V: Hm

K: Kde člověk nechce zažít průsery, ať už kvůli cenám zdravotnictví a takhle. Prostě nechce ve Švýcarsku, aby se mu něco stalo. Takže vlastně každý ráno, než jsme vyrazili z ubytování, tak jsme si stoupli do kruhu. Bylo nás šest. Tak jsme staly v kruhu a vlastně jsme stáli před batohem a říkali jsme každé z nás, co tam v něm má. A kontrolovali jsme, jestli všichni máme všechno. Takže jsme se prostřídali, říkali jsme si, co máme, a když někdo něco neměl, ať už to bylo pití, čelovka... nevím... takovýhle věci... lékárníčku měl jeden z nás, druhý měl zase náhradní lano, nějaký takovýhle vybavení. Takže jsme jako prostě takhle byli v kruhu a říkali jsme si kdo co má. Což potom byla věc, když jsme lezli a začal jsem si říkat: „Hergot, co třeba lékárníčka?“ Tak jsem si vzpomněl: „Á! Tu má takhle osoba.“ Takže udělat si check toho batohu před tím, než člověk leze. Pak mu to vyliminoje hodně těch věcí, když už je na skále a začne si říkat, co všechno má, co všechno nemá. Že si zkontroluje, co v tom batohu má a má nějakou jistotu, ví, kde to tam je. Pláštěnka, teplý oblečení, prostě věci, co si má člověk připravit, když přijde nepříznivý počasí, čelovka schází potmě, když se to prodlouží všechno.

V: Jo. Takže, když se bojíš, že se někde blbě zasekneš, něco se ti stane s lanem... tak ti pomůže, když víš, že s sebou máš náhradní lano, například.

K: Jo. Anebo, že ani ne ty, ale že to má třeba někdo jinej. Že si řekneš: „Jo, hele vím, že on to má.“ A tak přestaneš trochu panikařit a víš, že se to dá řešit. Nejhorší je podle mě jakoby, vědět, jak se z toho dostat, ale nemít ty věci k tomu. Jakože člověk se někam dostane, potřebuje slanit, a to slánitko mu upadne. A teď jak dolů. To je podle mě to nejhorší, co se může stát. Jakože, člověk ví, jak na to, ale nemůže, protože mu něco chybí.

V: Pokud máš ještě HMS karabinu, tak je to dobrý.

K: Jo, to se dá, ale ne každé to umí a když to neděláš, tak člověk může udělat hodně chyb.

V: Ano, je to nepříjemná situace. Mít v té chvíli náhradní jistítko na sedáku –

K: Sice to je váha, ale dá se to.

V: Hm. A na tý feratě, když si začal... Vlastně jsi říkal, že dokud jsi lezl, tak to bylo dobrý a jak jsi se zastavil a začal jsi přemýšlet, tak jsi se začal bát.

K: Jo. No.

V: A co pak s tím v tu chvíli? Děláš s tím něco?

K: Jako vlastně, když se nad tím zamyslím, tak když jsme začali lízt ty feraty, jako úplně neznalí, jen jsme slyšeli, hele lezou se feraty, našli jsme si, že potřebuješ nějakou brzdu, asi helmu, jsme měli jako cyklistický, když jsme byli poprvý a že jsme o tom nic nevěděli, jak je to nebezpečný. Tak jsme to jako lezli a měli jsme spíš štěstí, že se nám nic nestalo a čím dýl lezeme, tím získáváme víc ty zkušenosti a dejme tomu i tu jistotu. Že se řekne á tohle už se stalo, nebo prostě, že se stačí se občas jenom trochu uklidnit anebo když jsem vysloveně jako by, že se mi nechce, tak to, co třeba pomáhá mě, je začít se bavit s tím, co je přede mnou nebo za mnou, ať už třeba je to někdo koho znám, nebo neznám a vlastně, když se člověk začne takhle bavit, tak se ty myšlenky rozutečou jinam. A ideálně se jako vůbec nebavit o tom, co se děje a panikařit, ale začít se třeba bavit o tom, co si dáme večer k večeři. To je taková věc, co tě odreaguje a vlastně začneš nad tím přemýšlet trochu jinak, uklidníš se a seš schopnej jít tou automatikou. Problém je nad těma věcmi moc přemýšlet.

V: Jo.

K: To si tu hlavu strašně rozhodíš.

V: A máš třeba nějaký ty situace vytipovaný, kdy vždycky se bojíš? Že jako víš, že když si nalezeš blbě tady nebo nevím, když se dostáváš do situací, když jako, že se bojíš častěji než?

K: Já třeba vím, že když prostě mám jako relativně slabší ruce, ramena, a ještě ke všemu jsem si to rameno před pár lety vyhodil, takže v určitéch pozicích, ne že by se mu něco dělo, ale to tělo začíná nějak protestovat a já vím, že se mu to jedno rameno nelíbí, že je v nějaký pozici. Tak že vím, že pokud mám někde viset dlouho na rukách, tak že vím, že mi to tělo odejde. Jako vím, že když stojím někde na nohách, tak vím, že ty nohy to v pohodě vydrží, když se přidržuju, ale když někde visím na rukách a v tuhle chvíli bych se měl někde zastavit, tak vím, že prostě začnu panikařit, začnou mi otékat ruce, tak tomu se snažím co nejvíc vyhýbat. Nebo přelézt to co nejrychleji co to jde. I za cenu toho, že to nebude úplně elegantní, ale vím, že když před sebou vidím třeba nějaký převis nebo něco těžkýho tak vím, že jestli se tam zastavím, tak se prostě šprajcnu, seknu a prostě musím to dát na první dobrou a rychle.

V: Jo, vyhodnotíš předem, zkoukneš převis, tohle prostě musím přelízt. A změnilo se nějakým způsobem, jak prožíváš ten strach, jak s ním pracuješ teďka, když už máš nějaký zkušenosti, oproti tomu, když si začínal lízt?

K: Jo, tím, že já jsem začínal lízt na vejšce, bylo to na vysoké škole a byl to kurz, tak nás začínalo hodně, cvičili jsme i pády a pamatuju si, že pády jsme třeba cvičili čtvrtou hodinu. Jako by čtvrté nebo páté týden semestru a jestli nás tak chodilo tak jako 16, tak po cvičení pádů nás přišlo 8 a už ty lidi nepřišli. Prostě cvičení, a to byl jen jako pitomej 2 metrovej pád, byl kontrolovaný a cvičený a oba dva o tom věděli, jak jistič tak to, tak 8 lidí už nepřišlo. Mě to tenkrát nějak nevadilo, nevnímám jsem to, ale vlastně potom, se stávalo to, že jsem si neustále měnil ističe, nebo jako pořád jsem neměl stálýho jističe a když tomu člověku dole nevěříš, tak vlastně se začneš bát a už jako ani už nechceš jít do toho pádu a dřív než bys spadnul, tak to vzdáš, což tě moc neposouvá, ale máš jako jistotu. Takže jako by bojím se vím, neměl jsem zatím žádný velkej pád, naštěstí, to tady zaklepu, ale asi se bojím jako víc, jako že si myslím, že už jsem lezl líp a že mě omezuje jako ta hlava, že třeba na tý stěně, kde vidíš ty barvy, tak já vidím ty barvy a vím, co mám udělat, ale vím, že to nedám, jako že tak to radši vzdám. Že se jako nehecnu, nešáhnu tam a třeba spadnu, jako nechce se mi do toho, fakt se mi do toho nechce a je hodně způsobený hlavně tím, že jsem nevěřil tomu dole.

V: Takže to je pro tebe důležitý faktor, kdo tě jistí?

K: Jo, jako to je hodně, jako že ať už to je nezkušenost nebo i váhovej rozdíl, když víš, že tě jistí někdo, kdo je třeba o 20 kg lehčí a ty bys mu do toho blbě spadnul tak víš, že se jako můžete potkat ve dvou metrech a pokud od to drží blbě a skřípne mu to ruku, tak jako to pustí, no. Tak takovýhle věci a přesně nad tím člověk přemejšlí, že jako je potřeba mít stálého jističe, někoho, komu člověk důvěřuje, a několikrát mu do toho spadnout a vědět, jak se chová on a co to s ním udělá a co uděláš ty a tak. Proto třeba ty feráty, kdy je člověk závislej sám na sobě, tak jsou takový dostupnější, jednodušší a vlastně fakt se člověk musí spoléhat sám na sebe, aby všechno dobře cvaknul.

V: Hm a rozumíš nějak tomu, že teď se vlastně bojíš víc než na začátku?

K: Já si vlastně myslím, že je to i takový to, nechci říkat vědomostní, já nechci říkat vlastní zkušenosti z toho vlastně nemám, já jsem se vlastně nikdy nezranil, ale spíš na člověka začnou vypadávat ty videa, historiky a takhle a ono se mi to jako vlastně nechce úplně zažívat. Prostě už tak nějak člověk tuší a už se tak nějak víc dívá, nevím, ono to je možná i už zvykem, že neříkám, že z lezení, ale už jsem nějaký zranění měl, ne z lezení a už se to nehojí tak jako dřív, že jako když si zničím koleno, tak jsem s ním špatnej třeba půl roku, tak nechceš si blbě zlomit kotník, nechceš si prostě odřít o skálu. Nechceš, aby na tebe spadnu šutr, tak vylámaný šutry na skále potkáváš pořád a jdeš jako, když ti zůstane v ruce šutr, tak je to jako supr příjemný. Protože to pak máš v ruce, vypadává ti to na jističe, což se mi nestalo, ale ačkoli nechybělo k tomu mnoho občas.

V: No, my už jsme se vlastně bavili o tom, co se stane, když se někde zasekneš a máš strach?

K: Jestli můžu, tak třeba, co já se jako proti tomu snažím dělat? Tak třeba jsme si tady s kolegou domluvili, nebo jsme si našli kurz záchrany na feratě, která jako byla o tom, jak organizovat tu výpravu, jak se na ní připravit, jak zorganizovat celou tu skupinu, jak zjistit co půjde, co nepůjde. Jak pracovat v tom celým týmu, a i nějaký ty věci o tom, co když se něco stane přímo na té cestě, což nám jakoby i dost pomohlo v takový tý sebejistotě, takže v tuhle chvíli, to co by mi asi jako pomohlo, je sbírání víc těhle teoretických zkušeností a přestat se jako soustředit, přestat se spoléhat na štěstí. Cím víc se budu soustředit na tohle, jako vím, co dělat, když se stane tohle, ta lepší příprava, teoretická a být fakt jako připravený na to, co se jako může stát, to mi asi jako dost pomůže se uklidnit. Pak prostě

nezačnu panikařit při jednom šokbrtnutí nebo nějakým uklouznutím, ale budu vědět, že si člověk dokáže zachovat tu chladnou hlavu a pokračovat dál. Jako že OK, lekne se, ale bude pokračovat dál po těch 15 vteřinách, půl minutě, minutě, začne prostě myslet racionálně, jako Ok, jsem tady, vím, co s tím, že třeba mám hlavu nahoře, že já jsem tady, mám s sebou tohle a už u toho začne trochu přemýšlet a už ho to uklidní a začne prostě na tom makat. To už jestli to bude fungovat je věc druhá. Ale uklidnit se, když víš, co máš dělat, víš, co jako, že to není nic jako smrtelného, hrozného, tak to je to, co asi člověka zachrání. Tak jo.

V: A pro to uklidňování použiješ hlavně to, že seš připravenej, že máš připravený vybavení, že máš nějaký vědomosti, co dělat v různých problematických situacích?

K: Tak jako to, co zrovna selže není zrovna jako vybavení, je to člověk, nebo počasí, že člověk něco podcenil. A když si já uvědomím, kolikrát už jsem něco podcenil na těch pitomejch skalách, tak jako vlastně si člověk řekne jen jů. Jsem rád, že se nic nestalo. Jako tohle by jsme dělat neměli no, to už si člověk řekne tolikrát.

V: A jak se cítíš poté, co ten strach překonáš? Kdy třeba lezeš nějakou složitější místo, kde se jako zasekneš, začneš jako panikařit, uklidníš se, zvládneš to a můžeš lízt dál?

K: Za prvý, to je asi ten důvod, proč to lezení dělám, že tam člověk překoná sám sebe, dostane se na místa, kam by se asi jinak nedostal. Jednak testuješ svoje tělo i svoji hlavu, takže to je takový to, že tam jsou oba ty aspekty, možná to je v hodně sportech, já nevím. Tady mi to přijde takový extrémní, tady si vlastně člověk fakt jako spoléhá na to svoje tělo a snaží se povzbudit tu hlavu, vymyslet něco, ale většinou, když se mi podaří překonat něco, a například si cvaknu, tak přemýšlím na tím, že to třeba vůbec tak těžký nebylo a že jsem zbytečně přeháněl. Že to bylo zbytečný a že to zas tak hrozný nebylo.

V: Strach má velký oči a když je to za tebou, tak? A je to jako spíš, že cítíš úlevu, žes to jako překonal, takový to ha, vždyť to jako nic nebylo nebo to jsem neměl tak přehánět, vždyť to vlastně nic není.

K: Zvuk zacvaknutí expresky je nejkrásnější zvuk na stěně, co vlastně může být. Neexistuje nic hezčího než tenhle zvuk, když to cvakneš a hů. Ano, takže cítím velkou úlevu. Úlevu, štěstí, radost a samozřejmě to i člověk zhodnotí, ale většinou se to nesnažím tak úplně hodnotit, že bych jako si říkal, mohl jsem to udělat jinak, tohle bylo lepší, tohle bylo horší. Prostě jsem rád, že jsem to nějak udělal, že jsem to zvládl a že jsem dál.

V: Prostě máš cvaknuto a uleví se ti. A znáš u sebe ze života něco, situace, kde bys třeba použil tyhle práce se strachem? Kdy si s ním počínáš podobně jako na skále?

K: Tak já si teda jako, já si teda kromě tady toho lezení jsem si začal kurz potápění, kde ačkoli se to nezdá, tak mají tyhle sporty něco hodně podobného. Jako je to zase, že je člověk sám za sebe, na vybavení závislej a zároveň na těch svejch dovednostech. Přesně se tam může projevit nějaká ta panika, která může být v tu chvíli jako smrtelná? Dejme tomu, prostě katastrofická, fatální, může prostě když začneš panikařit, tak to může být fatální, tak že tam se mi to jako, se snažím, tam vidím jako hodně podobností. A jinak si o sobě jako myslím, že jsem hodně racionální člověk, že nepanikařím. Že se dokážu vyklidnit, snažím se, cítím ten pocit, ale dokážu se jako hodně rychle zklidnit a hodně rychle přemejšlet nějak jako rozumně. A že třeba i když ostatní panikaří, tak já zůstávám většinou jako v klidu.

V: Jo, jako je tam jako ten počáteční nástup strachu, ale relativně rychle.

K: To, že ho cejtím, je jako fajn, jasně, ale furt jako po chvilce jsem schopnej nějak fungovat.

V: A to, že ho cítíš, co to jako znamená? Je to nějaký, jaký je to pocit, uměl bys to nějak víc popsat?

K: Já to jako nemám moc rád, ten strach, jako, že bych si v tom jako vyloženě liboval, to se jako nedá říct, ale baví mi ho překonávat, baví mi s tím nějak pracovat, ale nerad se do něj dostávám. Strašně moc často se dostanu na tý stěně, skále do fáze, kdy si sám sobě říkám, proč já tohle dělám? Stojím tam, začne se mi klepat tělo, začnou se mi klepat svaly, potím se a říkám si, proč já tohle vlastně dělám? Takže jakej pocit? Dost nepřijemnej, ale zase si říkám, že když ho překonám, tak jako to bude dobrý, ale nevyhledávám ten strach jako vysloveně, chci se bát. To jako ne.

V: Povedlo se ti během lezení třeba zjistit něco o sobě?

K: No, jako, já přemýšlím. Asi jako jsem objevil svůj styl, který tak nějak, dejme tomu, že si všechno dlouho rozmejšlim, že se nejsem ten, co by se jako podíval a prd, prd, že bych lezl strašně rychle a byl rychle na hoře, ale že já se hodně rozhlížím, koukám a koukám se dopředu a jsem takovej spíš rozvážnej, než že bych byl nějaký rychlOLEZEC, což jako chápu. Proto třeba mi ty stěny tolik nejdou,

kdy je přesně určený, kudy máš jít a vlastně nemáš nějakou tu možnost, ale naopak třeba na těch skalách, vlastně já tam někde sem a hledám teprve nějakou tu samotnou cestu a jsem jako trpělivej anebo se mi jako zdá, dokážu to jako dýl hledat a jsem v tom víc trpělivej a rozhlížet se a vidět víc věcí. Takže asi tak nějak jako, že sám o sobě v životě nerad dělám verdikty a jako by unáhlený rozhodnutí. Takže já potřebuju strašně moc informací k tomu, abych se pro něco rozhodnul. Jsem strašně nerozhodnej člověk. Což asi i tak lezu dost. Že nemám rád jako tu přímou linii, že když už se člověk jako vidí, co musí udělat, tak, takže mám spíš radši takovou tu volnost, hledá, rozmýšlí se a tak. Třeba mi jako víc baví skály, ale člověk se tolik na ně nedostane, no.

V: Jako dost omezený.

K: Jo časem, lokalitou, počasím, vším tady tím.

V: No právě.

K: Vybavením i protože a tak.

V: Tak to, to je za mě asi všechno. Máš ještě něco, co bys chtěl dodat, k čemu by ses chtěl vrátit?

K: Já si myslím, že sem asi řekl všechno, za mě dobrý. Tak já ti děkuju.

V: Já taky.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autorky: Denisa Vánišová

Studijní program: Psychologie

Název práce: Prožívání strachu a práce se strachem u rekreačních horolezců

Vedoucí práce: PhDr. Magdalena Kořová, Ph.D.

Rok dokončení práce: 2023

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 254

Ostatní text: 121 046

Celkový počet znaků: 121 300

Počet pramenů a literatury: 51

Názvy souborů:

Text práce ve formátu PDF: BP_Vánišová_Prožívání strachu u horolezců

Text práce ve formátu DOC nebo DOCX: BP_Vánišová_Prožívání strachu u horolezců

Další soubory: -

**Posudek vedoucí bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: **Denisa Vánišová**

Obor studia: Psychologie

Název práce: Prožívání strachu a práce se strachem u rekreačních horolezců

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

Technické parametry práce:

Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)

Přímé citace: 254

Ostatní text: 121 046

Celkový počet znaků: 121 300

Počet pramenů a literatury: 51

Výběr tématu

Závažnost tématu

Oborová příléhavost tématu

Originalita tématu a jeho zpracování

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

Využití výzkumných empirických metod

Využití praktických zkušeností

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

Naplnění cílů práce

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

	X	X		
--	---	---	--	--

	X			
--	---	--	--	--

	X			
--	---	--	--	--

	X			
--	---	--	--	--

	X			
--	---	--	--	--

	X			
--	---	--	--	--

	X			
--	---	--	--	--

	X			
--	---	--	--	--

	X			
--	---	--	--	--

	X			
--	---	--	--	--

	X			
--	---	--	--	--

	X			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Vyváženost teoretické a praktické části
v daném tématu

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:

Využila by autorka nějak poznatky získané v rámci empirické výzkumné sondy při práci
s lidmi?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka se v textu teoreticko-empirické bakalářské práci věnuje tématu strachu, který prožívají rekreační lezci a tomu, jak tento strach popisují a jak jej zvládají. V teoretické části práce nastiňuje autorka témata strachu a práce s ním, též jeho prožívání v rámci tzv. extrémních sportů. V empirické části práce je zpracována důkladná kvalitativní výzkumná sonda, v jejímž rámci analyzuje autorka pět polostrukturovaných rozhovorů metodou IPA.

Práce je psána kultivovaným jazykem, práce s odbornou literaturou je na velmi dobré úrovni. Je vidět, že téma autorku baví a zajímá, má k němu vztah. Oceňuji její proaktivitu, byla schopna vyhledat adekvátní zajímavé zdroje a aktuální zahraniční studie (například na téma strachu při extrémních sportech) a propojit výsledky vlastního empirického šetření s teoretickými poznatky jiných autorů – zajímavé je zejména zpracování Bandurova tzv. konceptu vědomí vlastní účinnosti ve vztahu k práci se strachem.

Empirická část práce je dle mého názoru dobře zpracovaná, autorka si srdnatě poradila s poměrně obtížnou otázkou – jak zkoumat emoce, jak se na ně vůbec ptát. Zajímavým vedlejším záměrem empirické sondy bylo to, zda a jak lezci využívají své zkušenosti se zpracováváním strachu i v jiných oblastech života. Předporozumění problematice považuji za dobře napsané, výzkumné otázky jsou adekvátní (i když na bakalářskou práci dosti ambiciózní), scénáři rozhovoru věnovala autorka péči a rozhovory byly dle mého názoru dobře vedeny (i když autorka místy narážela na ne příliš velkou obšírnost participantů) – zde si říkám, že jsme možná měly stanovit i jistá kritéria týkající se dispozic k sebereflexi či reflexi tématu, podobně autorka uvažuje o možném žádoucím proškolení participantů v introspekci. Závěry jsou dostatečně a dobře prezentovány, autorka je schopna celý text výborně strukturovat tak, že tvoří logický celek. Diskuse je kvalitní.

Celkově hodnotím spolupráci s autorkou jako výbornou, práci s radostí doporučuji k obhajobě a přeji autorce hodně štěstí.

Doporučení k obhajobě: doporučuji a přeji autorce hodně štěstí u obhajoby

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 22.5. 2022

PhDr. Magdalena Koťová, Ph.D.



**Posudek oponenta bakalářské práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta: Denisa Vánišová

Obor studia: Psychologie

Název práce: Prožívání strachu a práce se strachem u rekreačních horolezců

Oponent* práce: Mgr. Lucie Vacková, Ph.D.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 60

Počet stránek příloh: 30

Počet titulů v seznamu literatury: 51

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

		x		
--	--	---	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	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 řešení problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

x				
---	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

			x	
--	--	--	---	--

Návaznost kapitol a subkapitol

		x		
--	--	---	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

		x		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- 1) Vysvětlíte rozdíl mezi pojmy strach a úzkost.
- 2) Popište koncept vědomí vlastní účinnosti a jak o něm lze uvažovat ve vztahu k osobnosti člověka?
- 3) S jakými problémy jste se setkala v rámci výzkumu?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka BP se zabývá problematikou strachu a jeho zvládním u rekreačních horolezců. V první kapitole teoretické části se zaměřuje na strach a práci s ním, představuje alternativy copingových strategií dle Clasena a Grosse, v dalším kroku pak metodu systematické desenzibilizace. Ve druhé kapitole se zabývá tématem strachu v extrémních sportech, předkládá četné výzkumné studie, s nimiž polemizuje na téma obecně rozšířených představ, považujících participanty extrémních sportů za patologické či riziko vyhledávající osobnosti. Ve třetí kapitole shrnuje literaturu o horolezení, vymezuje jeho typy a zabývá se výzkumy vybraných psychologických konstruktů souvisejících s lezením. Autorka se zde věnuje zejména konceptu vědomí vlastní účinnosti. Krátce zmiňuje i studie, zabývající se možností aplikace lezení v rámci psychosociální intervence či klinické praxe. V empirické části představuje kvalitativní výzkum, jehož cílem bylo zjistit obsah prožívání horolezců při lezení a způsob jejich vyrovnávání se se strachem.

Předložená BP má empirický charakter, zvolené téma je nevšední a oborově přínosné. Text je psán kultivovanou formou, jen výjimečně se v něm objevují překlepy. Autorka využila relevantní počet zdrojů, propojila zahraniční výzkumná zjištění s konkrétním teoretickým konceptem a osobní výzkumnou praxí.

Kritické připomínky mám k obsahové a formální stránce textu: Autorka po samotném úvodu zařazuje slovník lezeckých pojmů, který logicky zapadá spíše do přílohové části, ve které se nacházejí přepisy rozhovorů. U přepisů rozhovorů jsem nezaznamenala označení řádků a stran příloh, které jsou důležité pro orientaci v praktické části.

Výzkumná část tvoří nosné jádro textu BP, teoretická část má spíše doplňující charakter, což se odráží na jejím minimalistickém pojetí (začíná na s. 10 a končí na s. 15). V souvislosti se studovaným oborem zde postrádám hlubší psychologické zakotvení v otázkách typu osobnosti a její schopnosti/limitované schopnosti/neschopnosti introspekce, což se ostatně ukázalo být při samotném výzkumu velmi podstatné viz autorčino kritické ohlédnutí v rámci diskuse.

Na BP oceňuji autorčin záměr obohatit psychologické porozumění fenoménu prožívání (zvládnání strachu) u rekreačních lezců a kriticky se vymezit vůči generalizaci (jednostrannému značkování extrémních sportovců viz výše).

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: velmi dobře

Datum, podpis: 22/5 2023 Mgr. Lucie Vacková, Ph.D.

