

**Anna Kacperczyk**  
Uniwersytet Łódzki

## Praca nad emocjami jako element aktywności górskiej i wspinaczkowej

**Abstrakt** W artykule podejmuję problematykę emocji przeżywanych przez wspinaczy w trakcie prowadzonej przez nich działalności górskiej i wspinaczkowej. Chodzi o emocje rozpatrywane nie jako cecha osobnicza lub indywidualna skłonność do przeżywania stanów określonego rodzaju, ale o konkretne doznania emocjonalne doświadczane w trakcie podejmowania działania wspinaczkowego. Przedmiotem rozważań są więc emocje, które nieodłącznie temu działaniu towarzyszą, które je zasadniczo określają, wpływając na jego efekt i stanowiąc jedno z ważnych uwarunkowań działania. Dokonuję przeglądu emocji doświadczanych przez uczestników sytuacji wspinania, by następnie skoncentrować się na szczególnych emocjach – strachu i lęku – powiązanych bezpośrednio z działaniem wspinaczkowym. Omawiam przeżywany przez wspinających się lęk wysokości, strach przed odpadaniem od skały i przed „lataniem” oraz sposoby ich opanowywania. Nawiazuję także do wartościowanych pozytywnie w środowisku wspinaczkowym cech wspinacza określanych jako „mocna psycha”. Przywołuję również powtarzające się w zebranych materiałach motywy działalności górskiej i wspinaczkowej odwołujące się wyraźnie do emocji. Następnie odwołuję się do realnych zagrożeń fizycznych, które napotykają wspinacze w przestrzeni swojego działania – w górach, w skałkach – i rozważam ich wpływ na stan emocjonalny działających. Przedstawiam także problem tak zwanych „przeszkadzających emocji”, utrudniających prowadzenie aktywności górskiej, traktując jednocześnie sposób radzenia sobie z nimi jako wskaźnik „dojrzenia do bycia w górach” i kształtowania się tożsamości wspinacza. Opisuję taką emocjonalną przemianę na przykładzie analizy dzienników polskiego himalaisty Piotra Morawskiego (1976–2009). Pracę nad emocjami traktuję jako ważny aspekt kształtowania tożsamości wspinaczy i jako stały element aktywności górskiej i wspinaczkowej.

**Słowa kluczowe** emocje, sytuacja działania, wspinanie, działalność górską, strach, lęk, przeszkadzające emocje, tożsamość wspinacza, zagrożenia fizyczne, świat społeczny

**Anna Kacperczyk**, dr, socjolog, adiunkt w Katedrze Metod i Technik Badań Społecznych w Instytucie Socjologii Uniwersytetu Łódzkiego. Członek zespołu redakcyjnego „Qualitative Sociology Review” oraz „Przeglądu Socjologii Jakościowej”. Członek Zarządu Łódzkiego Oddziału PTS. Za książkę *Wsparcie społeczne w instytucjach opieki paliatywnej i hospicyjnej* (2006) otrzymała w 2008 roku Nagrodę im. Stanisława Ossowskiego. Jej zainteresowania naukowe to: metodologia badań

społecznych, teoria ugruntowana, badania jakościowe, symboliczny interakcjonizm. Od 2007 roku prowadzi badanie nad społecznym światem wspinaczki.

### Dane adresowe autorki:

Katedra Metod i Technik Badań Społecznych  
Instytut Socjologii Uniwersytetu Łódzkiego  
ul. Rewolucji 1905 r. 41/43, 90-214 Łódź  
e-mail: anna.kacperczyk@gmail.com

Moje rozważania odnoszą się do projektu badawczego dotyczącego próby opisu społecznego świata wspinaczki<sup>1</sup>. Obszar badawczy jest dosyć szeroki i obejmuje różne formy aktywności wspinaczkowej, takie jak: buldering, czyli wspinanie po niedużych głazach (od ang. *boulder* – głaz), wspinanie na sztucznych ściankach, wspinanie skałkowe (*rock climbing*), wielkościanowe (*big-wall climbing*), lodowe (*ice climbing*) czy wspinanie wysokogórskie, opisywane zazwyczaj terminami: taternictwo, alpinizm, himalaizm. W artykule niniejszym odwoływać się będę głównie do różnych odmian wspinania wysokogórskiego oraz skałkowego. Chciałabym przyjrzeć się pewnym charakterystycznym dla wspinaczki **cechom sytuacji i uwarunkowaniom działania**, które są związane z uruchamianiem emocji oraz zastanowić się, jakie miejsce w działalności górskiej i wspinaczkowej pełnią emocje przeżywane przez uczestników<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Badanie, które realizuję od 5 lat, poświęcone jest aktywności wspinaczkowej ludzi w różnych jej odmianach. Przedmiotem mojego zainteresowania są procesy i działania w społecznym świecie wspinaczki (Kacperczyk 2005; 2010; 2012), a moim celem jest eksploracja i opis tego świata. Podejmuję także problem metodologiczny: jak badać światy społeczne? Podstawową strategią analityczną przyjętą w projekcie jest metodologia teorii ugruntowanej (Konecki 2000; Charmaz 2009; Glaser, Strauss 2009), podstawę teoretyczną stanowi symboliczny interakcjonizm ze szczególnym uwzględnieniem teorii światów społecznych (Shibutani 1955; Becker 1960; 1974; 1982; Kling, Gerson 1977; 1978; Unruh 1979; Wiener 1981; Clarke 1987; 1990; 1991; 2003; 2005; Strauss 1987; 1991; 1993; Fujimura 1988; 1997; Star 1989; Corbin 1998; Konecki 2005; Cressey 2008). Świat społeczny rozumiem jako przestrzeń działań, interakcji oraz dyskursów oplecionych wokół dającego się wskazać działania podstawowego (*primary activity*) (Strauss 1987: 22), stanowiącą pewne uniwersum symboliczne, którego granice nie są wyraźnie wyznaczone, ale zamykają się tam, gdzie kończy się efektywna komunikacja pomiędzy jednostkami (Shibutani 1955: 566).

<sup>2</sup> Z uwagi na rozległość omawianego zagadnienia w rozważaniach niniejszych koncentruję się głównie na emocjach „uruchamianych” i „przeżywanych” przez jednostkę w sytuacji podejmowania działań wspinaczkowych – pomijając niemal całkowicie zagadnienia związane z ekspresją, nazywaniem i komunikowaniem emocji partnerom interakcyjnym oraz z tym, co z tych emocjonalnych komunikatów wynika dla sytuacji działania. Pominięty również został wątek „zarażania” emocjonal-

Rozważania niniejsze opierają się w dużej mierze na gromadzonych w ramach projektu materiałach zastanych, takich jak: utrwalona zawartość portali i forów wspinaczkowych, blogi wspinaczy, filmy dokumentujące działalność górską i wspinaczkową, dzienniki i pamiętniki wspinaczy, materiały o charakterze biograficznym publikowane przez uczestników wspinaczkowego świata w książkach oraz artykułach prezentujących działalność górską, a także nagrania audio wygłaszanych odczytów i publicznych prelekcji wspinaczy; jak również na materiałach otrzymywanych przy użyciu technik obserwacji uczestniczącej oraz wywiadów swobodnych ze wspinaczami.

Materiał badawczy był zbierany i analizowany zgodnie z procedurami metodologii teorii ugruntowanej (metoda ciągłego porównywania, teoretyczne pobieranie próbek, kodowanie rzeczowe i teoretyczne), a całość rozważań wspierała się na założeniach symbolicznego interakcjonizmu, który wyznaczał kierunki moich poszukiwań i pozostawał ogólną ramą interpretacyjną prowadzonej analizy. Naturalną konsekwencją przyjętych założeń metodologicznych był zastosowany w badaniu sposób analizy, wychodzący od gromadzonych danych ku wyłaniającym się z nich kodom i kategoriom

nego oraz „dzielenia ze sobą” pewnych stanów afektywnych, wpływu partnerów interakcyjnych na interpretację i reinterpretację przeżywanych emocji oraz na ogólny stan emocjonalny uczestników, a także szeroko rozumianej pracy interakcyjnej nad emocjami doświadczanymi przez jednostki w konkretnych sytuacjach. Zdaję sobie sprawę z tego, jak okrojony obraz emocji w sytuacji działania górskiego prezentuję, skupiając się jedynie na wąskim wycinku emocji odczuwanych przez pojedynczych uczestników oraz na interakcji pomiędzy znaczącymi elementami sytuacji działania a odczuwanymi emocjami podmiotem. Jednakże do decyzji takiej skłania mnie ogrom tematów relacyjnych, interakcyjnych oraz autoprezentacyjnych, które musiałyby zostać podjęte i omówione, by dać pełny obraz tej warstwy pracy nad emocjami. Jest to z pewnością temat zbyt ważny, aby potraktować go marginalnie i zasługuje na bardziej rozbudowane i dogłębne opracowanie.

analitycznym, aż po dające się z nimi powiązać koncepcje teoretyczne<sup>3</sup>.

## 1. Kontekst teoretyczny analizy

Moja próba uchwycenia i opisu emocji przeżywanego przez wspinaczy w trakcie ich działalności górskiej i wspinaczkowej wyłania się z założeń symbolicznego interakcjonizmu i w takiej perspektywie je rozpatruję. Przyjmuję za Blumerem, że wpływ niezależnych czynników zewnętrznych oddziałujących na jednostkę jest zawsze zapośredniczany poprzez procesy interpretacji i definiowania, które mają charakter procesu twórczego, kreatywnego, pracującego na swych własnych prawach (Blumer 1969: 135). Ludzkie zachowanie zaś ma charakter emergentny, wyłania się w toku ciągłego konstruowania i nadawania znaczeń (Blumer 1969: 82). Znaczenia nadawane działaniu są w pewnym stopniu niestabilne i zmienne, ponieważ samo działanie jest nieustannie interpretowane i definiowane w trakcie jego wykonywania. W konsekwencji ludzkie zachowanie jest aktywnie konstruowane i może być transformowane poprzez reinterpretację i redefinicję (Hewitt 1976: 48). Dlatego emocje traktuję jako produkt społeczny uzależniony każdorazowo od przyjmowanej przez uczestników definicji sytuacji oraz nakładanych przez nich interpretacji i reinterpretacji działania własnego oraz działań ich partnerów interakcyjnych.

Susan Shott (1979: 1321), która postrzega symboliczny interakcjonizm jako perspektywę szczególnie przydat-

<sup>3</sup> Taka była kolejność i porządek dokonywanych przeze mnie odsłon w procesie zbierania i analizowania materiału empirycznego. Zaczynałam od danych, a najbardziej adekwatne ramy teoretyczne dla ich prezentacji odnajdywałam na końcu procesu pracy z nimi. Na potrzeby niniejszego artykułu porządek ten został jednak odwrócony z intencją „wyposażenia” Czytelnika w bogatsze instrumentarium analityczne do zapoznawania się z przedstawianymi treściami. Nie chciałabym jednak sugerować, że wyszłam od teorii, by odnaleźć jej potwierdzenie w danych empirycznych. Jedynie kolejność przedstawienia została odwrócona.

ną do wyjaśniania ludzkich emocji, wskazuje na ich niezwykłą **plastyczność** oraz podatność na społeczne konstruowanie. Widoczne jest to przede wszystkim w dwóch ontogenetycznych procesach społecznych biorących udział w powstawaniu emocji: **sojalizacji emocji** (*socialization of emotion*), która z jednej strony pozwala jednostkom nauczyć się odpowiedniego odczuwania i nazywania własnych emocji, typowego dla doświadczeń afektywnych własnej kultury, a z drugiej odpowiada za międzykulturową różnorodność w sferze ich doznawania i ekspresji oraz w **konstruowaniu emocji przez aktora** (*construction of emotions by the actor*), które pojawia się w konkretnej sytuacji działania i uzależnione jest od przyjmowanych **definicji sytuacji** oraz norm społecznych (Shott 1979: 1318).

Według Stanleya S. Schachtera (1971: 23–24) z emocją mamy do czynienia dopiero wówczas, gdy stan fizjologicznego pobudzenia (*physiological arousal*) zostaje przez aktora społecznie zdefiniowany jako wywołany emocjonalnie. Niezbędne są więc dwa komponenty: fizjologiczne pobudzenie oraz kognitywne oznaczenie tego pobudzenia jako afektu, czyli nadanie mu poznawczej etykiety emocji (*cognitive labeling as affect*). Zdaniem Susan Shott (1979) proces nazywania własnych uczuć jest utrudniany przez fakt, że pobudzenie fizjologiczne jest zazwyczaj rozproszone i niekonkretne, „stany fizjologiczne towarzyszące różnym emocjom są do siebie bardzo podobne, w konsekwencji reakcje cielesne [*visceral responses* – przyp. AK] są zbyt ujednolicone, aby dostarczyć jednostkom środków do rozróżnienia subiektywnie odrębnych emocji” (Cannon 1927: 110 za: Shott 1979: 1321). Dlatego proces rozpoznawania emocji i etykietowania ich opiera się na i czerpie ze społecznych zasobów interpretacyjnych podsuwanych przez **kulturowe słowniki emocji** zawierające akceptowane w danej społeczności etykiety stanów emocjonalnych.

Proces konstruowania emocji przez jednostkę limitują więc z jednej strony normy ustanawiane w danej kulturze, wskazujące, co należy w danej sytuacji czuć i jak to wyrażać, a z drugiej ucieleśnione doznania i odczucia wewnętrzne jednostki, stanowiące fizjologiczną bazę procesu przeżywania emocji. Rozstrzygające okazują się interpretacje nakładane przez aktora na własne odczucia cielesne w danej sytuacji, które „nadają fizjologicznym stanom emocjonalnej istotności lub nieistotności” (Shott 1979: 1323). Zatem emocji nie można traktować jako pojawiających się automatycznie reakcji fizjologicznych, stanowią one raczej kompleksowe efekty procesów uczenia się, interpretacji i wpływu społecznego (Lindesmith, Strauss, Denzin 1975: viii; Shott 1979: 1323), które należy badać w kontekście sytuacyjnym – biorąc pod uwagę sytuację, w jakiej pojawia się emocja oraz w kontekście biograficznym – biorąc pod uwagę dotychczasową historię i doświadczenia biograficzne jednostki.

Susan Shott (1979: 1323) zwraca uwagę na szczególny typ emocji, które nie mogą wydarzyć się bez postawienia siebie w pozycji innego i przyjęcia perspektywy tej osoby – nazywa je **emocjami przyjmowania roli** (*role-taking emotions*). Aby je wywołać, jednostka musi wejść w proces przyjmowania roli (*role-taking*), a więc brać pod uwagę obecność innego. Doświadczając uczuć, takich jak zażenowanie, wstyd, poczucie winy, duma czy próżność, musi najpierw odwołać się do poznawczo zdefiniowanej roli innego (Mead 1934: 154; Shott 1979: 1323)<sup>4</sup> – bez względu na to, czy ten inny jest fi-

<sup>4</sup> Susan Shott wymienia dwa typy emocji związanych z przyjmowaniem roli: (1) **zwrotne emocje przyjmowania roli** (*reflexive role-taking emotions*), które skierowane są na siebie i obejmują poczucie winy, wstyd, zażenowanie, dumę i próżność oraz (2) **empatyczne emocje przyjmowania roli**, które wywoływane są przez mentalne umiejscowienie siebie w sytuacji innego i odczuwanie tego, co inny czuje albo co mógłby czuć w takiej pozycji. Obydwa rodzaje emocji są znaczącymi motywatorami normatywnego i moralnego zachowania, stąd umożliwiają społeczną kontrolę, głównie poprzez uruchamianie procesów samokontroli (Shott 1979: 1324).

zycznie obecny w przestrzeni działania. Uczucia tego rodzaju odwołują się więc bezpośrednio do sfery społecznej, wszystkie one powstają jako konstrukt aktora społecznego, który odnosi swoje własne zachowanie i tożsamość do jakiegoś uogólnionego innego.

Istnieją jednak emocje, które generowane są niejako poza procesem przyjmowania roli i nie wymagają obecności innego (realnego czy wyobrażonego, konkretnego czy uogólnionego) do ich odczuwania. Takimi nieprzyjmowanymi z rolą emocjami (*not role-taking feelings*) są **złość**, **strach** lub **radość** (Shott 1979: 1324). One „dzieją się same”, uruchamiane są spontanicznie bez względu na społeczny kontekst działania. Przebiegają na linii interakcji z przyrodą nieożywioną, w konfrontacji z obiektami zewnętrznymi wobec podmiotu i oporem własnego ciała podczas prowadzonego działania. Mają charakter ucieleśniony, skierowany na obiekty fizyczne pojawiające się w polu aktywności. Wzbudza je właśnie pokonywanie fizycznych przeszkód i działanie w nieprzewidywalnym i stawiającym wymagania otoczeniu. Są silnie osadzone w procesach żyjącego ciała.

Nie oznacza to, że nie są one „obrabiane” społecznie, zapamiętywane, porównywane, interpretowane, antycypowane ani, że nie funkcjonują w ramach szerszej narracji prowadzonej przez uczestników społecznego świata. Ale w swojej istocie – w momencie ich odczuwania – nie zakładają odnoszenia się do „innego” i operowania w zakresie przyjmowanej i realizowanej roli. Bardziej znaczący dla ich wygenerowania okazuje się kontekst fizyczny działania i jego ucieleśniony charakter.

Emocje przenikają ludzki świat działań, biorąc czynny udział w kształtowaniu procesów tożsamościowych. Nie są zjawiskami marginalnie pojawiającymi się w sferze międzyludzkich interakcji oraz w procesach

kształtowania jaźni, ale stanowią nieodłączną część tych procesów. Biorą także czynny udział w procesach kontroli społecznej, w wytwarzaniu i podtrzymywaniu normatywnych ram ludzkiego działania (Goffman 1967; Turner 1970; Hochschild 1975; Kemper 1978; Shott 1979).

Pojawia się tutaj także kwestia **uwzorowania doświadczeń afektywnych** (*patterning of affective experience*) przez struktury społeczne, odnosząca się do faktu, że „członkowie pewnych segmentów społeczeństwa odczuwają pewne emocje częściej i intensywniej niż przedstawiciele innych segmentów, ponieważ miejsce zajmowane przez nich w strukturze społecznej wystawia ich częściej na pewne typy doświadczeń” (Hochschild 1975: 283, por. Shott 1979: 1318)<sup>5</sup>.

Nasuwa to hipotezę, że w społecznym świecie wspinaczki uczestnicy doświadczający bardzo specyficznych sytuacji, w których przychodzi im działać, mogą także przeżywać specyficzne emocje powiązane z charakterem podejmowanych czynności, a ich udziałem staje się określona sytuacja działania, wystawiająca ich na przeżywanie szczególnych

<sup>5</sup> Idąc tym tropem, można stwierdzić, że w pewnych społecznych światach dużą rolę odgrywają pewne emocje, w innych – zupełnie odmienne. Na przykład w świecie pielęgniarstwa wartości i powiązane z nimi emocje dotyczą wyrażanego i przeżywanego współczucia dla pacjenta, empatii, okazywania ciepła i troski podopiecznym, a także okazywania zimnej krwi w sytuacjach nagłych powikłań lub ciężkich stanów pacjentów. Emocje, które w tym kontekście społecznym muszą być opanowane, to *empatyczna odpowiedź na potrzeby podopiecznego*, przełamanie *wstrętu* przy wykonywaniu „brudnej roboty” (*dirty work*), takiej jak przemywanie odleżyn, usuwanie odchodów pacjenta, jego przewijanie i mycie oraz pokonywanie *strachu* przed widokiem krwi, ran, ropy i innych wydzielin, uszkodzonych lub zainfekowanych tkanek lub oporu przed naruszaniem powłok ciała, np. przez pobieranie krwi czy wykonywanie wkłuc umożliwiających podanie leku. Świat opieki nad chorym i sam kontekst tego działania stawiają uczestnika w określonych sytuacjach społecznych, które generują określone emocje. W świecie górskim i wspinaczkowym to spektrum doznań i pojawiających się stanów emocjonalnych wygląda inaczej dlatego, że uczestnicy wykonują inne działanie, w całkowicie odmiennym kontekście sytuacyjnym i konfrontują się z zupełnie innymi problemami.

emocji – charakterystycznych dla ich świata, a rzadko obecnych w innych światach społecznych.

## 2. Emocje jako stan towarzyszący działaniu i element sytuacji działania

W niniejszych rozważaniach podejmuję problematykę emocji przeżywanych przez wspinaczy w trakcie prowadzonej przez nich działalności górskiej i wspinaczkowej. Interesują mnie emocje rozpatrywane nie jako cecha osobnicza czy też indywidualna skłonność do reagowania w określony sposób, ale jako sytuacyjne doznania i stany emocjonalne<sup>6</sup>, które towarzyszą danej aktywności. Chodzi o doznania generowane w określonym kontekście i ściśle z nim związane, o stany **emocjonalne wynikające ze znajdowania się w określonej sytuacji** – w sytuacji wspinania. Przedmiotem rozważań będą więc emocje, które nieodłącznie temu działaniu towarzyszą, które je określają, wpływają na jego efekt i stanowią jedno z ważnych uwarunkowań samego działania.

Inspiracją dla takiego spojrzenia na emocje była dla mnie koncepcja Paula Ekmana (1999), który – w przeciwieństwie do perspektywy symbolicznego interakcjonizmu, uznającego emocje za efekt pracy interpretacyjnej działającego podmiotu, uzależniony każdorazowo od definicji sytuacji – widzi je w perspektywie przyczynowo-skutkowej. Ekman opisuje emocje jako krótkotrwały stan psychofizyczny, uruchamiany automatycznie, mimowolnie i wzbudzany bardzo

<sup>6</sup> Jeśli badamy *lęk jako stan*, opisujemy aktualne przeżycia podmiotu, badamy natężenie tej cechy w danym momencie, przez co odzwierciedlamy bieżący stan psychologiczny danej osoby. Badanie *lęku jako cechy* oznacza próbę określenia ogólnego przeciętnego poziomu lęku czy też lękliwości danej osoby – rozumiana jako poziom jej reaktywności: jak bardzo jest ona skłonna się lękać, jakie poziomy lęku uzyskuje zazwyczaj w badaniach. W moim podejściu chodzi o badanie emocji w tym pierwszym rozumieniu – interesują mnie jako stan aktualnie doświadczany przez podmiot, a nie jako pewna uśredniona cecha.

szybko w odpowiedzi na wywołujące je czynniki, które są możliwe do zidentyfikowania. Emocje „prowokowane są przez pewne niezmiennie czynniki, które można zawsze zrekonstruować w zdarzeniach poprzedzających daną emocję” (Ekman 1999: 23)<sup>7</sup>.

Ta wizja emocji jako stanu psychofizycznego osoby, pojawiającego się automatycznie i wywoływanego przez określone czynniki zewnętrzne, nasunęła mi skojarzenia z pewnymi stałymi uwarunkowaniami sytuacyjnymi, które stają się udziałem uczestników badanego przeze mnie świata, na tyle wyrazistymi, że doświadczą ich emocjonalnie i musi sobie z nimi poradzić niemal każdy działający. Stany psychofizyczne wspinaczy rodzą się w konkretnych sytuacjach i mimo że każdy podmiot działający interpretuje je inaczej, można je z pewnością rozpatrywać jako konsekwencję przebywania i działania w określonym, bardzo szczególnym kontekście i jako wynik oddziaływania na człowieka zawartych w danej sytuacji czynników indukujących określone stany psychosomatyczne.

Co więcej, można postrzeć emocje jako element samej sytuacji działania, ponieważ gdy już raz się

<sup>7</sup> Według Ekmana (1998: 23) emocje posiadają siedem właściwości: (1) uruchamiane są automatycznie (automatyczna ocena sytuacji), (2) prowokowane są przez pewne niezmiennie czynniki, które można zawsze zrekonstruować w zdarzeniach poprzedzających daną emocję, (3) występują także u innych naczelnych, (4) są bardzo szybko wzbudzone, (5) krótkotrwałe, (6) powstają mimowolnie, (7) wykazują różnicowane wzorce reagowania fizjologicznego. Ekman dodaje jeszcze ósmą cechę (8) uniwersalny wyróżniający emocję sygnał (choć nie wszystkie emocje go posiadają) umożliwiający komunikowanie innym podmiotom informacji na temat własnego stanu emocjonalnego. Ta zewnętrzna i przyczynowa koncepcja emocji Ekmana, ujmująca je z zupełnie innej perspektywy niż symboliczny interakcjonizm, zwróciła moją uwagę na fakt, że podczas działania górskiego uczestnicy doświadczają pewnych stałych i powtarzalnych cech sytuacji, które mogą wpływać na ich emocje i których w analizie nie można pominąć, ponieważ dostrzeżone przez uczestników i poddawane procesom interpretacji stają się znaczącym elementem danej sytuacji działania. Było dla mnie interesujące, na ile cechy samej sytuacji działania stanowią ramę dla procesów interpretacji i nadawania znaczeń przez uczestników i czy można je traktować jako zestaw warunków przyczynowych dla pojawiających się stanów emocjonalnych.

pojawia u działającego podmiotu i zostaną wzbudzone w danej sytuacji, to stają się jej częścią, elementem obecnym, odczuwanym i spostrzeganym przez uczestników, realnie oddziałującym w układzie uwarunkowań danej sytuacji i wpływającym na to, co będzie się działo dalej. Możemy więc – z jednej strony – przyglądać się uwarunkowaniom sytuacyjnym, które są w stanie wzbudzać określone emocje podmiotu w trakcie analizowanego działania albo – z drugiej – obserwować, co się dalej ze wzbudzoną emocją dzieje, jak ona w danej sytuacji pracuje, jakie przynosi konsekwencje.

Wypada zatem przyjrzeć się, na czym polega sytuacja wspinania i jakie jej szczególne cechy mogą wpływać na przeżywane przez wspinaczy emocje, a następnie, jak te emocje stają się częścią sytuacji działania i jak ją modyfikują.

Sytuacje wspinania różnią się między sobą poziomem trudności i stopniem ryzyka, rodzajem zastosowanej asekuracji, typem formacji skalnej, na której prowadzone jest działanie, długością drogi, jaką się pokonuje, warunkami atmosferycznymi. Trudno je tutaj ujednolicić i z pewnością w analizie trzeba uwzględnić istotne różnice, bo poszczególne odmiany wspinania stanowią odmienne typy praktyk społecznych.

Pewne szczególne cechy działania wspinaczkowego pozostają jednak podobne we wszystkich formach wspinania: wspinacz przemieszcza się w górę po stromej drodze skalnej, w nie zawsze stabilnym i stwarzającym poczucie bezpieczeństwa otoczeniu, niekiedy w trudnych warunkach atmosferycznych (chłód, opady, silny wiatr, mgła utrudniająca widoczność). W miarę przemieszczania się wzwyż oddala się od bezpiecznego poziomu gruntu, z każdym ruchem kumulując energię kinetyczną, która może zostać wyzwolona w momencie odpadnięcia, narażając

wspinacza na bolesne zderzenie z podłożem. Samo działanie odbywa się często w dużej ekspozycji, czyli na formacjach skalnych wychylonych nad przepaścią, wystawionych na szeroką otwartą przestrzeń, niedających wygodnego podparcia dla stóp, z tak zwanym „luftem” (powietrzem) pod stopami – co naturalnie wzbudzać może lęk lub strach przed odpadnięciem.

Stałym elementem sytuacji wspinania są pojawiające się obiektywne i subiektywne zagrożenia (por. Kacperczyk 2010), które wspinacz stara się kontrolować. W związku z tym nieodzowną częścią wspinaczki staje się praca nad bezpieczeństwem, rozumiana jako podejmowanie działań, które poprzez dostrzeżenie i eliminowanie pojawiających się czynników ryzyka mają czynić wspinanie bezpiecznym.

Wspinacz motywowany jest do działania pragnieniem pokonania drogi lub zdobycia szczytu, a same-mu działaniu towarzyszy wiele przyjemnych emocji, które w dużej mierze uzasadniają ponoszone ryzyko i równoważą osobiste koszty działalności wspinaczkowej. Pojawiają się także w trakcie działalności wspinaczkowej emocje nieprzyjemne, utrudniające działanie lub wręcz je uniemożliwiające.

### 3. Emocje w działalności górskiej i wspinaczkowej

Emocje we wspinaniu obejmują bardzo różne przeżycia. Sama decyzja o wyborze celu wspinaczki wynika często z zachwyty nad górą lub drogą skalną, przerażającego się w pragnienie jej zdobycia i pokonania, niekiedy tak silne, że wspinacz doświadcza go jako obligującego i pierwszoplanowego zadania, wypełniającego całe pole uwagi i angażującego w sposób bezwzględny. Wspinacze relacjonują ten stan jako doświadczenie **obsesji** na punkcie drogi lub szczytu, stan bycia zawładniętym przez obiekt,

który chce się zdobyć. Objawia się to nieustannym myśleniem o danej drodze, rozpatrywaniem i wizualizowaniem jej poszczególnych fragmentów, analizowaniem trudności, jakie się na danej drodze znajdują, przygotowywaniem strategii, jak trudności pokonać – pomimo fizycznego przebywania gdzieś indziej czy wykonywania codziennych czynności. Droga wypełnia całe pole wyobraźni jako pragnienie jej pokonania lub przymus jej przejścia. Jej obraz ściągą i koncentruje na sobie wszystkie myśli i podporządkowuje pozostałe działania.

Tak jest z czasem, jak zaczynasz poświęcać drodze dużo czasu, mmm, mm dużo energii, tooo człowiek staje się w jakiś sposób jej zakładnikiem. Bo ci się wydaje, że to już zaraz się uda, to już zaraz się uda i tak człowiek próbuje, próbuje i się męczy po prostu potwornie tymi próbami, wiesz, i na ile uda się skupienie tych trudności na jednej drodze, a na jednej drodze ja siedziałem piętnaście dni. [mężczyzna, 26 lat, wspinacz sportowy]

Obsesyjne myśli powracają zwłaszcza, gdy ma się „niewyrównane porachunki” z daną drogą lub górą, co odczuwane jest przez wspinaczy jako rodzaj niedokończonego zadania, przypominającego wciąż o tym, czego nie udało się osiągnąć. Wspinacze chcą wówczas powrócić w miejsce nieudanej wspinaczki i próbować ponownie aż do skutku.

Obsesja na punkcie drogi stanowi rodzaj napięcia motywującego do podjęcia działania i może być także postrzegana jako emocja bardzo pozytywna, skojarzona z procesem pracy nad drogą i radością z jej stopniowego rozpracowywania.

Moje inspiracje i motywacje pochodzą skądś głęboko we mnie, czego nie umiem nawet wyjaśnić. Wszystko, co wiem, to to, że przez 15 lat odkąd się wspinam, każdego dnia budzę się naładowana mnóstwem energii, by to zrobić. Po prostu uwielbiam pracować nad drogą. To jest dla mnie trudne... Droga, na której za pierwszym razem nie potrafię zrobić nawet jednego ruchu,

a nawet za drugim, i wreszcie składanie tego w całość udanego przejścia. [...] Używanie wizualizacji, odczuwanie obsesji na punkcie drogi, myślenie o niej, wyobrażanie sobie siebie dochodzącej do szczytu. Uwielbiam cały ten proces. [wypowiedź amerykańskiej wspinaczki sportowej, Bobbi Bensman, w filmie *Masters of Stone III: Third Stone from the Sun* (1994) reż. Eric Perlman, Mike Hatchett]

Wspinacze bardzo często opisują także swoje szczęście i satysfakcję przeżywane w trakcie działalności górskiej. Odczuwają radosne spełnienie nie tylko w chwili ukończenia drogi, ale w trakcie akcji górskiej, która sama w sobie stanowi dla nich budujące przeżycie.

Początkowo ruchy mam sztywne i niezborne, idę zbyt siłowo. Później, rozgrzane wysiłkiem ciało odnajduje swój właściwy, płynny rytm. Ogarnia mnie **radość**, że tu jesteśmy – uszczęśliwiony, pcham się do góry. [Joe Simpson w autobiograficznej książce *Dotknięcie pustki*, 2007: 26; opis wspinaczki w Andach peruwiańskich i zdobywania góry Siula Grande z Simonem Yatesem]

Po ogromnym wysiłku włożonym w przejście drogi relacjonowany jest stan spełnienia i radości, a czasem wręcz doznań euforycznych przeżywanych na szczycie. Głęboka satysfakcja wspinacza niekiedy idzie w parze z doznaniem własnej siły, sprawstwa i poczucia niezniszczalności.

Ekspozycja była olbrzymia. Dolina Białej Wody leżała wprost pod nami. Znow były słabe haki, loty, wahała, na szczęście spadało się w próżnię, więc obeszło się bez bólu i krwi. [...] Ściana nade mną była już tylko pionowa, z dobrą rysą prowadzącą. I kiedy się nią wspięłam, poczułam, że ogarnia mnie euforia, może powinnam powiedzieć, że doznałam iluminacji. To się rzadko w górach zdarza, taka pewność, że jestem niezniszczalna, że mogę pokonać wszystko, że osiągnę cel, że nic już mi nie przeszkodzi. [Anna Czerwińska w autobiograficznej książce *Gór fanka*, 2008: 72–73]

Wspinacz, realizując swoje śmiałe plany, może przeżywać poczucie bycia niepokonanym:

[w]eszłam wtedy na Mięgusza, na Cubrynę, wspięłam się na Nożnych Rysach, zrobiłam też wschodnią ścianę Kościelca. Na żywca! [...] Podchodziłam pod ścianę i mówiłam sobie: „To ja tutaj wejść”. Nie czułam strachu, byłam wysportowana, może jedynie okulary mnie trochę ograniczały. **Wspięłam się, gdzie chciałam. Góry były moje.** Odnosiłam wrażenie, że nic mnie nie zatrzyma. Po prostu wchodziłam tam, gdzie mi wewnętrzny głos podpowiadał. Na ogół wyczuwałam, jak pójść, by się nie włączyć w ekstremalne trudności. Co oczywiście nie znaczy, że do tego nie dochodziło. Owszem, zdarzały się ciężkie momenty, ale nigdy nie miałam takiej sytuacji, w której bałam się, że spadnę. [Anna Czerwińska [w:] Czerwińska 2008: 23–24]

Po skutecznej akcji górskiej wspinaczom towarzyszy często duma ze swoich dokonań i podjętych decyzji.

[R]ozpierała mnie duma z dwóch powodów. Po pierwsze, Simone wierzył w prognozy z Insbrucku i chciał wyjść później z bazy (a jak się potem okazało, nie zdążylibyśmy przed załamaniem pogody). Po drugie, przypominałem sobie, jak u dołu skalnego kuluaru chciał, żebyśmy wspięli się do przełęczy **na lekko** i dopiero kolejnego dnia zakładali dwójkę. A ja wolałem się wspiąć z namiotem i od razu postawić obóz, bo **coś mi mówiło**, że tam jest miejsce. Dzięki temu mogliśmy szybko zaatakować szczyt, mimo że wcześniej nie planowaliśmy ataku w tym wyjściu. [dziennik Piotra Morawskiego, 14.01.2005, Shisha Pangma [w:] Morawscy 2010: 140]

**Duma**, stanowiąca „formę społecznej aprobaty samego siebie” (Cooley 1964: 232; Shott 1979: 1326; Scheff 2000; 2003; Konecki 2005; 2008), pozwalająca jednostce pozostawać w dobrej relacji z tymi, na których opinii jej zależy i podtrzymywać przekonanie, że inni dobrze o niej myślą, zazwyczaj wiąże się z pozytywną oceną własnych zasług w zrealizowaniu danego działania, z pomyślnym dokonaniem i przejściem trudnego zadania, tutaj pojawia się z powodu wcielenia w życie własnych intuicji odnośnie taktyki i strategii działania, które okazały się słuszne i ostatecznie pozwoliły zdobyć szczyt.

Z innych przyjemnych odczuć, relacjonowane jest także uczucie „**stopienia z górami**” w trakcie prowadzenia akcji górskiej.

Przede mną strome podejście. Nogi pracują rytmicznie. I czuję wtedy tę siłę, która mnie przepelnia. Całym sobą przeżywam to, co się dzieje dookoła. Toną w zapomnieniu problemy, pieniądze, tęsknoty i nadzieje. Jestem w górach, w miejscu, do którego należę. I jak to inaczej nazwać? Czuję się wolny i tyle. [dziennik Piotra Morawskiego, 28.03.2005, Annapurna [w:] Morawscy 2010: 148]

Nie zawsze tak jest, że wspinacz przeżywa intensywne emocje. Czasem na szczycie „nie czuje się nic” – wbrew oczekiwaniom, że wspinanie przyniesie niesamowite emocjonalne doznanie.

Pierwszy raz na szczycie nic nie czuję. Mechanicznie robię kilka zdjęć. Czuję się jakbym spełnił jakiś obowiązek. Kilkanaście minut, podczas których usiłuję zmusić się do zadumy, mija jak chwila. Jeszcze przed południem zaczynam zejście. [dziennik Piotra Morawskiego, 9.07.2006, Broad Peak [w:] Morawscy 2010: 198]

Refleksja tego typu stanowi świadectwo kulturowego konstruowania emocji, których pojawienia w określonych sytuacjach po prostu się oczekuje. W dyskursie na temat zdobywania szczytów himalajskich pojawia się często opis doznań euforycznych, szczęścia, zadumy, poczucia niezwykłości chwili. Spostrzeżenie, że planu emocjonalnego doświadczenia nie wypełnia żadne szczególne doznanie jest sprzeczne z kulturowym oczekiwaniem, że powinno się tam coś czuć, i że te uczucia i emocje powinny mieć szczególny charakter. Nie zawsze się tak jednak zdarza. Wówczas zamiast euforii czy poczucia niezniszczalności rozpoznaje się „brak emocji” i odczuwa go jako pewnego rodzaju zubożenie doznania.

Emocją równie „wrażliwą” na zakotwiczenie i konstrukcję społeczną jest przeżywany przez wspinaczy **wstyd** i powiązane z nim **poczucie winy**.

Niestety też mi się raz przytrafiła okropna rzecz – **puściłam linę**. [...] nie byłam przypięta, stałam w złym miejscu, nie byłam przypięta. To było jedyne możliwe miejsce, w którym mogłam stać, yyy, no i, kiedy mnie wyrwało/ On odpadł, wtedy mi, mnie strasznie wyrwało, no i zaczęłam lecieć na skałę, no i... Zasłoniłam głowę, tak? I puściłam linę. A lina się zablokowała w przyrządzie, a ja ją złapałam wtedy. Znaczący, to było wiesz, to były, no! No, no coś takiego, aczkolwiek, powiem ci, że **jednak strachu się najadłam**. Płacz był cały wieczór potem. A od tego momentu, powiem ci, że już... Uuuch, już zawsze się pilnowałam. [...] bo po tym jak puściłam linę, to **nie mogłam sobie tego absolutnie darować**. [kobieta, 25 lat, wspinaczka sportowo od 1,5 roku]

Poczucie winy zostaje wzbudzone, gdy jednostka ocenia negatywnie samą siebie na skutek zachowania się w sposób naruszający normy moralne określone przez uogólnionego innego (Shott 1979: 126; por. też Mead 1934: 154). W tym wypadku puszczenie liny jest naruszeniem jednej z najważniejszych reguł normatywnych społecznego świata wspinaczy: troski o bezpieczeństwo partnera<sup>8</sup>.

Wstyd związany jest z relacjami społecznymi, z naruszeniem ważnych społecznie reguł i ujawnieniem przed innymi osobami tego faktu (Cooley 1964: 184–185; Shott 1979: 1327; Scheff 1990; Konecki 2008: 418). Wadliwy sposób działania polega na ujawnieniu zachowania nieadekwatnego do stawianych oczekiwań społecznych, ujawnieniu własnej głębokiej niekompetencji, co odbiera jednostce poczucie autentyczności i podważa jej status „prawdziwego uczestnika” danego środowiska społecznego (Strauss 1993; Scheff 2000; 2003). Wstyd i przeżywany następnie żal wynikają także z przeżycia utraty

<sup>8</sup> Taka ocena siebie może w konsekwencji skłaniać do unikania osób i sytuacji, wprawiających jednostkę w poczucie winy albo też popychać ją do zachowań altruistycznych. W tym sensie poczucie winy może być postrzegane jako silny mechanizm kontroli społecznej, ponieważ sprawia, że jednostki same monitorują się i sankcjonują własne zachowania (Shott 1979: 1325–1326; Turner, Stets 2009: 125–126).

zaufania do siebie jako partnera wspinaczkowego dla osoby asekurowanej. Bohaterka czuje się winna, żałuje, że to się stało i nie może sobie tego darować, mimo że jej działanie wynikało z odruchu osłonięcia własnej twarzy przed zderzeniem ze skałą. Przeżycie tej emocji ma jednak swoje dalsze pozytywne konsekwencje dla wspinacza, ponieważ rodzi w nim czujność i w efekcie, w perspektywie długofalowej, czyni go lepszym partnerem wspinaczkowym i bardziej uważnym asekurowującym.

Niekiedy wstyd przeżywany jest samotnie. Wspinacz, który naruszył ważną normę społeczną, przewidując negatywne reakcje otoczenia, nie zawsze przyznaje się do tego przed innymi i niekiedy przeżywa emocję wstydu w samotności<sup>9</sup>.

Na sam koniec [trekkingu] postanowiłem zafundować sobie samotną wycieczkę i obejrzeć lodowiec, a raczej lodospad spływający ze ściany najwyższego w okolicy Langtang Lirung. Porę wybrałem iście idiotyczną i w czasie południowej spiekoty zacząłem sobie ów lodospad oglądać. Postanowiwszy przeprowadzić oględziny z bliska, po długich i ciężkich cierpieniach związanych z błędzeniem po morenach, wpakowałem się w błękitno połyskującą lodową stromiznę. Nie zamierzałem wspiąć się wysoko, ot parędziesiąt metrów. Moja niefrasobliwość, żeby nie powiedzieć głupota, została szybko skarcona. W górze coś zachrobotało, zastękało i jak nie walnie... Jako że głupi zawsze ma szczęście, stałem akurat w linii sporego skalnego występu, takiej turniczki. Ocaliła moją tępą pałę. Strumień lawiny seraków<sup>10</sup> rozdzielił się na dwie części, majestatycznie przepłynął obok, po obu stronach i z hukiem gruchnął o glebę. Było tam parę bloków o gabarytach

<sup>9</sup> Ostatecznie dowiadujemy się jednak o tym przeżyciu, a wadliwe zachowanie zostaje przez samego autora ujawnione i upublicznione, ale dzieje się to już kilkanaście lat po tym zdarzeniu, a wyznaczenie przyjmuje postać wspomnienia i nie stanowi aktywnego elementu opisywanej sytuacji działania, w której powód wstydu został jednak przemilczany.

<sup>10</sup> Serak to rodzaj lodowej turni, stanowiący wielotonową bryłę lodu. Seraki wyodrębniają się jako ogromne bloki lodowe na skutek ruchów i pękania lodowca, toteż nie stanowią stabilnego podłoża i często grożą obrywem (Jouty, Odier 2007: 551).

cysterny. Nie zdążyłem nawet narobić w gacie. Nie wykonałem nawet ruchu. Całe szczęście, bo to był jedyne nietknięty przez lawinę fragment, a i tak bym nie uciekł. Czuję tylko [...] takie **dziwne otępienie i zubożenie**. Oczywiście **ze wstydu** nikomu się nie przyznałem. Wyobrażam sobie, jaki opieprz dostałbym od Kolegi Kierownika. Było to wysokiej klasy przeżycie, zwłaszcza że w Tatrach miałem na ogół do czynienia z niewielkimi kamieniami. [blog wspinacza *Meandry*. W obliczu śmierci, 8.10.2007, <http://kazek.blox.pl/html/1310721,262146,14,15.html?9,2007>, dostęp 19.07.2011 r.]

Tym, co należy ukryć i do czego nie wypada się wspinaczowi przyznać przed kolegami, co według niego nie zostanie zaakceptowane w środowisku są niefrasobliwość, nieostrożność i podjęcie niepotrzebnego ryzyka. W świecie wspinaczki obowiązują surowe normy dotyczące bezpieczeństwa, które zakładają stałą czujność i niewystawianie się niepotrzebnie na zagrożenia. „Kto postanawia zaryzykować, ten po prostu zachowuje się nieprofesjonalnie” – pisze himalaista Artur Hajzer w swojej książce *Korona Ziemi. Nieporadnik zdobywcy* (2012: 178).

W spektrum emocji powiązanych z aktywnością górską pojawiają się także **irytacja, złość, wściekłość i gniew**. Złość na siebie lub na innych ujawnia się w konkretnej sytuacji, gdy jednostka definiuje ją w kategoriach zablokowania możliwości własnego działania<sup>11</sup>.

Szerokie, płaskie siodło pokrywa głęboki śnieg. Nie muszę już napinać nerwów przy każdym ruchu,

<sup>11</sup> W działalności górskiej złość dochodzi do głosu najczęściej jako efekt frustracji związanej z pojawiającymi się przeszkodami w realizacji działania, z zagrożeniami fizycznymi oraz w konsekwencji spostrzegania u kogoś zachowań niezgodnych z wartościami podmiotu. Tak naprawdę wszystkie te przyczyny mają charakter interpretacyjny – tzn. nie mogą pojawić się bez uprzedniego nadawania znaczeń, przyjmowania wartości i stawiania sobie celów. Prawie wszystkie też związane są ściśle z charakterem podejmowanego działania – przebywaniem i podejmowaniem aktywności w ekstremalnych warunkach.

ale za to kopanie się w zaspach zwyczajnie **irytuje**. Właśnie kończyła się lina i Simon wstał, by ruszyć za mną, gdy wleciałem do pierwszej szczeliny. Zapadłem się momentalnie i tkwię unieruchomiony, mając krawędź śniegu na poziomie oczu. Płytką szczelinę wypełnia świeży puch, więc choćbym nie wiem jak szybko młócił nogami, prawie nie dźwigam się w górę. [...] W końcu jakoś gramolę się na płaski teren. Robię kilka kroków wzdłuż grani i znów tonę w śniegu po szyję. Klnąc i pomstując, wygrzebuje się z pułapki. Nim doszedłem do połowy plateau, zdążyłem odwiedzić następne cztery szczeliny. [...] Coraz bardziej zmachany i **wściekły**, jestem **bliski wybuchu**. [Joe Simpson, opis wspinaczki w Andach peruwiańskich i zdobywania góry Siula Grande wraz z Simonem Yatesem [w:] Simpson 2007: 64]

Spontaniczną reakcją na przeciągający się stres i wysiłek działania w niepewnym i zagrażającym otoczeniu bywają najczęściej przekleństwa i wrzaski. Wspinacze złością się na siebie samych za popełnione błędy i nietrafne decyzje, powodujące sytuację patową lub sprowadzające niebezpieczeństwo na cały wspinający się zespół. Wpadają w gniew i wściekłość w obliczu własnej bezradności, gdy „wpakują się” w teren o ekstremalnych trudnościach, których nie są w stanie pokonać. Frustracja może być wywołana także przez sytuacje niezależne od wspinacza – takie jak lawina, bardzo silny wiatr, gwałtowny opad deszczu czy długo utrzymujące się ciężkie warunki pogodowe zatrzymujące wspinaczy w ich działaniach, uniemożliwiające przemieszczanie się i realizowanie zamierzonego celu. Ale częściej powodem tych emocji są te elementy sytuacji, które wspinacz współkreował i które były konsekwencją podjętych przez niego wcześniej decyzji (niewłaściwy wybór drogi, niedopasowanie jej trudności do własnych możliwości, zlekceważenie prognoz pogody, niewłaściwe przygotowanie się do wspinaczki – np. niezabraniu potrzebnego sprzętu do asekuracji).

W 1978 roku podczas próby zimowego przejścia północnej ściany Matterhornu w zespole kobiecym w składzie Czerwińska, Palmowska, Rutkiewicz, Kęsa wspinaczki zostały unieruchomione w działaniu przez złą pogodę, powolność działania części zespołu i załamanie psychofizyczne jednej z nich. Doświadczoną przez nie utratę możliwości działania Anna Czerwińska podsumowała w swojej autobiograficznej książce słowami: „kwitłyśmy na tej półce wściekle jak licho” (Czerwińska 2008: 159).

Obserwacja wspinających się osób i analiza narracji wspinaczy pokazuje jednak, że tego rodzaju emocje, jak złość, wściekłość, gniew, w sytuacji doświadczanej niemożności wyjścia z kłopotliwego lub zagrażającego położenia dostarczają podmiotowi energii do pokonania trudności, uruchamiają w nim jakby dodatkowe źródło zasilania, pozwalające przezwyteńczyć przeszkodę.

Tu gdzie stoję, nie da się wbić NIC. Ząbek, na którym stoję, widziałam już dawno, wydawał się wspaniałym miejscem, teraz myślę tylko, by pójść wyżej. [...] oczyściłam z lodu małe chwyciki, wiem, gdzie mam postawić przednie zęby raków, ale decyzja wciąż nie przychodzi. [...] **Ogarnia mnie złość – po co było tu wlaźić i bać się, i nie wiedzieć, co ze sobą zrobić**. Ale po chwili już wiem. Trzeba próbować iść do góry, bo inaczej filara w tych warunkach nie zrobimy. [Anna Czerwińska, opis zdobywania filara Mieguszowieckiego Szczytu zimą [w:] Czerwińska 2008: 78]

Złość – na poziomie somatycznym manifestująca się często w ukrwieniu rąk i zaciśniętych pięściach – stanowi mobilizację całego ciała oraz warunek fizjologiczny, by uruchomić działania będące rozwiązaniem problemu.

Pojawia się też niekiedy w doświadczeniach górskich stan, który można określić jako pozbawione emocji skupienie na czynnościach, stan będący wyrazem

braku doznań zakotwiczonych w emocjonalnej ocenie działania, stan **chłodnej kalkulacji**, w którym jednostka odbiera zdarzenia niejako z pozycji zewnętrznego obserwatora, spostrzegającego relacje między obserwowanymi obiektami i zdarzeniami, ale nieodczuwającego ich jako odnoszących się bezpośrednio do siebie. Działanie staje się „przedsięwzięciem – bezosobowym i intelektualnym” (Rowlands 2011: 197).

Na początku myślę o tempie. Krok mi się trochę rwie. W miarę upływu czasu mija natłok myśli. Mija patrzeńnie dookoła i ocenianie. Czy idę szybko? Jak idzie reszta? Może jednak idę za wolno? A może...? Zostaje tylko stroma śnieżna ściana i ja. Czuję się swobodnie. Chyba inaczej niż zwykle. Bardziej znajomo. Tak jak z udziałem w maratonach. Kiedy biegałem po raz pierwszy, to martwiłem się, czy mam dobre tempo, czy dobiegnę, jak się zachowa organizm. Jak będzie na 10. kilometrze? A jak na 30.? Przy kolejnym maratonie z rzędu zostaje chłodna ocena sił. Jeśli zmęczenie pojawia się zbyt szybko, zwalniam. Nie nawiedzają już myśli: co będzie dalej? Czy dam radę? Taka chłodna kalkulacja wkrada się i w góry. [dziennik Piotra Morawskiego, 28.06.2007, Nanga Parbat [w:] Morawscy 2010: 211]

Jest to stan całkowitego skupienia się na czynności, bycie pochłoniętym przez nią całkowicie, tak, że niemożliwe staje się myślenie i ocenianie, a w polu percepcji pozostaje samo toczące się działanie. W opisie narratora pojawia się wyraźne odwołanie do doświadczeń kinestetycznych, oswojenia ciała z ruchem, radzenia sobie w tym ruchu, umiejętności rozkładania wysiłku i reagowania na zmiany w ciele. Relacje z wyjść himalajskich polegających na monotonnym i mozolnym przemieszczaniu się na szczyt góry zawierają liczne opisy doznań niemal medytacyjnych, w których umysł zostaje wyłączony, Ja znika i roztapia się w samym działaniu, wykonywanym w stanie pełnej koncentracji i skupienia.

Wyłączam umysł. Góry dookoła, dolina seraków. Za mną idzie Justyna, ale jakby jej nie było. [dziennik

Piotra Morawskiego, 5.04.2009, Dhaulagiri [w:] Morawscy 2010: 288]

Część przeżywanych emocji ma swoje źródło w reakcjach fizjologicznych ciała, na przykład w początkowym braku aklimatyzacji himalaistów. Stan emocjonalny w pierwszym wyjściu może więc bardziej wynikać z samopoczucia fizycznego niż z cech psychospołecznych osoby. W takiej sytuacji przeżywane emocje stanowią przedłużenie stanu fizycznego i kondycji wspinacza.

W pierwszym wyjściu nie jest łatwo – doskwiera wysokość i związane z nią objawy: zmęczenie, krótki oddech, ból głowy, apatia. [Roman Mazik, lekarz wyprawowy, ratownik TOPR [w:] Morawscy 2010: 294]

Nie zawsze się udaje zdobyć szczyt lub pokonać wybraną drogę skalną. Całkiem często wspinacz doznaje porażki, musi się wycofać z akcji górskiej lub zostaje z niej wycofany na przykład przez lekarza wyprawy. Przeżywane wówczas poczucie straty, pustki, nagłego zatrzymania w działaniu wywołuje stan konfuzji, zagubienia i domaga się przepracowania indywidualnego – poza tym zbiorowym i rytualnym, „serwowanym” przez pozostałych uczestników wyprawy.

**Smutek i poczucie porażki** spowodowane wycofaniem (się) wspinacza z akcji górskiej, związane są z nagłym stanem powstrzymania od działania, które zostało już uruchomione i nabierało rozpędu, z decyzją wywołaną przez czynniki zewnętrzne, pojawiające się pomimo ogromnej motywacji wspinacza i jego chęci „parcia do góry”.

Dzień, który spędziłem niczym w malignie, jakby świat płynął obok mnie. Wolny czas między posiłkami spędzałem, w większości śpiąc lub bezmyślnie wpatrzony w przestrzeń. Nadal nie mogłem uwierzyć, że nie pójde już do góry, ale decyzja lekarza była nieodwołalna. Ponadto okazało się, że najprawdopodobniej stracę

część palca u prawej nogi, który szerniał i pokrył się pęcherzem. [dziennik Piotra Morawskiego, 14.02.2003, K2 [w:] Morawscy 2010: 103]

Smutek wiąże się nie tylko z utratą możliwości dalszego działania, która powoduje, że podmiot musi zrezygnować ze swojego przywiązania do idei kontynuowania ataku, ale także z przerwaniem stanu automatyzacji wzbudzonego dla realizowania wspinaczki, a nagle zbędnego. Gdy możliwości działania zostają odebrane, a wraz z nimi marzenie o zdobyciu szczytu – wspinacz tkwi w dziwnym zawieszeniu pomiędzy działaniem a nie-działaniem. Dotychczasowe procedury uległy odroczeniu, a nowych jeszcze nie ma.

W trakcie długotrwałej akcji górskiej w odległych rejonach, gdy opuszcza się rodzinę i bliskich na co najmniej kilka miesięcy, pojawia się także  **tęsknota za domem**. Emocja ta towarzyszy wspinaczom w zasadzie prawie wyłącznie w momentach odpoczynku i bezczynności, w chwilach oczekiwania na dalszą akcję. W trakcie działania górskiego trzeba skoncentrować się na bieżących zadaniach, które są tak wyczerpujące fizycznie, że nie ma czasu na przeżywanie tęsknoty.

Często niespodziewanym lub sprzecznym z oczekiwaniami zdarzeniom towarzyszy reakcja **zaskoczenia**, związana głównie z cechami samego terenu działania oraz pojawiającymi się nieoczekiwane zagrożeniami podczas działalności górskiej.

Kiedy znów stoję w źlebie, wołam Simona, ale odpowiedzi nie słyszę. Wtem z góry spada pyłówka tak nagle, że **serce skacze mi do gardła**. [Joe Simpson, opis wspinaczki w Andach peruwiańskich i zdobycia góry Siula Grande wraz z Simonem Yatesem [w:] Simpson 2007: 30]

Nagle pojawienie się lawiny, wpadnięcie do szczeliny, upadek z wysokości, upuszczenie w przepaść ważnego elementu wyposażenia wybijają wspinaczkę

czy z rytmu i w jednej chwili uzmysławiają grozę i powagę sytuacji.

Zaczęli właśnie robić ścianę szczytową, gdy Simon spostrzegł, że prowadzący Japończyk odpada i leci na wznak, rozkładając ramiona szeroko, jakby w zdumieniu. Przepaść – osiemset metrów pustki – prześwitywała za nim przez dziury w chmurach. **Przerażony** Simon zobaczył, jak ciałem lecącego szarpnęło. Przekręcił się, potem bezgłośnie pociągnął za sobą partnera. Jedyny hak stanowiskowy od razu wyskoczył. Związani liną, runęli w przepaść, bezradni.

Simon z trudem doszedł do stanowiska Jona [...] i opowiedział o wypadku. Stali milcząco na skalnej platformie, [...] usiłując pojąć **grozę** tego, co się stało. [Joe Simpson, opis wspinaczki Simona Yatesa i jego partnera Jona Sylvestra na Filarze Croza w masywie Mont Blanc [w:] Simpson 2007: 57]

W działalności górskiej pojawia się także **przerażenie** lub strach – gdy zdarza się wypadek, zginie w górach partner lub gdy akcja ratunkowa kończy się porażką.

Wisząc prawą ręką na czekaniu, lewą usiłuję wziąć szeroki zamach. [...] Wymach, słysząc trzask lodu i prawa ręka z czekaniem w dłoni zawisa w powietrzu. Nagłe wahnięcie ciała – odjeżdżam od ściany – lecę!... **Uderzenie w kolana – trzask kości** – aaa!! Z rozpędu koziołkuje, sunąc głową w dół [...]

Leżę na plecach, głową w dół. Lewa noga zaplątana w linę, prawa odrzucona w bok. Unosząc głowę, widzę groteskowo wykręczone kolano, dziwny zygzak prawej nogi. [...]

Wśród czarnych myśli rodzi się **panika**. Złamałem nogę, tak, na pewno złamałem! Koniec ze mną. Jesteśmy tylko we dwójkę. Takie złamanie to wyrok śmierci, wiadomo. [...]

Z jękiem zamykam oczy. Szklą kontaktowe zalewają łzy. Jeszcze raz mocno zaciskam powieki, czując na policzkach gorące krople. Już nie z bólu, **płaczę jak dziecko z żalu nad sobą**. Śmierć zawsze odległa, teraz jest wszechobecna, rzuca cień na wszystko dookoła. Wstrząsam głową, chcąc powstrzymać łzy, ale **trwoga** zostaje. [Joe Simpson, opis jego wypadku podczas

zejścia z góry Siula Grande w Andach peruwiańskich [w:] Simpson 2007: 66]

Opisane przykłady emocji z pewnością nie stanowią wyczerpującego spektrum tego, czego doświadczają wspinacze w trakcie działalności górskiej. W zakresie ich doświadczeń pojawia się bardzo bogaty wachlarz emocji: od obsesji na punkcie drogi lub szczytu, spełnienia, satysfakcji i szczęścia podczas akcji górskiej, radości doświadczanej w trakcie wspinania, euforii na szczycie lub na końcu drogi, dumy ze swoich dokonań i podjętych decyzji, po złość, wściekłość i gniew, frustrację, przerażenie, rezygnację, wstyd, smutek, żal, tęsknotę, a także stan, w którym rozpoznaje się brak oczekiwanych przez siebie emocji. W trakcie jednego ciągu działań, jednej wspinaczki następuje wielokrotna transformacja stanów emocjonalnych uczestników, ściśle powiązana z warunkami, w jakich toczy się aktywność, z pojawiającymi się przeszkodami i z innymi istotnymi elementami sceny działania.

#### 4. Motywy działalności górskiej odwołujące się do emocji

Motywy podejmowania aktywności wspinaczkowej wyraźnie odwołują się do stanów emocjonalnych, których doświadczają wspinacze się spodziewają<sup>12</sup>. Jeden z podstawowych motywów wspinania wiąże się z przeżywaniem poczucia szczęścia w trakcie podejmowania wspinaczki (i/lub po jej zakończeniu).

<sup>12</sup> Jan Z. Ryn w artykule z 1970 roku pt. *Swoistość procesów emocjonalnych u alpinistów* wyraża pogląd, że przeżycia emocjonalne stanowią zasadniczy czynnik motywujący do uprawiania alpinizmu: „istota alpinizmu, a zwłaszcza motywacja jego uprawiania, tkwi głównie w sferze emocjonalnej ludzi uprawiających ten sport” (s. 52). Przeprowadzone przez niego badanie – wywiady z trzydziestoma alpinistami (10 kobiet, 20 mężczyzn) – potwierdza tezę, że „najbardziej atrakcyjną stroną uprawiania alpinizmu jest możliwość przeżywania jedynych w swoim rodzaju emocji. [...] Uprawianie alpinizmu i związane z nim emocje są dla większości z nich wartością nadrzędną w stosunku do innych form aktywności życiowej i zawodowej” (Ryn 1970: 55).

niu). Przewidywanie takich pozytywnie wartościowanych stanów emocjonalnych jest jednym z elementów pchających ludzi do działania.

Koniec końców, wspinanie jest tym, co kocham, moim własnym sposobem na cieszenie się życiem. [wypowiedź amerykańskiej wspinaczki Steph Davis w jej autobiograficznej książce *Wielkie zauroczenie, czyli o miłości i grawitacji*, 2007: 41]

Wielu wspinaczy deklaruje, że czuje szczęście, kiedy się wspina. Antycypowane i przypominane sobie emocje stają się elementem napędzającym zaangażowanie w działanie wspinaczkowe. Wspinacz nie może być pewny, że tego rodzaju pozytywne wzmocnienia w trakcie działalności górskiej się pojawią, ale ich obraz, przecucie, że mogą być doświadczane motywują go do działania.

Analiza wypowiedzi i opisów działania wspinaczy pozwala wyłonić kilkanaście powtarzających się motywów podejmowania działalności wspinaczkowej odwołujących się wyraźnie do emocji. Są to motywy związane z:

- potrzebą samotności i oddalenia od ludzi,
- osiąganiem postawionych sobie celów,
- przełamywaniem strachu i pokonywaniem trudności,
- samym charakterem działania górskiego,
- przeżywaniem przyjemnych i wartościowanych pozytywnie emocji,
- kształtowaniem siły charakteru,
- zaspokajaniem potrzeby szacunku i afiliacji (zob. tab. 1).

Przegląd tych motywów nasuwa interesujące spostrzeżenie, że tylko niewielka część z nich odwołuje się bezpośrednio do sytuacji, w której wzbudzone (lub antycypowane) emocje odnoszą się wyraźnie do sfery społecznej interakcji i zakładały uruchomienie procesu przyjmowania roli (*role-taking emotions*) (Shott 1979).

Tab. 1. Motywy podejmowania działalności górskiej i wspinaczkowej.

ZWIĄZANE Z POTRZEBĄ SAMOTNOŚCI I ODDALENIA OD LUDZI I CODZIENNEGO ŻYCIA
Być w miejscach niedostępnych dla innych
Znaleźć się w „innym świecie”
Oderwać się od codzienności (od cywilizacji)
ZWIĄZANE Z OSIĄGANIEM POSTAWIONYCH SOBIE CELÓW
Zdobyć szczyt, przejść drogę
Osiągnąć cel, który wydawał się nieosiągalny
Przeżyć radość sukcesu z powodu osiągnięcia celu
ZWIĄZANE Z PRZEŁAMYWANIEM STRACHU I POKONYWANIEM TRUDNOŚCI
Pokonać własną słabość
Przełamać strach
Wykazać się hartem ducha
Przeżywać trudności i przewyżczać je (cieszyć się z ich pokonywania)
Wystawić się na nieznane
Wystawić się na niebezpieczeństwo i uniknąć niebezpieczeństwa
Przeżywać niepewność i niepokój (czy się uda, czy wszystko pójdzie dobrze)
Poczuć się bezbronny, „malutkim”
Poczuć potęgę góry i się jej oprzeć (jednak górę zdobyć)
Poczuć potęgę przyrody nieożywionej i się jej poddać
MOTYWY AUTOTELICZNE, ZWIĄZANE Z CHARAKTEREM DZIAŁANIA GÓRSKIEGO
Cieszyć się dotykiem skały
Kontemplować piękno przyrody
Czuć się częścią natury
Wspinać się lekko, pewnymi ruchami, jednym ciągiem, perfekcyjnie = realizować swoje wyobrażenie o idealnym działaniu
ZWIĄZANE Z PRZEŻYWANIEM EMOCJI WARTOŚCIOWANYCH POZYTYWNIE (PRZYJEMNYCH)
Poczuć się wolnym
Przeżyć ekstazę, doświadczyć euforii
Odczuwać dumę z wysiłku i własnej działalności
Zdobyć poczucie pewności siebie (po przejściu trudnej drogi)
Czuć, że „mogę zrobić wszystko, co tylko sobie postanowię”
ZWIĄZANE Z KSZTAŁTOWANIEM SIŁY CHARAKTERU
Podtrzymywać postawę: „zawsze twardo przeć do góry”
Nie odpuszczać, nie poddawać się
Mierzyć się z siłami natury
MOTYWY AFILIACYJNE I ZWIĄZANE Z POTRZEBĄ SZACUNKU
Być takim jak inni (wielcy) wspinacze
Należać do środowiska wspinaczy (alpinistów, himalaistów)
Awansować w środowisku z powodu swojego sukcesu
Spędzać czas w gronie przyjaciół, czuć się częścią grupy

Źródło: opracowanie własne

Powyższa kategoryzacja wskazywałaby na to, że główne motywy działań górskich i wspinaczkowych ciąży raczej ku doświadczeniom o charakterze introwertycznym, autorefleksyjnym i odspołecznym, skierowanym na interakcję jednostki z samą sobą i z przestrzenią działania, w której podejmuje ona wysiłek mierzenia się z wyzwaniem i przeszkodami terenu górskiego, a główna praca emocjonalna rozgrywa się w obszarze emocji niewymagających przyjmowania roli<sup>13</sup>.

## 5. Strach i lęk w działaniu wspinaczkowym

Warto w tym miejscu przyjrzeć się bliżej dwóm szczególnym emocjom odczuwanym przez wspinaczy i na stałe powiązanym ze wspinaniem: chodzi o strach i lęk<sup>14</sup>. Są to emocje pojawiające się bardzo

<sup>13</sup> Co oczywiście nie wyklucza zjawisk przyjmowania roli w trakcie działalności górskiej ani tego, że niekiedy emocje, takie jak strach, złość lub radość, są związane z obecnością „innego” i podejmowaniem jego punktu widzenia (*role-taking emotions*).

<sup>14</sup> W literaturze psychologicznej rozróżnia się pojęcia strachu oraz lęku (Epstein 1972; Freud 1995; Kępiński 2002; Power, Dalgleish 2008). Lękiem określa się wewnętrzne odczucie niepokoju związanego z przewidywanym, lecz bliżej nieokreślonym niebezpieczeństwem. Strach ma wymiar bardziej konkretny, pojawia się w sytuacji realnego zagrożenia, źródło strachu jest bardziej namacalne i możliwe do wskazania. Takie rozumienie starałam się nadawać zebranym przeze mnie danym podczas kodowania, ale jedynie o tyle, o ile analizowany materiał na to pozwalał, tzn. jeśli wypowiedź narratora wyraźnie wskazywała na takie rozróżnienie. Zdarzały się jednak takie wypowiedzi, w których określenia: *strach*, *lęk*, *panika*, *przerażenie*, *obawy* używane były przez narratorów zamiennie. Wówczas, by nie narzucać zewnętrznych kategorii, stosowałam kody „in vivo” – starając się zawrzeć jedynie te etykiety emocji, na jakie wskazywali sami uczestnicy opisywanych wydarzeń. W tym kontekście tradycyjny podział na *lęk* i *strach*, które stanowią pewne konstrukty teoretyczne badacza, wydaje się nie do końca uzasadniony na poziomie samego kodowania, przez co pozostaje również mało użyteczny w trakcie dalszej analizy. Np. jeśli badana mówi: „Boję się, boję się, boję się” – to czy należy kodować to jako *lęk* czy jako *strach*? Wydaje się, że kwestia ta dotyczy jeszcze głębszego aspektu badań nad emocjami, a mianowicie tego, że emocje – jak ujmują to Strauss – są po prostu nieodłączną częścią samego działania, a próba ich reifikacji poprzez nadawanie im rzeczownikowych etykiet pojęciowych „zaprzecza najbardziej fundamentalnemu atrybutowi działania” i wprowadza dodatkowe trudności do prób zrozumienia złożoności działań i interakcji, które nie występują przecież oddzielnie od przeżywanych w ich trakcie emocji (Strauss 1993: 31). W efekcie bardziej stosowne dla określenia procesualnych i powiązanych z działaniem stanów emocjonalnych byłoby posługiwanie się rzeczownikami odczasownikowymi (gerundium) niż rzeczownikowymi etykietami, takimi jak „lęk” czy „strach”.

często, związane bezpośrednio z warunkami działania – z niebezpieczeństwami aktywności górskiej. Chciałabym przybliżyć nie tylko same doświadczenia i odczucia wspinaczy, związane ze strachem i lękiem, ale także to, jak tego rodzaju emocje „pracują” w sytuacji działalności górskiej, co one „robią” z działającym i co sami działający robią z nimi.

Przeżywanie strachu związane jest najczęściej z antycypowaniem szkody fizycznej. Strach jest przez wielu psychologów traktowany jako emocja podstawowa<sup>15</sup>, bardzo elementarna, służąca przetrwaniu i ochronie organizmu, mobilizująca energię do walki z przeszkodą<sup>16</sup>. Strach generowany jest w momencie zbliżającego się uszkodzenia ciała lub bezpośredniego zagrożenia szkodą fizyczną. Ma więc wymiar bardziej konkretny, a reakcje cielesne w postaci fizjologicznego pobudzenia organizmu związane są z realnymi zagrożeniami pojawiającymi się w sytuacji działania (Epstein 1972; Freud 1995: 354–355; Kępiński 2002: 11). Lęk natomiast kojarzony jest z odczuciami o bardziej zgeneralizowanym i niespecyficznym charakterze. Odwołuje się ogólnie do sytuacji oraz niepokoju związanego z przewidywanym działaniem lub jego uwarunkowaniami, dotyczy zjawisk bliżej nieokreślonych, ale antycypowanych przez jednostkę jako potencjalnie możliwe.

Teraz, gdy wiadomo, że już wyruszymy, jak tylko trafi się kilka dni dobrej pogody, zacząłem przeżywać **ataki lęku**. A jeśli coś nie wyjdzie? Niewiele trzeba, byśmy zginęli. [...] Niektórzy mówią o „racjonalizacji”

<sup>15</sup> Mick Power i Tim Dalgleish w swoim podręczniku *Cognition and emotion: from order to disorder* opisują pięć emocji podstawowych: strach, smutek, gniew, wstępl i szczęście (2008: 169 i nast.).

<sup>16</sup> Wielu psychologów jest zdania, że ogólne funkcje emocji wiążą się z dostarczaniem „różnicowanych i wewnętrznie spójnych sposobów radzenia sobie z głównymi wyzwaniami, przed jakimi staje organizm” (Pankseep 1998: 25). Teorie psychologiczne emocji podkreślają ich funkcję regulacyjną z punktu widzenia samej doświadczającej je jednostki. Socjologowie zaś wskazują na ich funkcję regulującą relacje społeczne oraz pracę nad tożsamością jednostki.



uczucia leku – lepiej i uczciwiej byłoby powiedzieć: „Mam po prostu cholernego pietra”. [Joe Simpson, opis wspinaczki w Andach peruwiańskich i zdobywania góry Siula Grande wraz z Simonem Yatesem [w:] Simpson 2007: 20]

### Lęk wysokości

Podczas uprawiania wspinaczki lęk zazwyczaj wywołany jest dużą wysokością oraz **ekspozycją** – czyli znajdowaniem się wysoko nad ziemią, w miejscu wychylonym ku przepaści z widokiem „otchłani” pod stopami. Działanie w dużej ekspozycji oznacza, że wspinacz porusza się na formacjach skalnych wystawionych na szeroką otwartą przestrzeń, często bez możliwości stanięcia na wygodnej półce. Wymaga to od wspinacza psychologicznej gotowości do zmierzenia się z widokiem przepaści i doznaniem braku pewnego oparcia, pokonania własnego lęku i skoncentrowania się na działaniu. Takie warunki prowadzenia aktywności, określane jako „przepaściścistość” lub „powietrzność” drogi, z jednej strony stanowią wyzwanie dla wspinaczy, z drugiej zaś są elementem niepowtarzalnych doznań wspinaczkowych, wpływających na ocenę przebytej drogi.

Pole lodowe pod naszą obiadową platformą obrywa się pionową ścianą. Kusi mnie ze zniewalającą siłą, by wychylić się mocniej ponad krawędź – coś ciągnie w lodowośnieźną przepaść. Wiszę nad nią połową ciała, ze ściśniętym żołądkiem i ostrym poczuciem zagrożenia. Mocna rzecz! [Joe Simpson, opis wspinaczki w Andach peruwiańskich i zdobywania góry Siula Grande wraz z Simonem Yatesem [w:] Simpson 2007: 27]

Warunki te są szczególnie mocno doświadczane w wielowyciągowym wspinaniu górskim lub we wspinaczce wielkościanowej (*big-wall climbing*), w których działania całego zespołu wspinaczkowego (i wspinacza, i asekurującego) wykonywane są właśnie na bardzo dużych wysokościach oraz w terenie mocno eksponowanym.

Balansuję niepewnie na drżących nogach, zęby raków zgrzytają na nierównościach skały. Krzykiem ostrzegam Simona, a w moim głosie wyraźnie przebija lęk. [...] Chcę iść w górę, ale zawodzą nerwy i nie potrafię ruszyć z miejsca. Wiem, że wystarczy kilka ruchów i będę w łatwym terenie; próbuje siebie przekonać, że gdyby nie ekspozycja, chodziłbym tu z rękami w kieszeni, lecz strach jest silniejszy. Paraliżujący. [Joe Simpson, opis wspinaczki w Andach peruwiańskich i zdobywania góry Siula Grande z Simonem Yatesem [w:] Simpson 2007: 43]

W sensie ogólnym mówimy o **lęku wysokości**. Wspinacz zazwyczaj nie zastanawia się nad tym, że ma lęk przed ekspozycją. Po prostu nie jest się w stanie wspiąć, jeśli temu lękowi się podda. Tak więc: albo go „wyłączy”, opanuje, albo nie może kontynuować wspinaczki, bo wpada w panikę, która jest stanem paraliżującym i blokującym działanie. Zależność tę dostrzegali już nestorzy alpinizmu. W *Podręczniku turystyki wysokogórskiej* autorstwa Balsazara Hacqueta, który ukazał się po raz pierwszy w Lipsku w 1785 roku, znajdują się porady odnośnie radzenia sobie z lękiem wysokości sugerujące wielokrotne konfrontowanie się z sytuacjami wywołującymi lęk po to, aby wyćwiczyć mechanizmy jego opanowywania:

[t]urysta powinien odznaczać się brakiem lęku przed przepaściami. Zawrót głowy to wynik lęku. Można się pozbyć zawrotów głowy przez odpowiednie ćwiczenia przed rozpoczęciem górskich podróży. Zaprawa polega na wchodzeniu na wysokie wieże, na rusztowania, na dachy itp. [cyt. za Hajzer 2012: 164]

Może to brzmieć zaskakująco, ale wspinacze dość często relacjonują doświadczanie lęku wysokości. Na stronie internetowej Alaina Roberta – jednego z najsłynniejszych wspinaczy „żywcujących” (wspinających się „na żywca”, czyli bez jakichkolwiek zabezpieczeń) po wieżowcach i drapaczach chmur – odwiedzających wita informacja, że cierpi

on na lęk wysokości<sup>17</sup>. W zasadzie cała jego działalność polegająca na wchodzeniu bez zabezpieczeń na kilkusetmetrowe „szklane góry” sprowadza się do nieustannego mierzenia się z własnym lękiem i ograniczeniami swojego ciała.

### Strach przed odpadnięciem

Właściwie cała działalność górską i wspinaczkową ma wpisane w swoją istotę zagrożenie odpadnięciem. Jest to naturalna konsekwencja przemieszczania się do góry i działania w stromym, przepaściowym terenie. Utrata kontaktu z gruntem jest na ogół doświadczana jako źródło strachu i przerażenia. Emocja ta, pojawiająca się jako rodzaj alertu związanego z realnym zagrożeniem, jest nieprzyjemna, bardzo konkretna i silnie osadzona w doznaniach ciała. Strach przed odpadnięciem wywołuje kompulsywną chęć chwytania się. Człowiek trzyma się kurczowo skały, chcąc uniknąć spadnięcia w dół, bojąc się upadku i roztrzaskania się o skały.

We wspinaniu na własnej asekuracji<sup>18</sup> do lęku przed ekspozycją i strachu przed odpadnięciem dochodzi jeszcze lęk **przed wyrwaniem przelotu**<sup>19</sup>, który po-

<sup>17</sup> To powitalne zdanie brzmi dokładnie tak: „Wspinanie to moja pasja, moja filozofia życia. Chociaż cierpię na lęk wysokości i chociaż moje wypadki pozostawiły mnie sprawnym w 66%, stałem się najlepszym wspinaczem solowym” [tłum. własne], (<http://www.alainrobert.com/index.php/english/HOME.html> [dostęp 7.06.2011 r.]).

<sup>18</sup> Jest to rodzaj wspinania, w trakcie którego wspinacz sam osadza punkty asekuracyjne na swojej drodze wspinaczkowej. Musi użyć do tego specjalistycznego sprzętu (kostek, stoperów, heksów, friendów), którego elementy klinuje w rysach i szczelinach skalnych i łączy z nimi swoją linę po to, aby w razie odpadnięcia zatrzymały jego lot. Sztuka wspinania na własnej asekuracji dostarcza dużo „adrenaliny”, ponieważ nigdy nie jest do końca pewne, czy zainstalowany punkt asekuracyjny wytrzyma odpadnięcie. Wspinacz nie tylko musi wyszukać szczelinę, umieć dobrać odpowiedni stoper, ale także właściwie go osadzić, ustawić go we właściwym położeniu, aby pracował w zaplanowanym kierunku i nie wyleciał po drodze. W momencie odpadnięcia na takim drobnym „kawałku” wyposażenia w sensie dosłownym zawisa życie wspinacza.

<sup>19</sup> Przelot to osadzony w skale punkt asekuracyjny, przez który przechodzi lina wspinacza.

ciąga za sobą dwa poprzednie stany emocjonalne oraz dodatkowo strach przed lotem w dół.

### Strach przed lataniem i jego opanowywanie

Zastosowanie nowoczesnych systemów asekuracyjnych, w których w razie odpadnięcia od skały wspinacz zawisa w uprząży na linie, a po chwili może kontynuować wspinaczkę, daje możliwość przeżycia odpadnięć, które bez tej protekcji zakończyłyby się śmiercią lub kalectwem, ale nie likwiduje lęku przed doświadczaniem lotu oraz spadania w dół. We współczesnej wspinaczce sportowej „loty” na linie stały się częścią wspinania. Żeby przejść trudną drogę skalną, opanować niezbędne na niej ruchy, ustawienia ciała i chwyt, wspinacz zazwyczaj musi „zaliczyć” kilka lotów. Dopóki nie opanuje techniki bezpiecznego lotu oraz lądowania i nie doświadczy wystarczającej liczby lotów, strach przed lotem będzie stanowił stały element sytuacji działania wpływający na jakość przejścia. Te utrudniające działanie emocje można zredukować poprzez odpowiedni trening.

Trening „lotów” ma na celu wykształcenie u wspinacza pewnych nawyków, odpowiednich reakcji, które zminimalizują ryzyko. Generalnie odpadnięcia możemy podzielić na: kontrolowane i niekontrolowane, obiektywnie groźniejsze w skutkach. W przypadku tych pierwszych, wszystkie fazy lotu wspinacza są zależne od niego, a lot jest w większości przypadków bezpieczny. Niekontrolowane odpadnięcia są najczęściej wynikiem ukruszenia chwytu, stopnia lub poślizgnięcia się wspinacza, który, będąc zaskoczony sytuacją, spóźnia się z prawidłową reakcją. Skutkiem tego są loty głową w dół lub uderzenia o ścianę. [Ręgwelski 2011: 61]

Chodzi o to, aby wspinacz uzyskał przynajmniej częściową kontrolę nad trajektorią swojego lotu, umiał wytracić w krótkim czasie jego trwania część energii, tak aby zdarzenie utraty kontaktu ze skałą zakończyło się bezpiecznie i bez uszczerbku na zdrowiu.

Latanie naprawdę może być fajne, o ile tylko wie się, jak bezpiecznie „tracić kontakt ze skałą” i jak go potem odzyskać. [...] A zasady są dość proste. Jeśli wiemy, że polecimy, trzeba przede wszystkim powiadomić o tym partnera (tylko nie za ostro, bo się biedaczysko wystraszy). Potem należałoby spojrzeć w dół i ocenić, czy lecimy w bezpieczny teren, czy pod nami sterczą iglice i licznie płaszcą się półeczki. Jeśli wspinamy się w przewieszaniu, to nie ma problemu – po prostu lecimy w lufę i już. **Takie loty są najprzyjemniejsze.** [http://monolith.strefa.pl/pliki/naukalatania.php, dostęp 15.08.2007 r.]

Wspinacze sportowi z czasem uczą się „latania”, a nawet zaczynają czerpać pewną przyjemność z sytuacji lotu. Kiedy lot staje się przyjemnością, strach przed odpadnięciem przestaje blokować ruchy i utrudniać wspinanie.

### „Mocna psycha”

Wspinacz, aby podjąć i kontynuować działanie, musi pokonać (albo raczej nieustannie od nowa pokonywać) strach przed ekspozycją, przełamać strach przed odpadnięciem i lęk przed lataniem. Stąd jako ważny element działalności wspinaczkowej rozpoznawana jest tak zwana „mocna psycha”. Jest to określenie używane w środowisku wspinaczkowym dla nazwania cech psychicznych jednostek, polegających na manifestowaniu zimnej krwi w sytuacjach zagrożenia, szczególnej stabilności psychicznej, opanowania i racjonalności działania w momentach niebezpiecznych. Trudno powiedzieć, czy „mocna psycha” jest warunkiem działania czy też wypracowanym efektem tego działania. Z pewnością w działalności wspinaczkowej bardzo pomaga.

[...] po pierwsze, **to, co jest ważne, to psychika. Mocne, mocne nerwy i to, żeby nie dostawać trzęsawki**, bo ja na przykład jak zaczynam się bać, zaczyna mi

się trząść całe ciało. To nie jest zwykły telegraf<sup>20</sup> w łydce, tylko y, serce mi strasznie zaczyna bić, zaczynam panikować. A jak zaczynam panikować, to trzęsą mi się ręce, gorzej się chwytam. No to jeszcze bardziej się przyczepiam tymi łapami do tej skały i jeszcze bardziej się przez to męczę. Stoję w tym miejscu, nie mogę się ruszyć. Boję się, boję się, boję się, boję, boję się, boję, boję się. Albo jest „blok”<sup>21</sup>, albo idę dalej i odpadnę i jestem zła, czy coś w tym stylu. Ale to jest, to jest myślę, że najważniejsze, żeby jednak się nie dać zjeść tym nerwom. I... To jest to, czego mi brakuje... W moim wspinaniu. Że jednaak, noo, moja głowa we wspinaniu nie pracuje tak, jak powinna, no, że ja po prostu się często boję. [kobieta, 25 lat, wspinająca się sportowo od 1,5 roku]

Wysoko ceniona jest przez wspinaczy aktywność w „piachach”, czyli wspinanie się w piaskowcu, ponieważ ze względu na przeciwdziałanie erozji tej kruchej skały funkcjonuje zakaz instalowania w niej stałych metalowych punktów asekuracyjnych, które zapewniałyby wspinaczom stabilne i pewne ubezpieczenie lotów. W piaskowcach nie ma tak zwanych dróg ubezpieczonych, to znaczy wyposażonych w stałe punkty asekuracyjne. Dróg w piaskowcu nie wolno także objąć spitami<sup>22</sup>, nie wolno używać twardych metalowych przyrządów asekuracyjnych ani stosować magnesji<sup>23</sup>. Asekuracja jest więc oparta na posługiwaniu się węzłami i pętłami, co wymaga biegłości w wyszukiwaniu odpowiednich miejsc do zakładania przelotów i daje dość iluzoryczne poczucie bezpieczeństwa.

<sup>20</sup> Telegrafem określa się pojawiające się podczas wspinania mimowolne wibracje mięśni nóg spowodowane zmęczeniem lub strachem.

<sup>21</sup> „Blok” to komenda wydawana asekurującemu, żeby zablokował linę i pozwolił wspinaczowi zawisnąć w uprzęży. Wspinacze, którzy boją się odpadać lub wolą nie ryzykować lotu, proszą o blok, gdy czują, że za moment odpadną. W ten sposób unikają doświadczenia lotu.

<sup>22</sup> Spit to wmontowany na stałe w skalną ścianę solidny metalowy punkt asekuracyjny, który może posłużyć jako przelot dla liny wspinacza.

<sup>23</sup> Magnesja (węglan magnezu) to substancja o właściwościach higroskopijnych, występująca najczęściej w postaci białego proszku. Wspinacze używają jej do smarowania rąk dla uzyskania lepszego tarcia w trakcie wykonywania ewolucji, ponieważ osusza dłonie i zapewnia im lepszą przyczepność.

Właśnie dlatego, że wspinanie w piaskowcu wymaga „mocnej psychiki”, budzi w środowisku podziw dla wspinających się w „piachach”.

[...] to mi imponuje – brytyjscy wspinacze. Jak oni się w tych swoich piaskowcach na własnej [asekuracji] wspinają. Co oni, co ci ludzie robią! Po prostu oni mają tak silną psychę, niesamowicie. Ostatnio oglądałam właśnie film, [...] no oni tak masakryczne rzeczy robili. Oni **latali na byle czym**, y, często było tak, że wiesz, **cztery, pięć przelotów wypadło** zanim koleś, koleś wylądował, **zanim któryś wytrzymał** i wiedział, że tak będzie, bo to był akurat trudny moment i oczywiście wiadomo, że oni mają te oznaczenia takie, że *a propos* łatwości i trudności zakładania asekuracji. Wiedział, że nie będzie najlepiej. „A trudno – jak coś – to polecę”. I po prostu, no, tak jakby to była normalna obita droga do zasuwania. No wielki szacunek dla Brytyjczyków za te ich piachy, boooo, bo dla mnie to jest coś niesamowitego to, co oni robią wspinaczkowo, prawda? [kobieta, 25 lat, wspinająca się sportowo od 1,5 roku]

Deklarowany szacunek dla manifestowania „mocnej psychiki” wskazuje na domyślne pola wartości we wspinaczkowym świecie, ściśle powiązane z warunkami fizycznymi, w jakich odbywa się działanie oraz z uwarunkowaniami psychologicznymi niezbędnymi, aby tym warunkom sprostać.

Wszystkie nieprzyjemne i blokujące działanie emocje, związane ze strachem, lękiem i ich przełamywaniem, dotyczą problemu niebezpieczeństw spotykanych podczas prowadzenia działalności wspinaczkowej. Spróbujmy przyjrzeć się tym zagrożeniom będącym częścią sytuacji działania i ich wpływowi na stan emocjonalny wspinaczy.

## 6. Realne zagrożenia i ich wpływ na stan emocjonalny

W trakcie prowadzenia działalności górskiej pojawiają się realne zagrożenia dla zdrowia i życia wspi-

naczy: urwanie chwytu powodujące odpadnięcie, lawina, oberwanie seraka, wpadnięcie do szczeliny lodowej, utrata równowagi czy nagły niekontrolowany zjazd w dół. Zdarzenia te związane są bezpośrednio z charakterem terenu działania, który pozostaje stromy, niestabilny, podlega nieustannym przemianom pod wpływem warunków atmosferycznych i stanowi dla człowieka nieprzyjemne i niezwykle wymagające środowisko (por. Kacperczyk 2010).

Ruszam z resztką liny do seraka, by tam złożyć depozyt z namiotu i sprzętu. Nagle ziemia ucieka mi spod stóp. Ze zdziwieniem patrzę w mały otwór nade mną, przez który widać niebo. Jestem w 3-metrowej szczelinie, która ma z półtora metra szerokości i bardzo miękkie ściany. Niespodziewana końcówka dnia. Kolejne pół godziny mija mi na wygrzebywaniu się. Palce u rąk drętwieją od ciągłego kopania. Czekały są bezużyteczne. W ogóle nie trzymają w tym sypkim śniegu. Pot zalewa mi plecy, serce łomocze tak, że mało z piersi nie wyskoczy. Po każdym ataku na ścianę szczeliny obsuwam się z powrotem do miejsca, z którego zacząłem. I dłuższy czas próbuję odzyskać oszalały oddech. W końcu, centymetr po centymetrze, wypęlam na zewnątrz. Przez dłuższy czas leżę na śniegu, nie bacząc na skostniałe dłonie i próbuję odzyskać oddech i uspokoić serce. W końcu wstaję, okrążam szczelinę i składam depozyt. [dziennik Piotra Morawskiego, 3.05.2005, Annapurna [w:] Morawscy 2010: 154]

Większość wypadków górskich dzieje się w ułamku sekundy. Naprawianie ich konsekwencji zajmuje o wiele więcej czasu – od kilku minut do nawet kilku lub kilkunastu dni. Te górskie wypadki cechuje nagłość wydarzenia i jego nieprzewidywalny charakter. Towarzyszące im stany emocjonalne zaskoczenia, strachu nie zawsze nawet zdążą być przez wspinaczy świadomie przeżyte.

Nagle czuję, że stok usuwa mi się spod nóg. Patrzę do góry. Przerażone oczy Petera. Stoi. Spod jego nóg sunie lawa śniegu. Wyrzywa mi ręce i nogi ze zbocza. Błysk w głowie. Lawina! Rozpaczliwie wbijam

czekany jak najgłębiej. Kopię nogami. Opór. Jedna ręka zatrzymuje się. Potem druga. Masa śniegu zjeżdża między nogami. W panice patrzę na dół. Gdzie Dodo? Trochę z boku, ale jest. Uff... Próbuję uspokoić oddech. Nie wiem jak, ale udało się nie zjechać. Serce wali. Siedzimy przytuleni do zbocza i patrzymy pod siebie. Bez słowa. Nic nie trzeba mówić. [dziennik Piotra Morawskiego, 15.07.2007, Nanga Parbat [w:] Morawscy 2010: 213]

[W]biliśmy się w lodowy próg zaraz pod wielkim serakiem, na który non stop zerkąłem niepewnie. A słońce grzało już, że hej. Około dziewiątej znaleźliśmy się w końcu pod naszym serakiem (zwieńczającym lawinisko), gdy wtem huk, serak z lewej, jakieś 200 m, wysoki chyba na 20 czy 50 m, oderwał się i runął. Nie zleciał wszak naszą drogą, ale i tak serce mi zamarło. [dziennik Piotra Morawskiego, 26.07.2002, Pik Pobiedy [w:] Morawscy 2010: 58]

Reakcje fizjologiczne ciała uruchamiane są szybciej niż świadomy namysł i trwają dłużej niż samo zagrożenie. Przeżycie niebezpiecznej sytuacji, lawiny wyrrywającej się spod samych nóg, nagle uruchomionej deski śnieżnej ma swoją własną dynamikę. Błysk zrozumienia, co się dzieje, pojawia się niemal natychmiast po uruchomieniu sekwencji zagrażającego ciągu zdarzeń. Refleksja, nazwanie emocji i zrozumienie powagi sytuacji, w jakiej się znalazło, następuje dopiero później, niekiedy już po odzyskaniu równowagi.

Potem silne podmuchy właczają od dołu masy śniegu i nas nimi zasypują. Dodatkowo z góry dostajemy pyłówkami. Śnieg tnie po twarzy, wciska się pod kurtkę. A my coraz niżej. W dołnej części kuluaru jakieś poręczówki na skale. Idę ku nim mechanicznie. **Nagle zaczynam jechać.** Twarzą w śniegu, czekaniem ryję po kamieniach. Próbuję się zatrzymać, ale nic z tego. Kiedy dociera do mnie świadomość, że pojadę 300 m na dół kuluaru, coś szarpie mnie za plecak. Wjechałem w stare stanowisko i zatrzymały mnie liny. **Oddychem z ulgą, ale nogi drżą mi jeszcze dobre 10 minut.** [dziennik

Piotra Morawskiego, 26.06.2008, Gasherbrum I [w:] Morawscy 2010: 264]

Przeżycie silnego strachu nie pozostaje bez konsekwencji. Wiele osób relacjonuje dziwny stan zawieszenia i apatii po przeżyciu zagrożenia życia<sup>24</sup>. Nawet jeśli ostatecznie nic się wspinaczowi nie stało, zdarzenie ma bezpośredni wpływ na dalszy sposób działania.

Jeden ze wspinaczy odpadł dzisiaj. Wspinał się na własnej asekuracji, wyrwał mu się jeden przelot. Poleciał, a w trakcie lotu wyleciały kolejne dwa punkty asekuracyjne. W efekcie odbył bardzo długi lot i wylądował na półce. Zatrzymał go ostatni przelot. Był całkowicie zaskoczony i zszokowany tym zdarzeniem. Fizycznie nic mu się nie stało. Ale był tak roztrzęsiony i wybity z rytmu, że kompletnie nie wiedział, co ma dalej robić. Jak się z tej półki wy dostać, jak odzyskać pogubiony sprzęt. Trwał w takiej apatii na tej półce przez ponad godzinę. Wykonywał jakieś czynności, ale kompletnie bezsensowne i niepotrzebne. Po jakiejś godzinie otrząsnął się z tego odrętwienia, doszedł do siebie, oprzytomniał i zjechał na dół. Wrócił ze skał bardzo pobudzony, poruszony tym, co mu się dziś przydarzyło. Podzielił się ze mną swoim przeżyciem. [dziennik obserwacji, Góry Sokole, sierpień 2009]

We wspinaniu skałkowym zdarzenia tego rodzaju dotyczą pojedynczych sytuacji – utraty punktu asekuracyjnego, niewłaściwego asekurowania wspinacza przy odpadnięciu. Generalnie jednak

<sup>24</sup> Jan Z. Ryn, omawiając wyniki swojego badania na 30 alpinistach, przedstawia to w ten sposób: „Reakcja lękowa po odpadnięciu od ściany występowała natychmiast po upadku, rzadziej po upływie pewnego czasu (kilka minut, 1–2 godziny) i szybko przemijała. W zachowaniu przejawiał się niepokój, brak koordynacji ruchowej, drżenie ciała oraz tendencje ucieczkowe z miejsca wypadku. Jako subiektywne doznania badani podawali dezorientację w miejscu i czasie, niepamięć okresu spadania, oszołomienie, roztrzęsienie, uczucie zagrożenia, lęk przed śmiercią lub poważnymi obrażeniami, obawę o losy partnera wspinaczki, atak przykrego i nieopanowanego śmiechu” (Ryn 1970: 56).

wspinaczka tego rodzaju odbywa się w dość stabilnym i bezpiecznym otoczeniu. Ze wspinaniem wysokogórkim, zwłaszcza himalajskim, sytuacja wygląda inaczej: niestabilność samej przestrzeni działania powoduje, że zagrożenia mogą pojawić się niespodziewanie w każdej chwili. Na całość sukcesu wspinaczkowego składa się ponadto bardzo długi ciąg czynności i działań, uzależnionych nie tylko od obiektywnych warunków atmosferycznych, ale od psychofizycznych reakcji uczestników i od ich emocjonalnej odpowiedzi na nie.

To niby drobiazgi, ale później spowodowały bardzo poważne konsekwencje. [...] niekiedy drobne rzeczy doprowadzają do kataklizmu. Podczas pierwszego biwaku Irka załała sobie spodnie, więc potem w nich marzła, na drugim biwaku też coś jej źle poszło. Później wspominała, że od tego wiatru dostawała szału, że **ten potworny wichur zniszczył ją psychicznie**. Dlatego tak pędziła w końcówce, po prostu chciała jak najprędzej uciec ze ściany, a jeżeli nie uciec, to przynajmniej gdzieś się schować. Dla nas himalaistów, silny wiatr jest rzeczą normalną i towarzyszy nam przez pół himalajskiego życia. Ten wiatr nami poniewiera, ale umiemy z nim współżyć, natomiast dla niej okazał się nie do zniesienia. **Zupełnie ją to załamało**. [Anna Czerwińska, opis zdobywania Matterhornu zimą [w:] Czerwińska 2008: 157]

Tam było wszystko, co można w górach spotkać: potoki wody w środku ściany, lawiny kamienne, na samym szczycie był potężny serak, który w każdej chwili y groził urwaniem. [...] Myśmy przechodzili, no, katusze wewnętrzne yyy. **Byliśmy bliscy załamania**. Ja pamiętam do tej pory ogromne [wyrzeczka oczy – przyp. AK], rozszerzone oczy takie Alexa, który siedzi samotnie w namiocie [...] i który po prostu rozmawia ze sobą. Tak, że widać było po każdym z nas ten stres. [...] chyba był to pierwszy moment taki, taki w, w górach wysokich, że gdzieś tam we mnie zaczęła się rodzić decyzja załamania się, rezygnacji, poddania się. [wypowiedź Wojtka

Kurtyki w filmie dokumentalnym *Ścieżka góry* (2007) reż. Marek Kłosowicz]

W wypowiedziach wspinaczy wciąż powraca temat bezpieczeństwa. A właściwie dwa kompletarne, powiązane ze sobą i przeplatające się tematy: **bezpieczeństwa i ryzyka**. Wspinacz ocenia ryzyko, bo wie, że podczas wspinania będzie ryzykował własnym zdrowiem lub życiem. Ta ocena musi się często dokonywać w ułamku sekundy. Jest związana nie tylko z oszacowaniem obiektywnych warunków na danej drodze: „Jak tutaj jest trudno?”, ale także z oceną własnych możliwości: „Czy ja sobie tutaj poradzę? Czy dam radę przejść bezpiecznie i nie zrobić sobie krzywdy?”. W efekcie wspinacz albo pokonuje własny strach i kontynuuje wspinanie, przechodzi trudności, albo rezygnuje z pokonywania danej drogi.

Często podejmując racjonalne decyzje, wspinacze muszą zrezygnować ze zdobycia szczytu. Procowi temu towarzyszy nieustanna kalkulacja dotycząca oceny realnego zagrożenia i możliwości zrealizowania działania pomimo niesprzyjających okoliczności. Pojawia się też ciągle dialektyczne zestawienie lęku i jego pokonywania, mierzenia się ze „słabą psychiką”. Dlatego w odpowiedzi na pytanie, na czym polega prawdziwe wspinanie i co jest najważniejsze we wspinaniu, często wskazują właśnie na przełamywanie strachu i pokonywanie własnych ograniczeń.

Nie byłbym pełnym alpinistą, gdybym nie miał za sobą porażek, załamań się, ucieczek spod ściany, po prostu zwykłego tchórzostwa. [wypowiedź Wojtka Kurtyki w filmie dokumentalnym *Ścieżka góry* (2007) reż. Marek Kłosowicz]

W tym kontekście adekwatne wydaje się powiedzenie, że „bez strachu nie ma odwagi”. Wspinacze

odczuwają lęk, przeżywają strach, a sam proces wspinania traktują jako przełamywanie tych emocji i pokonywanie ich. Dotyczy to nie tylko wspinaczy skałkowych, ale także alpinistów i himalaistów.

**Ten odruch sprzeciwu wobec, y, wobec własnego strachu, to jest kwintesencja doznania alpinistycznego. Człowiek, który się wspina, boi się oczywiście, ale przełamuje ten strach, przecięży siebie i pnie się do góry.** [wypowiedź Wojtka Kurtyki w filmie dokumentalnym *Ścieżka góry* (2007) reż. Marek Kłosowicz]

Dla alpinisty góry stanowią teren, gdzie sam pobyt i wszelka działalność związane są z niebezpieczeństwem, zagrożeniem i towarzyszącym im **strachem lub lękiem. Nie ma wspinaczki bez tych emocji.** [Ryn 1970: 53]

Niepokoić się, **bać się jest rzeczą najważniejszą.** Wspinacz bez strachu, to wspinacz wkrótce martwy. [wypowiedź himalaisty Simone Moro podczas 9 Krakowskiego Festiwalu Górskiego, <http://www.youtube.com/watch?v=pJBk2lD3RtA&feature=plcp>, dostęp 11.06.2012 r.]

„Mocna psycha” okazuje się więc środowiskowym konstruktem wyznaczającym pewien sposób reagowania na trudne warunki i niespodziewane sytuacje w górach i skałach. Wraz z nim zostaje też powołany do życia obraz niezwykłego górskiego bohatera, którego zdobycze stanowią topos wielu środowiskowych anegdot i opowieści, a jednocześnie podtrzymywany jest pewien „idealny” typ uczestnika świata wspinaczki – posiadającego mocną, stabilną psychikę, niepoddającego się zwątpieniu w najbardziej beznadziejnych sytuacjach, nieustępującego pod naciskiem bezwzględnych sił przyrody. Motyw takiego zwycięskiego działania w opowieściach górskich powtarza się jednakże na przemian z opisami załamań, przeżywania lęku i prawdziwych tragedii. Dojrzały wspinacz rozu-

mie, że strach jest nieodłączną częścią doznania alpinistycznego, tak jak zagrożenia są nieodłączną częścią działania w górach.

## 7. Uczenie się rozpoznawania ryzyka

Świadomość zagrożeń jest kategorią, wokół której toczy się każdy wykład i kurs wprowadzający do działalności górskiej i wspinaczkowej. Szkolenie<sup>25</sup> – poza warstwą instrumentalną polegającą na uczeniu posługiwania się sprzętem wspinaczkowym oraz przyswajaniu technik wspinania – kładzie nacisk na uświadamianie adeptom istniejących zagrożeń, nazywaniu ich oraz wskazywaniu prawidłowego zachowania w niebezpiecznej sytuacji. Tym wysiłkom szkoleniowym towarzyszy założenie, że adepta należy wyposażyć w wiedzę i umiejętności pozwalające mu wychwytywać sygnały zbliżającego się niebezpieczeństwa i stosować środki techniczne, aby go uniknąć. Przytaczane są konkretne historie i zdarzenia ze wskazaniem na przyczyny ich niefortunnego przebiegu. W efekcie adepci, którzy początkowo ignorowali zagrożenia lub byli ich zupełnie nieświadomi, zaczynają

<sup>25</sup> Autorka brała udział w charakterze kursantki w kilku szkoleniach wspinaczkowych, prowadząc przy tym obserwację uczestniczącą. Były to: *Kurs wspinaczki skalnej* w Szkole Wspinania „ADUR”, Jura Krakowsko-Częstochowska (6 dni) – sierpień 2007; *Kurs autoratownictwa górskiego* organizowany przez Łódzki Klub Wysokogórski (ŁKW) w Łodzi (3 dni) – grudzień 2007; *Kurs wspinania ściankowego* organizowany przez Akademicki Klub Górski (AKG) w Łodzi (12 godzin ćwiczeń praktycznych na sztucznej ściance wspinaczkowej oraz kurs operacji linowych) – marzec 2008; *Kurs wspinaczki skalnej* organizowany przez AKG (45 godzin wykładów teoretycznych, 4 dni w rejonie wspinaczkowym Rzędkowie, 4 dni w Górach Sokolich) – od listopada 2007 do czerwca 2008. Prowadzona obserwacja uczestnicząca obejmowała sytuacje: kursu wspinaczki skalnej, wykładów na temat wspinania, prezentacji publicznych i pokazów slajdów relacjonujących wyprawy górskie, treningów na sztucznych ściankach wspinaczkowych klubowych i komercyjnych, kursu autoasekuracji oraz weekendowego wspinania w rejonach wspinaczkowych w Polsce (Dolina Kobyłańska, Jerzmanowice, Witkowie Skały, Rzędkowie, Góry Sokole, Mirów).

je dostrzegać i mają pewne wyobrażenie nie tylko o tym, jak się prawidłowo zachować, ale w ogóle „czego się bać” w górach.

Nauka wspinania ma charakter szczególny, ponieważ aby wykorzystać możliwości nowoczesnych systemów asekuracyjnych (upręży, lin, urządzeń do asekuracji), wspinacz musi nabrać zaufania do tego sprzętu. Musi uwierzyć, że lina, cienka pętla i karabinek są w stanie utrzymać ciężar jego ciała, zatrzymać jego lot i pochłonąć energię odpadnięcia. Tego rodzaju praca odbywa się zazwyczaj w pierwszych dniach szkolenia, ale bez niej trudno byłoby pokonać lęk wysokości czy strach przed ekspozycją i podjąć działanie wspinaczkowe.

Wspinacz musi także nabrać zaufania do swojego partnera wspinaczkowego – osoby, z którą „wiąże się liną” i która będzie go asekurowała. A przede wszystkim w miarę treningu nabiera zaufania do własnych umiejętności i kompetencji wspinaczkowych, obejmujących posługiwanie się sprzętem asekuracyjnym oraz własnym ciałem.

Z drugiej strony – paradoksalnie – adept uczy się, aby żadnemu z tych elementów do końca nie zawierzać: ani sprzętowi (wskazane jest sprawdzanie sprzętu, wycofywanie zużytych elementów wyposażenia do asekuracji oraz wymiana upręży i lin po określonym czasie ich użytkowania), ani partnerowi (obowiązuje zasada wzajemnej kontroli, zawsze przed rozpoczęciem wspinania partnerzy nawzajem sprawdzają, czy są dobrze związani, czy układ asekuracyjny jest prawidłowo założony i zabezpieczony), ani sobie samemu (zawsze należy poddać się ocenie partnera, czy wszystkie zadania asekuracyjne poprawnie wykonaliśmy).

Tak czy inaczej, prawdziwa praca nad rozpoznaniem niebezpieczeństw terenu górskiego zaczyna się z chwilą podjęcia działania w górach. Dopiero tam przeżywając lawinę, doświadczając silnego wiatru czy opadu, przeżywając trudności komunikacyjne z powodu warunków atmosferycznych czy trzęsąc się z zimna podczas biwaku na półce skalnej, adept zaczyna rozumieć, na czym polegają wyzwania i zagrożenia działalności górskiej i wspinaczkowej.

Z czasem wspinacz uczy się koncentrować swoją uwagę jedynie na działaniu aktualnie wykonywanym: pokonywaniu konkretnego odcinka drogi, zakładaniu przelotu, budowaniu stanowiska, przygotowywaniu liny do zjazdu. W trakcie działania w polu swojej uwagi utrzymuje jedynie to, co mieści się w tej „percepcyjnej bańce” roztaczającej się na kilka metrów wokół wspinacza, w jego bezpośrednim zasięgu. Podczas działania koncentruje się tylko na tym, co pozostaje w polu percepcji, nie rozważa, jak wysoko się znajduje, jaka przepaść rozciąga się pod nim ani jak długa droga jeszcze go czeka. Dzięki temu jest w stanie efektywnie działać.

Powszechny na początku wspinaczki lęk przed wysokością ulega osłabieniu w miarę trwania wspinaczki oraz zdobywania doświadczeń i rutyny. Koncentracja uwagi na technice wspinania zaciera różnice w odczuwaniu wysokości 100 czy 1000 metrów. Następuje więc pewna adaptacja do ekspozycji i osłabienie lęku przed nią. Nadal jednak może się utrzymać lęk o znacznym nieraz nasileniu w innych sytuacjach, np. na wysokiej wieży, kominie, balkonie itp. [Ryn 1970: 56]

Istnieje silne powiązanie pomiędzy odczuwaną kompetencją własną wspinacza, rozumianą jako zaufanie do własnych możliwości pokonania danej drogi a tym, co określilibyśmy jako „wystawianie

się na ryzyko”. Wspinacze solujący, wspinający się „na żywca” (jak wspomniany Alain Robert) mają bardzo duże zaufanie do własnych umiejętności, wierzą, że nie spadną i że uda im się pokonać drogę. Przeżywają ryzyko, ale ufają we własne siły. To samo dotyczy alpinistów i himalaistów – wierzą, że szczyt jest w zasięgu ich możliwości. Dlatego się na niego porywają.

Problem polega jednak na tym, że nawet jeśli wspinacz jest doświadczony i ma ogromne kompetencje, jego możliwości uchronienia się przed wszelkimi niebezpieczeństwami są wciąż ograniczone, ponieważ środowisko górskie jest nieprzewidywalne. Całkiem częste są sytuacje tragicznych wypadków górskich, których uczestnikami byli światowej sławy wspinacze, posiadający wysokiej klasy umiejętności oraz wiedzę ekspercką w dziedzinie wspinania<sup>26</sup>.

<sup>26</sup> Mam tutaj na myśli wysokiej klasy wspinaczy, których kompetencje były ogólnie uznane i docenione we wspinaczkowym świecie, a którzy zakończyli swoje życie z powodu wypadków spowodowanych rutyną, zbyt dużym zaufaniem do sprzętu lub zwykłą nieostrożnością. **John Bachar** (1957–2009), światowej sławy wspinacz solowy, zginął podczas samotnej solowej wspinaczki w wieku 52 lat – brak świadków zdarzenia. **Dan Osman** (1963–1998), znany z bardzo śmiałych wspinaczek solowych na czas oraz ze swobodnych lotów na linie i skoków w 300 metrowe przepaście wyhamowywanych liną, zginął w wieku 35 lat – podczas takiego treningowego skoku. Ekspertyza przeprowadzona przez producenta liny (Black Diamond Equipment) ujawniła, że lina zerwała się na skutek zawieszenia jej pod niewłaściwym kątem, co spowodowało skrzyżowanie się i splątanie lin asekuracyjnych i doprowadziło do stopienia się liny. **Todd Skinner** (1958–2006), należący do światowej czołówki wspinaczy wielkościanowych, zginął podczas opracowywania sekwencji nowej drogi na Leaning Tower w Yosemite National Park. „[P]od wieczór byli po raz któryś (chyba setny [...]) na szczycie – zadowoleni z udanego dnia i pełni radości życia. Todd z półki założył rutynowy zjazd. Po paru minutach nastąpił wypadek – najgłupszy z możliwych: sfatygowany używaniem element uprząży uległ zerwaniu i Todd poleciał w 300-metrową przepaść” („Gazeta Górską” nr 66, 11/2006). W świecie wspinaczki himalajskiej najbardziej znanymi w Polsce przykładami są **Jerzy Kukuczka** (1948–1989) oraz **Wanda Rutkiewicz** (1943–1992).

## 8. Przeszkadzające emocje i emocjonalna przemiana

Fakt, że człowiek jako żywa istota może przeżyć jedynie w określonych warunkach biofizycznych, wyznaczających granice przetrwania organizmu, a jego działanie jest ostro limitowane przez czynniki atmosferyczne, powoduje, że wspinacz musi zrezygnować z akcji górskiej, kiedy warunki uniemożliwiają bezpieczne przemieszczanie się i komunikację czy orientację w terenie. W efekcie w czasie złej pogody, gdy pojawia się silny opad, mgła uniemożliwiająca widoczność lub bardzo silny wiatr, wspinacze są skazani na czekanie. Czekanie na „okno pogodowe”, które umożliwi ponowne podjęcie wspinaczki. Czekanie stanowi nieodłączną fazę działalności wysokogórskiej, na którą trzeba być przygotowanym i którą trzeba umieć przetrwać.

Tymczasem dla „ludzi czynu”, przyzwyczajonych do aktywnego działania i zwalczania przeciwności, czekanie może być niezwykle frustrujące. Początkujący himalaista czy alpinista „źle się czuje”, nie robiąc nic, będąc zawieszonym pomiędzy działaniami. Czekanie na okno pogodowe wywołuje stan niecierpliwości, rozdrażnienia albo frustracji związanej z bezruchem i beczynnością. Bardzo wyraźnie widać to na przykładzie wewnętrznych przemian himalaisty Piotra Morawskiego (1976–2009), który opisywał swoje wysokogórskie przeżycia w dzienniku towarzyszącym mu w każdej wyprawie na przestrzeni lat 2001–2009.

Rozważamy nawet, czy by dzisiaj jeszcze nie wbić się w lodowiec, ale do najbliższego wypoczynkowego miejsca, gdzie można rozbić namiot, jest około dwóch, trzech godzin drogi. Nie wiem, czy dalibyśmy radę, bo choć czuję, że zmęczenie ustępuje, to

wiem, że bardzo szybko by powróciło. Nie mówiąc o bólu w ramionach. Jejkuś, jak ja tęsknię, najukochańsza żono!!! Gdybym miał coś do roboty, nie mógłbym się na tym skupić, taki jestem rozkołatanym w środku. Takie miejsca jak to są straszne, nic się nie dzieje, nic do roboty nie ma, a ze sobą jakoś gadać mi się nie chce. Jeszcze bym mu nawrzucał... Mam nadzieję, że wróci mi jaki taki humor, że u Ciebie jest duuuużo lepiej. [...] Chyba jednak jeszcze dziś będziemy szli... Może to mi troszkę marudzenie z głowy wybije.

I poszliśmy jeszcze jakieś dwie godziny po lodowcu. Zatem jutro będzie bliżej do domku glaciologów. Dotrzemy w południe albo wczesnym popołudniem. Myślałem, że jak jeszcze trochę pochodzimy, to mi nie **żał, tęsknota, rozedrganie w środku**. Ale nie... Jeszcze się pogłębia, pewnie dlatego, że noc nadchodzi. [dziennik Piotra Morawskiego, 16.07.2002, Pik Pobiedy [w:] Morawscy 2010: 50–51]

Stan oczekiwania na działanie jest dla początkującego himalaisty trudny, ponieważ jest momentem, w którym ujawniają się liczne emocje (tęsknota, przygnębienie, wewnętrzne rozedrganie). Ostatecznie motywem działania (wyjścia w górę) jest chęć pozbycia się tych negatywnych i niechcianych emocji oraz nadzieja na poprawę samopoczucia. Narrator obserwuje jednak ich pogłębianie się. Próbuje wytłumaczyć sobie ich przyczynę nadchodzącą nocą. Pojawia się potrzeba nazywania emocji i odnajdywania ich źródła. Odbywa się tutaj praca nad emocjami, próba ich poukładania i usunięcia z pola percepcji i działań. Są to **emocje przeszkadzające w działaniu** – odrywające wspinaczy od aktywności górskiej i przenoszące ich tysiące kilometrów dalej, do miejsc, z których przybyli. Narrator nie jest w stanie być „tu i teraz”, myśląc i tęskniąc do żony, która została w Warszawie.

Na początku swojej górskiej kariery, na swojej drugiej wyprawie na Pik Pobiedy w perspektywie doświadczania sytuacji „czekania a nie walki”, Piotr Morawski przeżywa zniechęcenie, „odechciewa mu się” zdobywania szczytu i całej akcji górskiej.

Dzisiaj dzień przemyśleń, prawie decyzji. Rano na Dzikie i w górę poszło sześć osób. Walczyli chyba ze trzy godziny, zrobili może ze 200 m w tym wspaniałym śniegu po pachy, po czym zawrócili. Trzeba kilka dni przeczekać, ale pod warunkiem, że nie będzie nowych opadów śniegu. Coś we mnie walnęło, lubię walczyć z przeciwnościami losu, ale nie czekaniem. Mogę się wysilać, torować śnieg, marznąć, padać ze zmęczenia, to mój żywioł. Ale beczynnie spędzać czas w oczekiwaniu na lepszą pogodę? Pobieda już mnie prawie stłamsiła. [dziennik Piotra Morawskiego, 03.08.2002, Pik Pobiedy [w:] Morawscy 2010: 65]

Jego potrzeba działania i chęć „robienia czegoś” konkretnego powoduje, że woli robić cokolwiek, choćby zdjęcia, zamiast siedzieć beczynnie w namiocie. Psychologiczne konsekwencje czekania okazują się zbyt trudne do zniesienia i ostatecznie Piotr rezygnuje ze zdobywania Pobiedy.

[Ż]eby działać, wolę pognać w dół, porobić zdjęcia. Jutro rano schodzimy do bazy i zobaczymy. Jeśli nadal będzie bez zmian, uciekam na dół. [...] Posiedzialem sobie w górach wysokich, pomęczyłem się dosyć [...] wejście na Pobiedę zeszło na drugi plan. Szczególnie w perspektywie czekania, a nie walki. [dziennik Piotra Morawskiego, 3.08.2002, Pik Pobiedy [w:] Morawscy 2010: 66]

Z czasem następuje zmiana stosunku do działania w górach – również tego niechcianego w postaci długotrwałego czekania na warunki umożliwiające dalsze prowadzenie akcji górskiej. W ciągu

siedmiu kolejnych lat aktywności himalaista przechodzi metamorfozę. Bezczylnne czekanie nie robi już na nim wrażenia, nie wytrąca go ze stanu spokoju i emocjonalnego wyciszenia, godzi się z rzeczami, na które nic nie może poradzić.

Zatem pierwszy dzień leżenia w namiocie i czekania na następny poranek. Leżę spokojnie, mniej lub bardziej drażniące myśli snują się po głowie. Ale leżę. Nie biegam jak wściekły dookoła namiotu, nie zastanawiam się, co jeszcze muszę zrobić. Wiem, że nie mam nic do roboty, muszę oszczędzać siły przed jutrem. Leżę dalej. [dziennik Piotra Morawskiego, 6.04.2009, Dhaulagiri [w:] Morawscy 2010: 289]

Te przemiany i wewnętrzne przesunięcia, jakie dokonują się w himalaiście, sięgają jeszcze głębiej do warstwy emocji wynikających z tęsknoty za domem oraz z poczucia emocjonalnego rozdarcia między własną pasją, zamiłowaniem do wyprawy górskiej i obsesją na punkcie góry lub drogi a miłością do najbliższych – żony, dzieci. Piotr Morawski w swoich dziennikach nazywa ten stan emocjonalny tęsknoty za domem, rozdarcia pomiędzy dwa światy „homeseakowaniem” i w swoich autorefleksyjnych narracjach sam zauważa emocjonalną przemianę, jaka w nim nastąpiła:

Dzisiaj znowu stoję i patrzę na Broad Peak [...] z bazy pod K2. Jestem na wyprawie, którą sam zorganizowałem. Tam daleko, w domu, świat toczy się swoim trybem. Trochę dymu papierosowego w nim zostało. Czuję się pewniejszy, dojrzałszy. Wiem, że chcę życie związać z górami. Do tej pory w górach byłem rozdarty, tęskniłem do domu. W domu tęskniłem do gór. Teraz homeseakowanie w górach prawie znikło. Jestem tu i teraz. Nie ma ścisku w serce na wspomnienie domu. Dobrze być w górach, mimo że jestem zmęczony wyprawą. **Wiem, że tutaj trzeba umieć czekać.** Nie tylko na pogodę, ale i na powrót.

**Wszystko przychodzi naturalnie. Tęsknota potrafi paraliżować, odbierać motywację.** Stawiać na przegranej pozycji. **Być silnym w górach, to być w górach całym sobą.** [dziennik Piotra Morawskiego, 2.08.2007, K2 [w:] Morawscy 2010: 223–224]

Również wspinacze skałkowi rozpoznają to rozdwojenie pomiędzy pasją i oddaniem się działaniu wspinaczkowemu a zobowiązaniami osobistymi, zaangażowaniem emocjonalnym w związek partnerski. Rozpoznając w sobie te dwie siły, starają się jakoś je wypośrodkować. Z jednej strony postrzegają wspinanie i związane z nim emocje jako integralną część siebie, niezbywalny i zasadniczy aspekt własnej tożsamości, a z drugiej starają się nie oddać jej steru swojego życia emocjonalnego.

[W]spinanie jest potwornie zaborcze. W pewnym momencie poza nim nie widzimy życia. I ono jest bardzo zaborcze, ale dlatego ja staram się nie myśleć o nim jako o najważniejszym i jedynym największym priorytecie. I myślałem tak przez długi czas. I wylądowałem z tym, że nie byłem szczęśliwy do końca z tego, jak wygląda moje życie. Więc nie myślę sobie, że jest najważniejsze. Jest niezwykle istotną częścią mnie, po prostu, yy, wiem, że bez niego, mm, w tym momencie pewnie byłbym człowiekiem po prostu upośledzonym w jakiś sposób. Chyba tak, emocjonalnie, zdecydowanie tak. [...] yyy, ale, tak, jak mówię, ono na pewno **jest bardzo istotną częścią tego, jaki jestem i kim jestem, kim chcę być i pozostać.** Bez tego... Bez tego bym pewnie zupełnie inaczej patrzył na świat, a nie chcę. Mi się podoba tak, jak patrzę na świat. [mężczyzna, 26 lat, wspinacz sportowy]

Praca, jaką wspinacze wykonują nad własnymi emocjami, stanowi stały element aktywności górskiej i wspinaczkowej, ale również ważny aspekt kształtowania się tożsamości wspinaczy.

Wspinam się nie tylko dla samej skały czy lodu i dla samego wspinania. Dla mnie to także podróże, poznanie ludzi, życie w namiocie, walka ze śniegiem i wiatrem. Przepiękne widoki, gdy człowiek wisi w środku ściany, a pod nim znajduje się kilkaset metrów czy kilka kilometrów powietrza. Kiedy jestem w górach, nie istnieje świat zewnętrzny, zgiełk i pośpiech. Jest wyłącznie natura i życie razem z jej rytmem.

Ktoś może powiedzieć, że to tylko mój wymysł, bo przed życiem się nie ucieknę. Zależy kto co nazywa życiem. Ledwie wrócę do domu, już tęsknię do kolejnych przygód. Jak to kiedyś powiedział mój znajomy: na początku twoje życie toczy się normalnie, czasem przerywasz je wyprawami; potem twoje wyprawy toczą się normalnie i czasem przerywasz je życiem. [dziennik Piotra Morawskiego [w:] Morawscy 2010: 71]

W omawianych fragmentach widoczne są interakcje podmiotu z samym sobą widzianym jako część przyrody i sytuacji działania, nieustanna refleksyjna praca nad tożsamością wspinacza, himalaisty oraz niezmienna fascynacja górami. Góry stają się obiektem pożądania i podążania. Ta emocja przywiązania do gór, chęć przebywania w górach i odnajdywanie w nich spełnienia, szczęścia – to bardzo silne emocje wyznaczające motywy działania.

Przemiana emocjonalna, jakiej podlega himalaista, jest ściśle związana z prowadzoną przez lata aktywnością górską, w trakcie której wspinacz konfrontuje się ze zjawiskami całkowicie go przerastającymi, niezależnymi od niego, wymagającymi tego, aby im się poddać lub się z nimi pogodzić. Z czasem nie wywołują one już we wspinaczu frustracji i negatywnych emocji, są traktowane jako pełnoprawny, a nawet zasadniczy element sytuacji. Przeszkadzające, niespodziewane i utrudniające działanie zdarzenia,

a także towarzyszące im emocje zostają przededefiniowane jako stała część sytuacji działania, jako jej naturalny element.

Swoista przemiana emocjonalna, jaką przechodzą „ludzie gór” – polega głównie na pogodzeniu się z ograniczonymi możliwościami własnego sprawstwa, co znajduje wyraz w częstych wypowiedziach himalaistów antropomorfizujących górę będącą przedmiotem „ataku”.

Jeśli góra będzie chciała, to wejdziemy. Jak nie będzie chciała, to nic nie poradzimy. [dziennik Piotra Morawskiego, 21.07.2007, Nanga Parbat [w:] Morawscy 2010: 221]

W górach człowiek uczy się pokory. Pokora jest to również stan emocjonalny, sposób reagowania na przeciwności losu, przyjmowanie tego, co jest – bez złości i gniewu, nieodrzućanie tego, co się zdarza, nieszukanie odpowiedzi na pytanie „co by było, gdyby?”. Na tym polega dojrzewanie emocjonalne do bycia w górach. Wspinacze, zwłaszcza z dłuższym stażem i doświadczeniem w działalności górskiej, pokornie znoszą przeszkody, jakie piętrzy przed nimi góra, a w wypowiedziach o swoich planach i przyszłych górskich zdobyczach prezentują wyjątkową powściągliwość, akcentując raczej przekonanie, że w sumie w górach bardzo niewiele zależy od nich samych.

Cóż ja mogę? To znaczy mogę być super przygotowana. To jest to, co ja faktycznie mogę zrobić. [...] mogę być super przygotowana i mogę wykorzystać te okna pogodowe i mogę być bardzo w tym momencie szybka, czy, i przez te kilka dni wykorzystać to okno i **to wszystko.** Więc, ja wręcz mam takie wrażenie, że jeśli my nie mamy takiej pokory w sobie w głowie, to ta góra to usłyszy. Zresztą buddyści tak wierzą. Oni w ogóle wierzą, że góra ma duszę i trzeba po prostu też z nią rozmawiać.

[wypowiedź himalaistki Kingi Baranowskiej w programie Kulturalni.pl, 13.06.2012, <http://www.youtube.com/watch?v=qpXegWjIP0I&feature=related>, dostęp 18.09.2012 r.]

Emocje należą do zjawisk niezwykle nietrwałych i zmieniających się w czasie, pojawiają się i trwają niekiedy zaledwie kilkanaście sekund lub minut, a jednak w zasadniczy sposób wpływają na przebieg i konsekwencje działania. W dłuższym okresie czasu człowiek wypracowuje swój własny system reagowania na określone sytuacje i doskonali umiejętność wzbudzania lub wyciszenia emocjonalnych poruszeń.

Mierzenie się z emocjami i radzenie sobie z nimi oznacza nadawanie im takich znaczeń i umieszczanie ich w polu takich interpretacji, które pozwalają wpleść je w spójne ciągi działań. Praca nad emocjami ma właśnie taki kierunek – zmierza do „zaprzęgnięcia” pojawiających się doznań w budowanie punktów oparcia dla własnej tożsamości i uniemożliwienia im destrukcyjnego wpływu na prowadzone działanie.

## 9. Podsumowanie

Emocje są tym, co odczuwa podmiot. Obejmują one stany pobudzenia ciała i ich interpretacje oraz związane z nimi reakcje ekspresyjne i czynności komunikacyjne. Poszczególne emocje stanowią zazwyczaj krótkotrwałe – trwające od kilku sekund do kilkunastu minut, rzadziej do kilku godzin – epizody, które **nadają jakość** poznawanym obiektom i **wartościują czynności podmiotu**. Dzięki nim obiekty będące przedmiotem emocji posiadają dla podmiotu określone znaczenie, nadawana jest im określona wartość. Keith Oatley i J. P. Johnson-Laird (1987) ujmują emocje jako

procesy psychiczne odpowiedzialne za ustalanie i zmianę priorytetów działania i pozwalające „uporządkować” działania podmiotu.

Dzięki nim spośród wielu celów możliwych do realizacji wybierane są nieliczne, które potem realizowane są z pełnym zaangażowaniem. Upraszcza to znakomicie proces decyzyjny i sprawia, że w sytuacjach wyzwań adaptacyjnych jednostka podejmuje decyzje bardzo szybko. [Oatley, Jenkins 2003: XIII]

Emocje to procesy silnie osadzone w doświadczeniach społecznych jednostki, konstruowane przez aktora w konkretnej sytuacji działania, na które silnie wpływa definicja sytuacji oraz przyjmowane normy społeczne. W świecie wspinaczy społeczne **uwzorowanie doświadczeń emocjonalnych** (Hochschild 1975: 283; Shott 1979: 1318) odnosić się musi do faktu, że uczestnicy w trakcie swoich działań konfrontują się z problemami szczególnego rodzaju: z zagrożeniem życia wywołanym niestabilnością przestrzeni, w której porusza się podmiot oraz z koniecznością zabezpieczenia się i asekurowania odpadnięć. Emocjami, które muszą być opanowane i z którymi konfrontują się uczestnicy są więc: lęk przed ekspozycją, strach przed odpadnięciem i przed lataniem, strach w obliczu zagrożenia życia i zmieniających się gwałtownie warunków działania, tragicznych w skutkach uszkodzeń sprzętu zapewniającego bezpieczeństwo czy konfrontacji z sytuacją wypadku lub śmierci kolegów. Dodatkowo trzeba umieć czekać i w sytuacji przestoju w działaniu nie dać się ovladnąć „przeszkadzającym emocjom”. To wszystko określa zasadniczo kontekst, w którym uczestnikowi świata wspinania przychodzi prowadzić aktywność. Takie są charakterystyczne dla działania górskiego i wspinaczkowego cechy sytuacji i uwarunkowania działania,

które wiążą się z uruchamianiem i wyrażaniem emocji.

Wymagane są tu nieco inne „kompetencje emocjonalne” niż w pozostałych społecznych światach – zbliżone do kompetencji niezbędnych wszędzie tam, gdzie działanie jest fizycznie niebezpieczne, wykonuje się czynności o charakterze autokinezy, nabiera się dużej wysokości lub szybkości, a podmiot przebywa w niestabilnym i bardzo wymagającym otoczeniu. Są to sytuacje, w których działanie może łatwo zamienić się w walkę o życie, o własne bezpieczeństwo lub o zachowanie integralności własnego ciała. Stąd najintensywniej przeżywane emocje podczas wspinania stanowią strach, złość i radość – emocje niewymagające przyjmowania roli, a jednocześnie najsilniej korespondujące z doznaniem cielesnymi. Nasuwa to przypuszczenie, że samo wspinanie podejmowane jest właśnie po to, aby być bliżej samego (samej) siebie, aby poczuć w najprostszym i najbardziej bezpośrednim sposobie cielesność i autentyczność swojego istnienia w wymagającym, niepewnym, ale dotkliwie realnym kontekście działań.

Góry stają się przestrzenią „ucieczki od świata i ludzi”, spotkania z samym sobą w wymagających i obciążających warunkach. Jest to bardzo specyficzny obszar doznań występujący w alpinizmie, himalaizmie i taternictwie, które, oprócz swojego niewątpliwie kolektywnego charakteru, pozostawiają ogromną przestrzeń dla pracy indywidualnej i osobistej konfrontacji z przyrodą nieożywioną. Siły, z którymi mierzy się wspinacz, należą głównie do sfery przyrodniczej, a nie do sfery międzyludzkich interakcji – co przekłada się na przeżywane w trakcie działania emocje. Nawet jeśli podejmuje się walkę „z samym sobą”, to bardzo wyraźny pozostaje ucieleśniony i fizyczny charakter tego zmagania.

Interesującym aspektem przeprowadzonej analizy wydaje mi się właśnie zwrócenie uwagi na fakt, że nie wszystkie emocje przeżywane w polu działania czerpią swoje źródło z procesów odgrywania roli. W sytuacji wspinania o wiele ważniejsze stają się doznania i emocje związane z wymaganiami dyktowanymi przez przestrzeń działania i interakcje z formacją, po której się wspina, a które przecież wywoływane są bez przyjmowania roli<sup>27</sup>.

W górach więź z innymi jest bardzo ważna. Wiązanie się liną z partnerem stanowi bardzo dosłowny symbol dzielenia wspólnego losu, więzi na śmierć i życie. W chwili zagrożenia to partner lub koleżdy przychodzą z pomocą (lub tej pomocy potrzebują). Ale znowu – obiektem pracy, również tej emocjonalnej, jest nie tyle partner, ile fizyczny kontekst działań. Ostatecznie to warunki przyrodnicze, atmosferyczne, znalezienie się w odpowiedniej chwili w odpowiednim miejscu decydują, czy akcja będzie skuteczna i czy nie pogrąży uczestników. Partner może także łatwo stać się elementem fizycznego oddziaływania sytuacji, gdy wrywa stanowisko i leci w dół, pociągając asekurowającego za sobą. W takich chwilach ujawnia się ta czysto fizyczna strona działalności górskiej. To, co definiowane było jako społeczne (partner, przyjaciel), nagle staje się czystą siłą fizyczną oddziałującą na wspinacza. Mamy tu do czynienia z wyjątkową interakcją i nakładaniem się tych dwóch przestrzeni: fizycznej i społecznej.

<sup>27</sup> Być może powodem tego jest fakt, że w chwili podejmowania akcji górskiej zagrożenia fizyczne są o wiele bardziej dotkliwe i niebezpieczne niż zagrożenia płynące ze sfery społecznej (takie jak np. bycie ocenianym przez innych). Groźba zerwania więzi z innymi czy sytuacyjnego naruszenia reguł komunikacji jest o wiele słabsza i mniej znacząca niż groźba utraty życia pod lawiną czy oberwanym serakiem. W polu uwagi i na pierwszym planie muszą więc pozostawać uwarunkowania fizyczne samego działania.

Obydwe one wpływają na sytuację działania. To, co społeczne ma znaczenie, ale o wiele istotniejsze są owe trudno przewidywalne siły fizyczne działające w danej sytuacji.

Niniejszy artykuł przynosi jedynie wstępny zarys zagadnienia emocji doświadczanych przez wspinaczy. Na wiele pytań nie udało mi się odpowiedzieć w tym krótkim opracowaniu. Pozostaje do omówienia ogromny fragment dotyczący pracy nad emocjami w kontekście interakcyjnym, co wymaga bardziej dogłębnego przyjrzenia się sytuacjom wspólnego wspinania, przebywania razem w przestrzeni górskiej, analizy górskich konwersacji, interakcji twarzą w twarz i reakcji pojawiających się w sytuacjach realnego zagrożenia<sup>28</sup>.

Uczucia, choć tak plastyczne – lub właśnie ze względu na swoją plastyczność – mogą być kulturowo wytwarzane i manipulowane. Interesujące byłoby przyjrzenie się temu, jak ten proces wygląda w świecie wspinaczki. Jak „prowadzony” jest adept przez swoje otoczenie społeczne? Jakie interpretacje i objaśnienia stanów emocjonalnych „podsuwają” mu partnerzy, przyjaciele, instruktorzy? W jakie schematy interpretacyjne w stosunku do emocji strachu, lęku, zagrożenia własnej integralności cielesnej czy sytuacji czyjejś śmierci w górach – zostaje ostatecznie wyposażony adept? Jakie rodzaje pracy kulturowej i środowiskowej się tu odbywają?<sup>29</sup>

<sup>28</sup> Np. sytuacje, kiedy jednostka, która doznała poważnych obrażeń, nie przyznaje się przed partnerem do odczuwania lęku, strachu lub paniki i stara się nie manifestować tych odczuć, po to, aby uzyskać od partnera niewymuszoną pomoc (Simpson 2007: 68).

<sup>29</sup> Np. jak koledzy z bazy reagują na przewidywaną konieczność amputacji odmrożonego palca u wspinacza, w jaki sposób go wspierają, jaki klimat emocjonalny narzucają, by osłabić negatywny wydzźwięk zagrożenia (Morawscy 2010: 101).

Symboliczny interakcjonizm akcentuje refleksyjność jednostki oraz negocjacyjny charakter sytuacji społecznych wyrażający się w otwartości na wielokrotne i różnorodne procesy definiowania sytuacji przez aktora społecznego. Ale sytuacja działalności górskiej tylko częściowo mieści się w ramach sytuacji społecznej. Gdy wspinacz leci w dół, niesiony i zgniatany przez lawinę, jego sytuacja z trudem poddaje się obróbce interpretacyjnej. Albo inaczej – obróbka ta nie ma większego znaczenia dla jego losów. Bardziej liczy się reakcja ciała, na przykład to, czy uda mu się wbić czekan i wyhamować lot.

W obszarze interakcji z przyrodą nieożywioną nadawane znaczenia są co najmniej trudno negocjowalne. Tak naprawdę okazuje się, że do dyspozycji działającego pozostają jedynie negocjacje z samym sobą odnośnie granic, do jakich można się posunąć w działaniu lub na co jeszcze stać jednostkę broniącą swojego życia. W tym sensie perspektywa symbolicznego interakcjonizmu z pewnym trudem oddaje dynamikę gwałtownych i niespodziewanych zdarzeń w górach, gdy daje znać o sobie „twarda fizyczna rzeczywistość” (*obdurate reality*) oraz niepoddające się obróbce znaczeniowej ani symbolicznej szczególne uwarunkowania działań wspinaczkowych<sup>30</sup>.

## Podziękowania

Bardzo dziękuję recenzentom artykułu, których cenne uwagi pozwoliły mi go dopracować i uczynić wywód bardziej przejrzystym. Artykuł wiele im zawdzięcza.

<sup>30</sup> Chodzi mi tutaj o takie interpretacje, które pojawiają się w momencie samego działania i stają się elementem sytuacji, a nie te, które rekonstruowane są później, gdy wspinacz przeżyje pomyślnie wydarzenie i snuje o nim opowieść.

## Bibliografia

- Becker Howard S. (1960) *Notes on the Concept of Commitment*. „American Journal of Sociology”, vol. 66, no. 1, s. 32–40.
- (1974) *Art as Collective Action*. „American Sociological Review”, vol. 39, no. 6, s. 767–776.
- (1982) *Art Worlds*. Berkeley: University of California Press.
- Blumer Herbert (1969) *Symbolic Interactionism. Perspective and Method*. Berkeley, Los Angeles, London: University of California Press.
- Charmaz Kathy (2009) *Teoria ugruntowana. Praktyczny przewodnik po analizie jakościowej*. Przełożyła Barbara Komorowska. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Clarke Adele E. (1987) *Research materials and Reproductive Science in the United States 1910–1940* [w:] Gerald L. Geison, ed., *Physiology in the American Context 1850–1940*. Bethesda: American Physiological Society, s. 323–350.
- (1990) *A Social Worlds Research Adventure: The Case of Reproductive Science* [w:] Susan Cozzens, Thomas Gieryn, eds, *Theories of Science in Society*. Bloomington: Indiana University Press, s. 15–42.
- (1991) *Social Worlds/Arenas Theory as Organizational Theory* [w:] David R. Maines, ed., *Social Organization and Social Process. Essays in Honor of Anselm Strauss*. New York: Aldine de Gruyter, s. 119–158.
- (2003) *Situational Analyses: Grounded Theory Mapping After the Postmodern Turn*. „Symbolic Interaction”, vol. 26, no. 4, s. 553–576.
- (2005) *Situational Analysis. Grounded Theory After the Postmodern Turn*. Thousand Oaks: Sage.
- Cooley Charles H. (1964) *Human nature and the social order*. New York: Schocken Books.
- Corbin Juliet M. (1998) *Alternative interpretations: Valid or not?* „Theory & Psychology”, vol. 8, no. 1, s. 121–128.
- Cressey Paul G. (2008) *The Taxi-Dance Hall. A Sociological Study in Commercialized Recreation and City Life*. Chicago: University of Chicago Press.

- Czerwińska Anna (2008) *Gór Fanka. Moje ABC w skale i lodzie*. Warszawa: Wydawnictwo Annapurna.
- Davis Steph (2007) *Wielkie zauroczenie, czyli o miłości i grawitacji*. Przełożył Tomasz Kliś. Łódź: Galaktyka.
- Ekman Paul, Davidson Richard J., red., (1999) *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*. Przełożył Bogdan Wojciszke. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Epstein Seymour (1972) *The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy*, [w:] Charles Donald Spielberger, ed., *Anxiety: Current trends in theory and research*, vol. 2. New York: Academic Press, s. 291–337.
- Fujimura Joan H. (1988) *The Molecular Biological Bandwagon in Cancer Research: Where Social Worlds Meet*. „Social Problems”, vol. 35, no. 3, s. 261–283.
- (1997) *The Molecular Biological Bandwagon in Cancer Research: Where Social Worlds Meet* [w:] Anselm L. Strauss, Juliet Corbin, eds, *Grounded Theory in Practice*. Thousand Oaks: Sage Publications, s. 95–130.
- Freud Sigmund (1995) *Wstęp do psychoanalizy*. Przełożyli S. Kempnerówna i W. Zaniewicki. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Glaser Barney G., Strauss Anselm L. (2009) *Odkrywanie teorii ugruntowanej*. Przełożył Marek Gorzko. Kraków: Zakład Wydawniczy Nomos.
- Goffman Erving (1967) *Interaction Ritual*. Garden City, New York: Doubleday Anchor.
- Hajzer Artur (2012) *Korona Ziemi. Nie-poradnik zdobywcy*. Katowice: Wydawnictwo Stapis.
- Hewitt John P. (1976) *Self and Society*. Boston: Allyn & Bacon.
- Hochschild Arlie R. (1975) *The Sociology of Feeling and Emotion* [w:] Marcia Millman, Rosabeth Moss Kanter, eds., *Another Voice*. Garden City, New York: Doubleday Anchor, s. 280–307.
- Jouty Sylvian, Odier Hubert (2007) *Leksykon alpinizmu*. Przełożył Maciej Bojanowski i in. Warszawa: Muza.
- Kacperczyk Anna (2005) *Zastosowanie koncepcji społecznych światów w badaniach empirycznych* [w:] Elżbieta Hałas,



Krzysztof T. Konecki, red., *Konstruowanie jaźni i społeczeństwa. Europejskie warianty interakcjonizmu symbolicznego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 169–191.

----- (2010) „Ludzie gór”. *Procesy tożsamościowe uczestników społecznego świata w konfrontacji z przyrodą nieożywioną* [w:] Krzysztof T. Konecki, Anna Kacperczyk, red., *Procesy tożsamościowe. Symboliczno-interakcyjny wymiar konstruowania ładu i nieładu społecznego*. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, s. 165–178.

----- (2012) *Badacz i jego ciało w procesie zbierania i analizowania danych – na przykładzie badań nad społecznym światem wspinaczki*. „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. 8, nr 2. *Ciało w przestrzeni społecznej*, s. 32–63. Dostępny w Internecie <www.przegladsocjologiijakosciowej.org>.

Kemper Theodore D. (1978) *A Social Interactional Theory of Emotions*. New York: Wiley.

Kepiński Antoni (2002) *Lęk*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.

Kling Rob, Gerson Elihu M. (1977) *The Social Dynamics of Technical Innovation in the Computing World*. „Symbolic Interaction”, vol. 1, no. 1, s. 132–146.

----- (1978) *Patterns of Segmentation and Intersection in The Computing World*. „Symbolic Interaction”, vol. 1, no. 2, s. 24–43.

Konecki Krzysztof T. (2000) *Studia z metodologii badań jakościowych. Teoria ugruntowana*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

----- (2005) *Ludzie i ich zwierzęta. Interakcjonistyczno-symboliczna analiza społecznego świata właścicieli zwierząt domowych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

----- (2008) *Zarządzanie talentami – zarządzanie lamentami, czyli jak rozwija się geniusz?* [w:] Sławomir Banaszak, Kazimierz Doktor, red., *Problemy socjologii gospodarki*. Poznań: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Komunikacji i Zarządzania, s. 411–427.

Lindesmith Alfred R., Anselm L. Strauss, Norman K. Denzin, eds., (1975) *Readings in Social Psychology*. 2<sup>nd</sup> ed. Hinsdale: Dryden.

Mead George Herbert (1934) *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press.

Morawscy Olga i Piotr (2010) *Od początku do końca*. Warszawa: Wydawnictwo G+J RBA.

Oatley Keith, Jenkins Jennifer M. (2003) *Zrozumieć emocje*. Przełożyli Józef Radzicki, Jacek Suchecki. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Oatley Keith, Johnson-Laird P. N. (1987) *Towards a cognitive theory of emotions*. „Cognition and Emotion”, vol. 1, no. 1, s. 29–50.

Pankseep Jaak (1998) *Podstawy emocji podstawowych* [w:] Paul Ekman, Richard J. Davidson, eds., *Natura emocji. Podstawowe zagadnienia*. Przełożył Bogdan Wojciszke. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 25–30.

Power Mick, Dalgleish Tim (2008) *Cognition and emotion: from order to disorder*, 2<sup>nd</sup> ed. Hove: Psychology Press.

Ręgwelski Tomasz (2011) *Szkoła latania, jak latać i loty wyłapywać* [w:] Piotr Drożdż, red., *100 porad GÓR*, tom 1. Kraków: Góry Books, s. 60–67.

Rowlands Mark (2011) *Filozofi wilk. Czego może nas nauczyć dzikość o miłości, śmierci i szczęściu*. Przełożyła Dominika Cieśla-Szymańska. Warszawa: Wydawnictwo WAB.

Ryn Jan Zdzisław (1970) *Swoistość procesów emocjonalnych u alpinistów*. „Taternik”, nr 2, s. 52–57.

Schachter Stanley S. (1971) *Emotion, Obesity, and Crime*. New York: Academic Press.

Scheff Thomas J. (1990) *Microsociology. Discourse, Emotion and Social Structure*. Chicago, London: Chicago University Press.

----- (2000) *Shame and the social bond: A sociological theory*. „Sociological Theory”, vol. 18, s. 84–99.

----- (2003) *Shame and self in society*. „Symbolic Interaction”, vol. 26, s. 239–262.

Shibutani Tamotsu (1955) *Reference Groups as Perspectives*. „American Journal of Sociology”, vol. 60, no. 6, s. 562–569.

Shott Susan (1979) *Emotion and Social Life: A Symbolic Interactionist Analysis*. „The American Journal of Sociology”, vol. 84, no. 6, s. 1317–1334.

Simpson Joe (2007) *Dotknięcie pustki*. Przełożyli Danuta Hołata i Waclaw Sonelski. Katowice: Wydawnictwo Stapis.

Star Susan L. (1989) *Regions of the Mind: Brain Research and the Quest for Scientific Certainty*. Stanford: Stanford University Press.

Strauss Anselm L. (1987) *Qualitative Analysis for Social Scientists*. Cambridge: Cambridge University Press.

----- (1991) *A Social World Perspective* [w:] tenże *Creating Sociological Awareness. Collective Images and Symbolic Representations*. New Brunswick: Transaction Publishers, s. 233–244.

----- (1993) *Continual Permutations of Action*. New York: Aldine De Gruyter.

Turner Ralph H. (1970) *Family Interaction*. New York: Wiley.

Turner Jonathan H., Jan E. Stets (2009) *Socjologia emocji*. Przełożyła Marta Bucholc. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Unruh David R. (1979) *Characteristics and Types of Participation in Social Worlds*. „Symbolic Interaction”, vol. 2, no. 2, s. 115–130.

Wiener Carolyn (1981) *The Politics of Alcoholism: Building an Arena Around a Social Problem*. New Brunswick: Transaction Books.

### Cytowanie

Kacperczyk Anna (2013) *Praca nad emocjami jako element aktywności górskiej i wspinaczkowej*. „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. 9, nr 2, s. 70–103 [dostęp dzień, miesiąc, rok]. Dostępny w Internecie: <www.przegladsocjologiijakosciowej.org>.

### Working on Emotions as a Part of Climbing and Mountaineering

**Abstract:** In the article I rise the problem of emotions experienced by climbers in the situation of climbing and mountaineering. I consider emotions not as an individual feature or tendency to experience some emotional states but as particular sensations experienced during climbing activity. The subject of my interest are emotions that inseparably accompany climbing action, substantially determine this action. These emotions affect the results of climbing activity and remain one of the most important conditions of it. I try to review emotions experienced by participants of climbing situation, and then, I concentrate on particular emotions – anxiety and fear – directly connected with climbing activity. I discuss fear of heights, fear of coming off the wall and fear of “flights,” and the ways of getting control over them. In the climbing world “strong psyche” is perceived as a positive feature of participant. I present motives of climbing activity appealing distinctly to the emotions and discuss impact of real physical threats encountered by climbers in the rock and mountain areas during climbing activity. Bringing up the problem of unwanted and “disturbing emotions” that hamper conducting actions and make climbing more difficult, simultaneously, I treat those emotions as an “indicator” of “getting mature” and becoming a mountaineer. The processes of forming climber’s identity and his/her emotional grow are discussed on the base of diary analysis of Polish mountaineer Piotr Morawski (1976-2009). I treat the process of working on emotions as important aspect of climbers’ identity shaping and essential aspect of climbing and mountaineering activity.

**Keywords:** emotions, situation of action, climbing, mountaineering, anxiety, fear, disturbing emotions, climber’s identity, physical hazards, social world