



V Planici 1. jan. 1961

Foto A. Sušnik

ALPINIZEM IN PSIHOLOGIJA¹

Povezovanje psihologije s planinstvom in alpinizmom ni nič novega. Odkar obstajajo ljudje in hribi, obstaja tudi zanimanje za hojo in plezanje v hribih. Zanimanje oziroma interesi pa so že področje psihologije.

Kot pri vsakem človekovem početju se tudi tukaj kmalu pojavi vprašanje: Zakaj? Zakaj ljudje sploh hodijo v hribe. Pri tem je mogoče lepo opaziti povezavo psihologije s planinstvom in alpinizmom. Vprašanje: — zakaj — je namreč v psihologiji vprašanje motivacije. Odgovor nanj išče psihologija z znanstvenimi metodami.

V uvodu v svojo knjigo ugotavlja avtor Karel Greitbauer,² da je zelo težko pisati psihologijo za planinca, ker ta večinoma ne pozna pojmov in metod psihologije. V prvem delu knjige je predvsem govor o planinarjenju in romantiki, ki po pisateljevem mnenju ne spada k temi, kajti romantika ni vzrok, da nekdo postane planinec, pa čeprav pri tem lahko igra pomembno vlogo. Zato ne bo govora o prvem delu, temveč o drugem, ki je bistven.

Planinarjenje vsebuje cel kompleks vprašanj. Ne da se kar tako preprosto odgovoriti, *zakaj* nekdo postane in je planinec. Glavno vprašanje za planinca je, kako sem postal,

¹ Planinstvo in alpinizem sta se pri nas zelo razmahnila, zato je prav, da o tem spregovorimo tudi z jeziki, kot ga govori psihologija. V tem okviru bomo skušali postopoma predstaviti nekaj vsebin iz take literature, povzetek redkih, a dosegljivih domačih in tujih raziskav. V tej zanimivi snovi šele iščemo pravo podobo, zato nam bo vsaka dobronamerna kritika dobrodošla.

² Alpinist in psiholog Karl Greitbauer je prvič prikazal »alpinistično dogajanje v luči psihologije« v delu »Podoba hribolazca« (Die Gestalt des Bergsteigers — W. Braumüller, XXX Wien 9/66, Stuttgart, 1956), je kljub znanstveni utemeljitvi razumljivo vsakomur in dopušča vpogled v vzročne zveze psihologije hribolazca. Avtor v tem delu razlaga svoj pogled na razvoj alpinista. Delo je dokaj filozofsko obarvano in je na meji med filozofijo in klinično psihologijo. Predstavlja nekakšno nadaljevanje filozofskega pogleda na alpinizem Maduschke in Meierja. Pričujoča vsebina je le povzetek širše zasnovane problematike.

kar sem. Kakšno je pravzaprav okolje, v katerem nekdo postaja planinec, kaj omogoča in vpliva, da nekdo postane alpinist?

Avtor našteva v prvem poglavju drugega dela (str. 115—164) nekaj teh možnosti, ki postanejo resničnost v danem okolju, v določeni konstelaciji in v določenem pogledu na svet. Pojem konstelacija je treba razumeti kot kompleks doživetij, ki kot pogoji usmerjajo neko delovanje (prim. str. 132). Za dokaz avtor uporablja pojmovanje psihične konstelacije S. Freuda, W. Buscha in H. von Kleistsa (prim. str. 133—137). Važno je, kakšno je bilo prvo doživetje, ki ga je imel mladi planinec v srečanju z goro. Zato je naloga psihologije, da osvetli v mladem človeku *psihično strukturo*, zakaj se je odločil za planinarjenje. Pri tem ima mladinska psihologija velik pomen, kajti zavedati se moramo, da se resničnost planinarjenja v istem človeku spreminja z odrasčanjem.

Avtor gre v dokazovanju v dve smeri: prvi želi podati mladinsko psihologijo, a v drugi smeri v povezavi s prvim išče globinske razloge — želi razložiti pomen simbola gore za mladega človeka in kaj je vzrok, da nekdo teži v gore (prim. str. 137—142).

Na vprašanje, ali se je nekdo odločil za planinarjenje zaradi možnosti ali poklicno, avtor odgovarja, da se planinarjenje ne da razložiti kot šport niti ne kot poklicna dejavnost, temveč iz čiste nagnjenosti — iz motivov, ne iz enega, temveč je treba vzeti v poštev *snop motivov* (prim. str. 144). Na temelju Kreschtmerjevega pojmovanja o snopu motivov avtor trdi, da dejstvo, ko se nekdo odloči za planinarjenje, izhaja iz možnosti, iz želje po storilnosti, oblikovanju osebnosti itd. (prim. str. 152). Povsem gotovo je, da samo iz objektivnih zahtev (vzrokov) ne moremo razvozlati bistva planinca, ampak je treba upoštevati subjektivne komponente. Namreč tistega, da se nekdo zavestno izpostavlja nevarnostim, ni mogoče razložiti samo biološko, temveč je treba upoštevati pri razmišljanju tudi druge gonilne sile in v njih videti nekaj, česar sicer ne vidimo: gora — simbol odpora (nasprotovanje) (gl. str. 162). Prav temu simbolu gore kot odpora posveča avtor drugo poglavje (164—212).

Vedeti moramo, da splošne psihološke zakonitosti, ki veljajo za vse, veljajo tudi za planinca. Poznamo pregovor, ki velja za zakonitosti žive narave: kar me ne uniči, me naredi močnejšega. Dalje: v vsem, kar živi, je težnja po nujni uresničitvi. In čim večja je v nekom vrednota, po kateri nekdo hrepeni, tem večji je potreben napor in samopremagovanje.

Zato so za psihologa pomembne *reakcije*, ki nastajajo pri obremenitvi zaradi napora. Kajti tako lahko odkrije v planincu drugo naravo, ki se razodeva v agresivni težnji, da premaga obremenitev.

Dejstvo je, da ni boja brez *agresij*, pa naj bo na kateremkoli področju. Kjer se pri posamezniku razodeva agresija, tam je nujno, da pazimo na tisto »spodaj«, kar razlaga agresije (prim. 170). Pri tem nam pomaga globinska psihologija, ki lahko razloži inferiorne baze, iz katerih se porajajo agresije. Skratka vse, kar deluje pri človeku na obremenitev, ga oblikuje in ga naredi trdega, pa čeprav po naravi to ni. Trdota je očitno tudi bistvena oznaka planinca, kar pa še ne pomeni, da je čustveno trd, ker zna biti zelo mehak. Kljub temu pa je planinec zelo socialen tip človeka, posebno tedaj, ko se najde z drugimi v gorah.

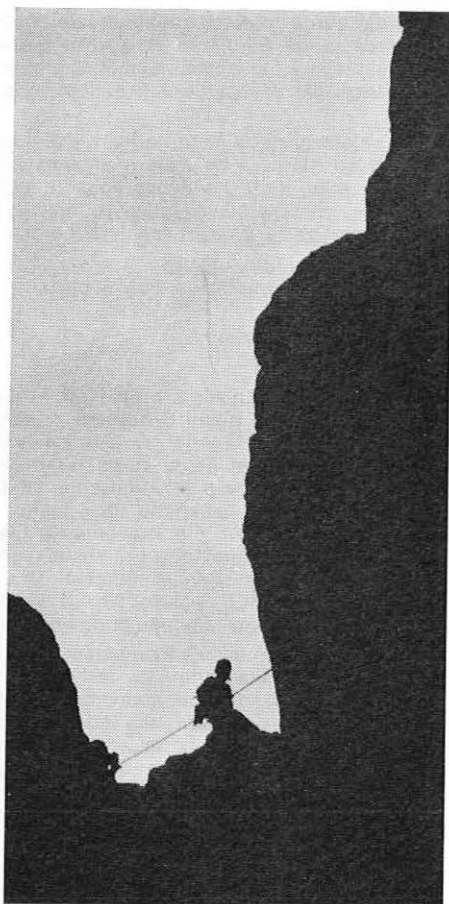
Gotovo je veliko odvisno, kako nekdo sprejema neko obremenitev, od značaja samega.

Avtor se pri tem zopet sklicuje na reakcije posameznih osebnošnih po Kreschtmerju (prim. str. 173). Prav za planince je značilno, da so trdi do sebe, zoper svojo mlačnost in mehkužnost, sicer pa zelo senzitivno reagirajo. Vsem planincem je znan simptom, ki ga lahko opazimo pri plezanju, ko se začno nekomu tresti kolena. Nekateri to razlagajo kot tehnični problem, češ da ni dobro stopil ali podobno. V resnici pa je to trepetanje nog izraz velike notranje napetosti — duševne obremenitve.

Vsaka notranja napetost te vrste pa nastane, ko se človek zave svoje naloge. In reakcija zaradi psihične obremenitve lahko zmanjša absolutno storilnost in povzroči strah pred veličino naloge itd.

In prav takšni psihični pojavi so znamenje za skrite in še ne premagane občutke nezadostnosti. In dejansko je gora primerna v svoji masivnosti, da prebudi v planincu moreč občutek nezadostnosti, posebno še v mladem, začetniškem planincu. Z druge strani pa ti občutki v pogledu na steno niso nič čudnega, temveč so nekaj naravnega in so potrebni za samoohranitev. Toda nekaj pa je posebnega, kar je treba omeniti, da mladi planinec ne reagira normalno na te občutke nezadostnosti, temveč mu dajo prav nasprotno direktno povod, da bi osvojil steno; in prav to je zanj *dinamični motiv* za plezanje. Vsak drug človek bi rekel pred takšno steno: grem nazaj. Gotovo je, da mladi planinec včasih odstopi, kar pa ne pomeni zanj sramote, temveč nekaj neprijetnega. Vendar zoreči planinec ima že pridobljene reakcije, da agresivno odgovori na občutke nezadostnosti. Te sposobnosti za nadaljnje premagovanje nasprotij nosi že v sebi in ima tudi že izkustvo, kako jih je treba premagovati.

Res je, vsak se mora boriti s kompleksom manjvrednosti, posebno pa mlad planinec, ker je občutljivejši in ga bolj prizadene kot pa odraslega človeka (prim. str. 180). Mlad človek ima v dobi rasti pravzaprav edini problem, ki ga stalno muči: kaj je z njegovo vrednostjo?



Avtor navaja tri skupine psihičnih obremenitev, ki zapuščajo globoka doživetja nezadostnosti in postanejo izhodišče za kompleks manjvrednosti pri mladem človeku. In to so:

1. bolezen,
2. pomanjkanje osebnega poguma,
3. zapostavljen otrok v družni (nižji socialni položaj).

Vsa ta doživetja nezadostnosti so kompleksna dogajanja.

1. Kakšno doživetje notranje napetosti izkuša mlad planinec, ko zve, da je bolan, a tega na primer sploh ne čuti. To prebudi v njem agresije, kajti bolezen pomeni zanj *slabost in ogroženost*. Takrat se pri mnogih pojavi strogost do svojega telesa. Planinarjenje je zanj v tem trenutku posebna simpatija, kar izziva v njem strogost in trdoto, je »trda šola življenja« (str. 185). Tako planinarjenje je povezano s podzavestnim in simboličnim delovanjem. S planinarjenjem se okrepimo, v njem vidimo *simbol strogosti — trdote*.

2. Velika vrednota za mladega človeka je pogum, ki mu zaradi ogroženosti velikokrat manjka. In vendar prav ta pomanjkljivost povzroča reakcijo odpora, da v mladem človeku prebudi agresijo in ga vodi do predstav o absolutnem pogumu, da se loteva nesmiselnih podvigov. Takšne primere poznamo v planinarjenju. Vsekakor moramo priznati dvoje: prvo, da se pred drugim ne kažemo, kot da v nas ni nobenega strahu, in drugo, da tudi drugi niso brez strahu. Dalje, moramo se zavedati, da so veliki mehanizmi, v katerih se poraja čustvo strahu, varovalni življenjski instikti. Varovati se moramo tudi svetovne laži o absolutnem pogumu, ki ga v resnici ni, z druge strani pa vemo, da mlad človek verjame v svoj lastni pogum.

Vse, kar je bilo rečeno, ima za zgodovino posameznega življenja za poznejše ravnanje svojo vrednost. Bolezen in spoznanje pomanjkanja poguma so le postaje na poti zorenja osebnosti, so negativna doživetja, ki pozitivno oblikujejo in vodijo bolj ali manj po ravni poti do pravilnega ravnanja do prave in pozitivne samozavesti v življenju.

V tretjem poglavju avtor nadaljuje isto tematiko, le nekoliko bolj poglobljeno. Prinaša nove osvetlitve glede na prave vzroke za planinarjenje. Prepričan je, da ima planinarjenje svoj nastavek v človekovi eksistenci. Dokazuje, da so vsi kompleksi pravzaprav problemi eksistence. Ne strinja se s Freudom, ki trdi, da so vsi bivanjski kompleksi seksualne narave.

Avtor potem prinaša nekaj vidikov individualne psihologije, ki so važni za planinarjenje. Pri tem se sklicuje na Adlerjevo šolo, ki pojasnjuje vse eksistencialne komplekse in izbiranje cilja, kajti človekova volja je usmerjena navzgor. In če je ta ciljna usmeritev prizadeta, doživlja človek manjvrednostno situacijo. Avtor navaja pet momentov, v katerih se pojavlja ta položaj manjvrednosti:

1. telesna struktura otroka;
2. socialni in ekonomski položaj otroka;
3. spol;
4. družinska konstelacija;
5. vzgoja.

Vsi ti momenti soglašajo s prejšnjimi, ko smo govorili o bolezni in pomanjkanju poguma. V tem poglavju bo govor predvsem o zapostavljanju otroka v družini. Prav to zapostavljanje lahko vodi mladega človeka, da neumerjeno teži po vrednosti svoje osebnosti po osebnem uspehu. In če to sedaj uporabimo za premagovanje težav, ki jih mora mlad človek prevzeti nase v planinarjenju, je ta neumerjena težnja navzgor nekaj nujnega, zato da pri prvem neuspehu ne odneha. Prav ta neumerjenost je bistvena poteza za tistega, ki gre po poti planinarjenja, je bistvena poteza zorečega planinca. Ta neusmerjenost je nekaj normalnega pri nesebičnih in skromnih ljudeh. To je sploh poteza mladega človeka že od zgodnje mladosti. Vsa vzgoja mladega človeka je označena s pokorščino, podvrženostjo višjim: On je vedno učenec, vajenec, otrok, z drugo besedo rečeno, nikoli ga ne jemljejo popolnoma resno.

Vzrok močnega čustva nezadostnosti je tudi, če mlad človek nima enega od staršev — matere ali očeta (prim. str. 221—224). Toda prav iz te nezadostnosti pa lahko mlad človek zaide v *navidezno* dejavnost, ki lahko pride do izraza v planinarjenju. Planinarjenje lahko postane tudi beg od realnega življenja. Cilj človekovega življenja je, da sebe uresniči v nalogah, načrtovanju, napredovanju in dejavnosti. Planinec vidi uresničenje samega sebe v tem, da premaguje stene. V tem premagovanju sten vidi pravzaprav svojo *življenjsko nalogo*. Tako planinarjenje predstavlja kompleks človekovega dejanja. V tem pa vidi tudi svojo *eksistencialno* situacijo svojega življenja: negotovost je treba premagovati s *tveganjem*.

Če samo tako razvija mlad planinec svoje planinarjenje, ne bo zgrešil svojega življenja. Gora prebujajo v človeku absolutno — podzavestno in vzbujajo v mladem človeku željo, da vse vidi v gorah. In če se jim prepusti, v njih lahko propade. Če nekdo ni uspel v svojem življenju, mu gore pomagajo, da se resno poprime nalog življenja. Samo takrat je planinarjenje smiselno vključeno v življenje, če je prva stopnja neuspeh v življenju, druga uspeh v gorah in pridobitev v gorah in pridobitev ponovnega zaupanja in tretja, če nas vodi kot uspešnega planinca v izpopolnjevanje življenjskih nalog. Tako dobiva planinarjenje ne absolutno vrednoto, temveč bivanjsko, ki človeka oblikuje (prim. str. 235).

Če sedaj povzamemo obe poglavji, je treba reči, da je pravzaprav cel kompleks motivov, zakaj nekdo postane planinec. Vsekakor je potrebno pri tem upoštevati individualni psihični razvoj in odkriti motive za planinarjenje. In vendar, kljub različnosti motivov je mogoče opaziti, da pravzaprav vse motive preveva eno: vsi imajo eksistencialni predznak vertikalne ali horizontalne manjvrednostne pozicije (prim. 245). Pri mladostniku pa je še značilno, da išče bolj posebnosti kot pa banalnost in vsakdanost. Mikajo ga junaštva, priznanja, moškost, uveljavljanje v javnosti in storilnost. Prav zaradi tega podoba planinca predstavlja za mladega človeka *super podobo* storilnosti. Pri planinarjenju se pojavi prav ta predor do samega sebe, tu se uresničuje on sam — njegova eksistenca. Tu postaja njegov jaz odprti in široki jaz svetu.

Tako je gora več kot samo simbol odpora. Odpor je pravzaprav le odnos zaradi nečesa višjega in večjega — zaradi višje eksistencialne ravni samega bitja (prim. 255). In to je vabljivo ter privlačno za mladega človeka: na eni strani pogum, moč, trdota in storilnost, a na drugi strani brezpogojnost, zanesljivost, premišljenost, skromnost in zvestoba. Tako planinarjenje postaja vzgojno sredstvo, planinarjenje človeka globoko oblikuje.

Teoretično bi pravzaprav lahko delili planince v dve skupini: V prvo skupino tiste, ki so bolj usmerjeni v športno pojmovanje planinarjenja, se pravi v premagovanju ovir, krepitev sil itd., v drugo skupino pa tiste, ki so bolj eksistencialno usmerjeni — v doseganje nekaj več, kot pa je samo šport. Toda v praksi, posebno pri mlajših planincih-začetnikih, je težko ti dve kategoriji planincev med seboj ločiti, meja je često med njima zabrisana.

Oba — borbeni planinec in eksistencialni podobno doživljata: Za oba je nekaj lepega, da sta premagala strah s planinarjenjem, pa čeprav je vzrok tega strahu lahko zelo različen. Pri zrelih planincih je to lažje ločiti, čeprav tudi ne vedno, saj je človek vedno nekaj več kot samo to, kar lahko pri njem vidiš, kajti bitje je več kot pa samo pojavnost.

KDO JE »ZRELI PLANINEC«?

Iz oblike planinarjenja je mogoče spoznati format tega planinca. Premagovanje sten je pravzaprav tisto, kar oblikuje osebnost. Format športnika prepoznamo po njegovem obnašanju, da dobro igra in se ne obnaša nešportniško. Pri planinarjenju pa ni bistven etični moment za presojo dejavnosti planinca, kajti planinec mora imeti močnejši moment na razpolago. Že športnika, ki zadene na mejne situacije pri svoji igri, mora to voditi na višjo raven bitja, a planinarjenje samo postavlja planinca že direktno v okolje mejnih situacij. Planinec se torej srečuje s problemom bivanja. In ta fenomen, ki pride do izraza v planinarjenju, želi avtor poglobiti s pomočjo eksistencialne filozofije. V luči eksistencializma dobi planinarjenje nov pomen. Naloga eksistencializma je, da osvetli bitje v nevarnostih in mejnih situacijah. Pri tem se avtor predvsem naslanja na Jaspersovo



Prevčev izstop
9. 5. 1976
V razkoraku P. Oman

in Heideggerjevo pojmovanje eksistencializma (prim. 271—275). Šele v mejnih situacijah nam pride do zavesti, da mi bit več pomeni kot pa vse drugo, kar to bit obdaja, kar jaz posedujem: V mejnih situacijah pride bitje do izraza, moj jaz se prebije do samega bitja. Delna mejna situacija bitja nujno privede človeka do razočaranja, neuspešnost celotnega človeka pa vodi v osamelost — negotovost, v tisto, kar je proti bitju — do nič — do nebitja.

Nekateri so želeli postaviti paralelo med planinarjenjem in eksistencializmom, da je planinarjenje izraz odpora proti industrijski družbi, kot je eksistencializem izraz gnusa nad življenjem (kot pr. P. Sartre). Dejansko dobi planinarjenje v luči eksistencializma svoj poseben pomen. Razloži vprašanje razvoja planinarjenja. Lahko pa rečemo še več: Res je, da planinarjenje ni razvilo filozofije eksistencializma, čeprav ima v sebi vse nastavke, vendar ima pa eno prednost pred eksistencializmom — planinarjenje ni časovni pojav, kar eksistencializem je. Situacija planinca je zares eksistencialna, kajti pri vsakem vzpenjanju visi med biti in nebiti, bitjem in ničem. Tega ne more spremeniti nobeno obdobje. Mislim, da ne more ničesar bolj jasno pokazati odnos med bitjem in ničem kot predstava planinca. Na takšen način gleda zreli planinec na vse mejne situacije v svojem konkretnem življenju. Gora je zanj *simbol eksistence*. V gorah pride do svojega bistva, do preizkusa svoje eksistence. Doživetje planinarjenja je za zrelega planinca resnično *metafizično doživetje*.

Bistvo tega metafizičnega doživetja je v tej izjemni situaciji bitja, je nekaj, kar presega teoretični objekt izkustva (prim. 300), kajti situacija planinca je mejna situacija. In kdor doživi mejno situacijo, ta pravzaprav eksistira (po Jaspersu). In eksistenca ni tu pojem, temveč kazatelj na onostran vsake predmetnosti. Navadno je v doživljanju izključeno kategorialno — pojmovno mišljenje. Eksistenca je več kot samo pametno ravnanje v življenju. Eksistirati pomeni, vedeti o svojem ravnanju in usmerjanju v življenju, pomeni, odpirati se novim dimenzijam, prav to pa daje človeku novo resničnost in vrednost. Sicer pa propadeš v neosebnem — mehničnem. Iz tega eksistencialnega izkustva, ki ga ima zreli planinec, se poraja v njem čut za vse tisto, kar ubija to doživetje. Zato se pravi planinec vedno vrača v gore, tam je njegov »dom«, tam resnično biva. Prav v tem pa se razodeva paradoks življenja: brez oddaljitve od življenja ni nobene eksistence, in vendar se moram obenem predati življenju, ker samo v eksistiranju ne morem živeti. V tej paradoksnosti mnogi planinci nasedejo, ko se odločijo za prometejski poskus, da bi v eksistiranju uresničili tudi svoje življenje, kar pa mora nujno pripeljati k neuspehu.

Še en paradoks izhaja iz eksistence planinca: Brez boja ni nobene eksistence in obenem boj ruši eksistenco. Kdor se izogiba boju, ostane brez eksistence, le vegetira, in kdor se boji smrti, ta izgublja svoje življenje, samega sebe, eksistenco (prim. 302—306).

Peter Markič³

³ Povzetek iz omenjene knjige je pripravil Peter Markič. Doma je iz Kranja; rodil se je v letu 1956 in se od leta 1975 aktivno ukvarja z alpinizmom. Pri tem ga mikajo predvsem psihološka vprašanja v alpinizmu, saj je na Filozofski fakulteti v Ljubljani leta 1980 diplomiral na oddelku za psihologijo (psihologija športa). Temo za svoje diplomsko delo si je izbral v alpinizmu (Psiholog na alpinistični odpravi). Bil je vodja kranjske odprave v Ande (1979) in član VIII. JAHO (Lotse 81). S skupino alpinistov je na VSTK opravljal psihološke raziskave na odpravah — Everest 1979, Pamir in Fanske gore.

