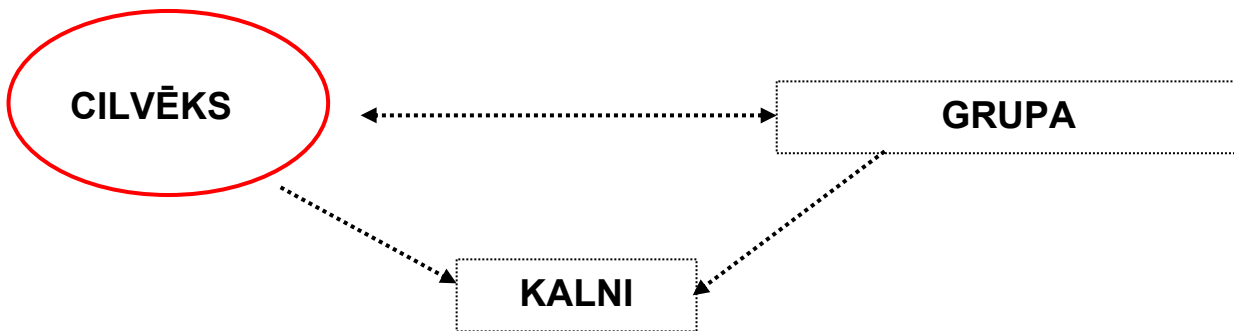


## Drošības psiholoģija alpīnismā.

Šis raksts nav pamācošs. Svarīgākais raksta mērķis ir sniegt informāciju pārdomām. Kāds to pieņems, kādam šis raksts tiks aizdomāties, kāds nepieņems un aizmirsīs par to. Lai kāds būtu rezultāts, tā būs Jūsu izvēle. Liels lūgums nesteidzīgi „sagremot” visu, kas te ir aprakstīts – tas nav asa sižeta detektīvs. Lūdzu, mēģiniet aizdomāties. Mēģiniet atcerēties, vai ar Jums nav noticis līdzīgs gadījums kalnos un ja atbilde ir pozitīva, tad kā Jūs to atrisinājat. Varbūt vajadzēja rīkoties savādāk? Tikai tas, kas tiek apzināti analizēts (bet vēlāk tiek saglabāts zemapziņas līmenī), spēj izpalīdzēt jums ekstremālos apstākļos - kad izvēle ir starp dzīvību un nāvi.... Būtiskākais ir tas, lai neliels ieskats psiholoģijā palīdzētu Jums arī turpmāk droši nodarboties ar alpīnismu.

Vai var runāt par pilnīgu darbības drošību kalnos? Neapšaubāmi nē. Jau atrasties kalnos ir bīstami. Potenciālās briesmas un risks saista mūs kalnos. Mēģināsim paskatīties uz kāpšanas procesu kā uz sarežģītu sistēmu, no drošības viedokļa. Neiedziļinoties teorijā, var teikt, ka kāpšanas process ir triju sastāvdaļu mijiedarbība: CILVĒKS – kāpējs, GRUPA- kāpšanas partneri, KALNI- apkārtējā vide. KALNI – tā ir vide, kurā slēpjas potenciālās briesmas (kalnu reljefs, klimats utt.), un šīs briesmas ir samērā labi apgūtas un izpētītas. Jebkurā gadījumā, jums ir iespēja izpētīt potenciālās briesmas un iemācīties ar lielāko varbūtību tās pārvarēt. GRUPAI ir svarīga loma drošības uzturēšanai. Ļoti būtisks aspekts -psiholoģiskais klimats grupā, kaut arī grupa sastāv no atsevišķām personībām (indivīdiem)– cilvēkiem.



1.att. Kāpšanas procesa drošības sistēmas elementi

**CILVĒKS.** Diemžēl, tieši cilvēks joprojām ir uzskatāms par „vājāko ķēdes posmu” kāpšanas procesā. Objektīvā nelaimes gadījumu analīze rāda, ka no 75 līdz 95 %(!) negadījumu notiek paša cietušā vainas dēļ. Tātad, potenciālās briesmas parasti slēpjas nevis augstumā, aukstumā, lavīnās, akmeņu nobirās, klintīs un ledū; galvenās briesmas ir paši kāpēji. Lai cik paradoksāli un skumji tas nebūtu, bet tie esam mēs ar Jums.

Kāpēc? VAI TAD ALPĪNISTI KĀPJ KALNOS, LAI IETU BOJĀ? Diez vai atradīsies kāds, kurš spēs atbildēt uz šo jautājumu apstiprinoši. Neskatoties uz alpīnistu tieksmi riskēt, neskatoties uz reti sastopamiem bezatbildīgas uzvedības gadījumiem, vēl nav redzēti gadījumi, kad cilvēka uzvedība tīšām ir vērsta uz pašnāvību (izņemot kādu atsevišķu gadījumu). Tad kā var izskaidrot šādus negadījumus?

*Digorija. 2B kategorijas maršruts. Grupa sasniedz virsotni. Grupas vadītājs piedāvā atsieties („vieglis maršruts!”). Nokāpšanas laikā dalībniece noslīd no kalna kores. Brīnumainā kārtā viņai izdodas izdzīvot.*

*Mazais Dombajs. 2B kategorija. Situācija ir analoģiska. Instruktors (!) piedāvā grupai atsieties, pamatojot priekšlikumu ar to, ka „ja kāds norausies, viņš noraus arī citus”. Rezultāts ir tāds pats, bet brīnums nenotika un dalībnieks gāja bojā.*

*Belalakaja, 3 A kategorija. Pieredzējušo dalībnieku grupa (no Rostovas) kāpj kalnā. Viņi ir nesasieti, bez pamatojuma. Viens no dalībniekiem novirzās no kores, noraujas no sienas un iet bojā.*

*Viens dalībnieks, noejas no Germogenova virsotnes laikā, noraujas un iet bojā. No pārinieka paskaidrojuma: „ Mēs atsējāmies drošības nolūkos ar mērķi ātrāk virzīties uz priekšu”.*

Šeit es pieminēju tikai dažus gadījumus. Cik īsti šādu negadījumu ir bijis, nerunājot par gadījumiem, kad tikai veiksmīgu apstākļu dēļ cilvēks ir izvairījies no nāves un avārijas situācija (AS) nepārvērtās nelaimes gadījumā (NG)! Parasti, analizējot kādu negadījumu kalnos, mēs kaut ko secinām, bet visbiežāk uzskatām,

ka MĒS NEPIELĀUTU ŠO KLŪDU. Bet tomēr viņi bija tur, augšā, bet mēs šeit, lejā, siltumā un mierā. Kaut kas ir iztraucējis sistēmas CILVĒKS –GRUPA –KALNI līdzsvaru. Bet kas?

Kalnos cilvēks izjūt sarežģītu fizisko un psiholoģisko slodžu kompleksu. Vienlaicīgas iedarbības laikā slodzes summējas (intensīvs fizisks darbs; augstuma, temperatūras un saules radiācijas iedarbība; ātri mainīgais emocionālais stāvoklis, kas ir saistīts ar briesmām utt.). Bet, kas notiek, ja grupā valda nenormālie (emocionāla spriedze u.c.) apstākļi? Ja Jūs esat jauniņais grupā? Ja Jūs vienmēr uztraucaties par pārinieku, kurš iet sarežģītu posmu? Ja Jūs jūtat ka esat vājākais grupā? Varbūt Jūs nepareizi novērtē? - šādu jautājumu ir ārkārtīgi daudz. Un tas izraisa papildus psiholoģisko slodzi.

Sanāk, ka zem šī spiediena, mūsu zemapziņa sniedz mums nepareizu lēmumu. Kāpēc? Diemžēl, viss, kas ir saistīts ar cilvēka zemapziņu joprojām nav pilnībā izpētīts. Lai atrisinātu to, ir jāiemācās izprast cilvēka ārējās īpatnības, viņa uzvedību, un izmantojot tos, novērtēt iekšējo psiholoģisko stāvokli – pacensties subjektīvo viedokli pārvērst par objektīvo, paredzamo. Nav iespējams vienā rakstā izklāstīt visus aspektus, kādā veidā zemapziņa ietekmē kāpšanas drošību (to pēta atsevišķa zinātne „Drošības psiholoģija”). Tāpēc pievērsīšos tikai dažiem, pēc mana uzskata būtiskākajiem aspektiem.

**MOTIVĀCIJA.** Sākumā mēģināsim tikt skaidrībā ar to, kas liek cilvēkam rīkoties šādā vai citādā veidā? Faktiski šis ir svarīgākais jautājums psiholoģijā. Atbildot uz to, mēs varētu mēģināt kaut kādā veidā ietekmēt lēmumus, kuri tiek pieņemti (pateicoties mūsu zemapziņai) kāpšanas procesā.

Nedaudz teorijas ☺. Kā zināms, cilvēka darbības motivācija balstās uz cilvēka vajadzībām. Tās varētu būt bioloģiskās vajadzības (elpošana; izsalkums; kustība; nepieciešamība pārvarēt bailes, turpināt savu dzimtu utt.), sociālizētās vajadzībās (piem., seksuālas), sociālās vajadzībās (vara, cieņa, pašizpaušme, utt.). Cilvēkam ir vēlmes un vajadzības, kuras vajag apmierināt, kas nosaka darbības mērķi. Tomēr, papildus ir nepieciešama psiholoģiskā tieksme mērķa sasniegšanai – **motivācija**. Kā arī motīvs – tas objektīvais, kādēļ notiek darbība. Motīvu ir ļoti daudz, tie var būt individuāli, līdzīgi un pavisam atšķirīgi. Tad notiek **motīvu cīņa**, kurā uzvarēs dominējošais motīvs vai motīvu grupa, kura ir svarīgāka konkrētam cilvēkam. Izskatīsim dažus pamatmotīvus, kuri izpaužas kāpšanas procesā, un kuri nosaka alpīnista darbību.

**Apmierinājuma motīvs.** Izpaužas kā tieksme gūt apmierinājumu no kāpšanas rezultātiem. Ir sen zināms, ka fiziska (veiksmīga uzkāpšana virsotnē) un intelektuāla (kāpšanas laikā izpausta rakstura noteiktība un piesardzība) uzvara sagādā cilvēkam iekšējo apmierinājumu. Un tas kalpo par galveno motīvu, kāpēc katru gadu mēs braucam kalnos (katram cilvēkam iekšējais apmierinājums izpaužas dažādi).

**Izdevīguma motīvs.** Slēpjas tieksmē gūt izdevību no darbības rezultāta. Izdevīgums var būt materiāls: daļība sporta sanāksmēs, samaksa, veselības stāvokļa uzlabojums, - vai morāls izdevīgums: pašpārliecinājuma, prestiža un sporta lepnuma iegūšana (medaļas no sacensībām, paziņojums preses izdevumos utt.). Cilvēks (tai skaitā alpīnists) vienmēr tiecas atrast savu vietu sabiedrībā, kur viņu cienītu. It īpaši sporta alpīnismā. Šis ambiociozais sporta veids motivē mūs īstenot ar katru reizi sarežģītākus kāpienus kalnos. Galvenais, lai šis motīvs nekļūtu pārāk spēcīgs.

*1974. gada augusts. Komanda, kuras sastāvā ir stiprākās valsts alpīnistes, kāpjot Ļeņina smailē nonāk sliktajos laika apstākļos. Vētra saplosa teltis. Grupai nākas cīnīties ar salu, augstumu un vētru. Meitenes iet bojā viena pēc otras. Pa rāciju tiek padoti ziņojumi par alpīnistu nāvi. Ap pusnakti, 8. augustā, atskanēja pēdējais, atvadu ziņojums.*

Tajā dienā dzīvību zaudēja astoņas sievietes. Kad traģēdija jau bija notikusi, cilvēki atcerējās, ka komandu raksturoja pārāk augstu pašnovērtējuma sajūtu. Kāpjot Komunisma virsotnē viņas ir gājušas pa dziļu sniegu pa neskarto zemi, ar mērķi tīšām apgrūtināt sev kāpšanas nosacījumus, kaut arī blakus bija izstaigāti pakāpieni no iepriekšējās grupas. Kad komanda kāpa Ļeņina smailē, viena no dalībniecēm saslima, bet grupa šo faktu neizpauđa. „Bija par jebkādu cenu jāuzkāpj, bija jāpierāda ...”, bet pierādīt ko, un vai tā cena nebija par augstu? Nozīmīgu lomu šajā traģēdijā nospēlēja pārāk spēcīga vēlme pašapliecināties.

**Ērtības motīvs.** Tas izpaužas kā tieksme izvēlēties vieglāko ceļu, ar mazāko spēka un laika patēriņu. Viss ir loģiski. Ja tas ir saistīts, piemēram, ar tieksmi izvēlēties vienkāršāku un loģiski pamatotu kāpšanas ceļu, tad viss ir kārtībā. Bet ļoti bieži notiek tā, ka tieši šīs motīvs, kopsummā ar fizisko nogurumu, noved pie bīstamām situācijām kalnos. Pie tam, īpaši „neizdevīgie” paņēmieni tiek uzskatīti par „nevajadzīgiem”, vai ir pretrunā ar iemaņām.

*Mēs ejam pa slēgto ledāju. Mēs visi zinām (vismaz tā mūs mācīja), ka mums ir nepieciešams sasieties. Bet mūsu priekšā ir izgājis ļoti daudz cilvēku. Mēs redzam labi izstaigāto celiņu, tāpēc (vairākumā gadījumos) mēs turpinām iet, nesasienoties. Mums tā ir vieglāk un ātrāk, mums tā ir ērtāk. Mēs esam pieraduši tā iet, un līdz šim nekas nav gadījies. Kāpēc šoreiz būtu jābūt savādāk? Cik bija gadījumu, kad cilvēki iekrīt*

*plaisā?! Un visbiežāk iekrīt nevis pirmais, bet kāds pa vidu, vai ļaunākajā gadījumā pēdējais (tad viņam ļoti paveiksies, ja viņa saucienus pēc palīdzības kāds izdzirdēs). Bet ērtības motīvs ir pārāk spēcīgs, un mēs aizmirstam par drošību.*

*„Atteikšanās no nevajadzīgas drošināšanas”. Mēs ejam pa vienkāršu kori, nesusienoties. Tāpēc ka maršruts ir viegls, bet virve tikai traucē. Tā visu laiku aizķeras un traucē iet. Bet partneris vispār nemāk normāli paiet un visu laiku rauj mani atpakaļ. Bet tā, bez virves, man ir vienkāršāk un ērtāk. Nu tad arī bez drošināšanas. Kas notiek šādos gadījumos tika apskatīts šī raksta sākumā („Ar mani tas nevar notikt..”). Atkal ērtuma motīvs ir uzvarējis.*

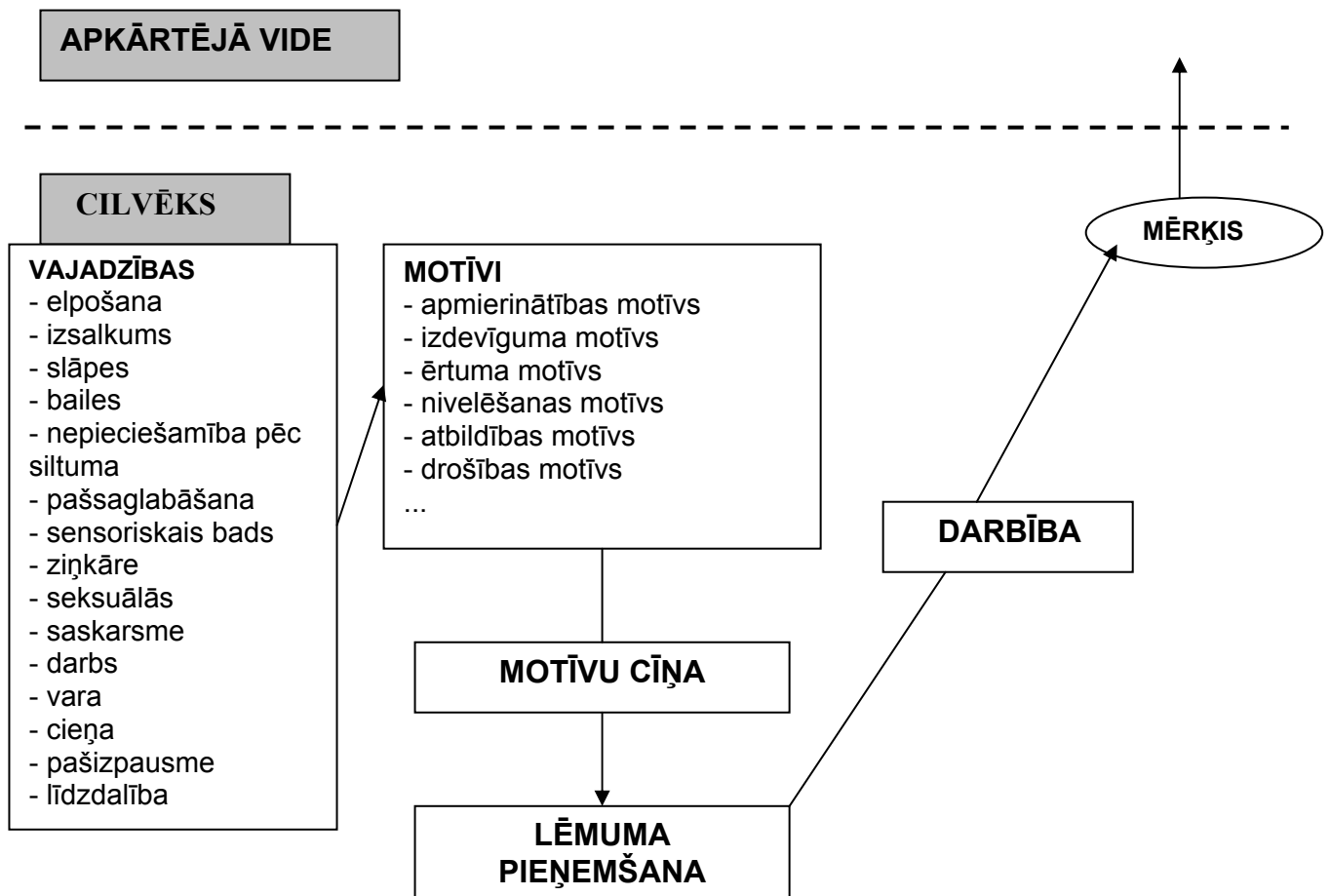
*„Drošināšanas apzīmējums». Vāji iesists āķis (vienkārši ielikts plaisā!), nedrošs izcilnis, drošināšana ar rokām. Bieži vien rodas kārdinājums drošināt šādā veidā tikai tāpēc, ka mēs „labi stāvam”. Prakse rāda to, ka cilvēks, kas drošina, stāvot „droši un ērti” uz plaukta, ļoti viegli tiek norauts lejā kopā ar partneri, pat ja viņam ir augšējā drošināšana.*

**Nivelēšanas motīvs.** Šis motīvs ir cieši saistīts ar pašpārliecinājuma motīvu. Tas izpaužas kā vēlme rīkoties tā, kā ir pieņemts grupā, būt labākam par citiem. Nivelēšanas motīvs atšķiras no izdevīguma motīva tikai ar to, ka cilvēks negaida apbalvojumu. Ja grupā valda normāla, stabila psiholoģiskā atmosfēra, ja galvenais grupas mērķis ir „droša” kāpšana, tad katrs grupas dalībnieks pēc tā tieksies. Ja nu kāpšana notiek pēc principa „lai tik tiktu augšā, vienalga kā”, tad ar laiku visi dalībnieki pārņem šo nostāju. Kas no tā var sanākt mēs jau zinām.

**Atbildības sajūtas motīvs.** Dažreiz šis motīvs alpīnistiem ir noteicošais. Tas izpaužas tādā veidā, ka kāpšanas partneru veiksmē un drošība tiek uzskatīti par prioritāti, neskatoties uz savas drošības vai izdevības motīviem. Visspilgtākais piemērs ir ekstrēmas situācijas, kad tiek risināts dzīvības un nāves jautājums- īpaši glābšanas darbos vai cenšoties izdzīvot (skarbijos laika apstākļos). Atbildības sajūtas motīvs izpaužas asu konfliktu ar citiem motīviem apstākļos.

**Drošības motīvs.** Izpaužas pašsaglabāšanas instinktu veidā, lai izvairītos no briesmām kāpšanas laikā.

**Drošība vai drošums?** Piedāvāju mazliet padomāt. Paradoksāli, bet nepārtraukti aicinājumi droši strādāt var nepareizi orientēt cilvēku. Alpīnisms ir nodarbība, kuru nevar klasificēt kā drošu. Kalnu daba vienmēr apdraudēs cilvēku, kurš ir izaicinājis to. Kalnos slēpjas dažādas briesmas: lavīnas, ledus nogrūvumi, karnīzes, kalnu upes, vējš, vētra, migla –tā ir tikai daļa šķēršļu, kas jāpārvar alpīnistam. Tātad, ir svarīgi atrisināt jautājumu – par ko runāt: par drošību (kuras nav un nevar būt!) vai par cilvēka drošumu kalnos. Acīmredzami par drošumu. Tāpēc, kad runāsim par tieksmi droši kāpt, runāsim par drošumu, kā par galveno drošības nodrošināšanas līdzekli. Mūsu uzdevums ir paaugstināt kāpšanas procesa drošības motivācijas stabilitāti.



2.att. Alpīnista uzvedības motivētas darbības shēma

Tomēr, no psiholoģiskā viedokļa, mēs zinām, ka vienkārši ieteikt (vai pieprasīt) „drošu” kāpšanu kalnos ir bezjēdzīgi. Cilvēks vienmēr iekšēji pretojas un pretosies likumu un ierobežojumu pieņemšanai. „Vienīgais veids piespiest cilvēku kaut ko izdarīt – likt cilvēkam gribēt to izdarīt” (Deils Karnegī). Pirmām kārtām, mums pašiem jāvēlas kāpt droši, un tas ir saistīts ar mūsu zemapziņu. Tad teiksim sev „ES VĒLOS KĀPT DROŠI”. Personīgā motivācija uz drošumu – lūk galvenais ceļš drošības paaugstināšanai no psiholoģiskā viedokļa.

Problēmu sarežģī tas, ka motīvs nevar būt noteicošais alpīnismā. Ja to uzskata par noteicošo, tad kā saka „no vilka baidies, mežā neej”, tad arī uz ledus cirtņa ir jāuzraksta – „piesardzība arī ir māksla” un jākar to uz sienas. Tomēr vadošais ir apmierinātības motīvs, jo tas ir pievilcīgāks tieši mums. Bet mums jācenšas nepārtraukti uzturēt tajā drošības aspektu ar drošuma motīva palīdzību. „JĀ, ES ĻOTI GRIBU UZKĀPT VIRSOTNĒ, BET ES GRIBU TO IZDARĪT DROŠI”. Un tad viss nostāsies savās vietās. Jo vairākums nelaiemes gadījumu kalnos notiek tieši nestabilas drošuma motivācijas dēļ.

Kā jau tika minēts, motīvi ļoti bieži ir pretrunīgi. Samērā bieži var pamanīt izdevīguma motīva un drošā darba motīva konfliktu – uzvara par jebkādu cenu noved pie adekvātas darbības traucējumiem. Pasliktināt stāvokli var tas, ka **zem stipras motivācijas spiediena, nevēlams notikums liekas mazāk ticams, nekā tas patiesībā ir**. Kā piemēram, pēdējie traģiskie notikumi Ušbā. Motivācija sasniegt virsotni bija tik stipra, ka lavīna likās mazticams notikums. Rezultātā – dalībnieki izgāja uz maršrutu, bet neatgriezās no tā.

**Pašpārliecības bezrūpība.** Samērā bieži gadās arī tā, ka pietiekoši pieredzējis un sagatavots alpīnists, neizskaidrojama iemeslu dēļ pieļauj veselu virkni rupju kļūdu, kas noved pie avārijas. Šis fenomens, kuru psihologi sauc par „sekundāro bezatbildību,” (atšķirībā no primārās, kuru izraisa zināšanu trūkums), kurš ir saistīts ar **adaptāciju pie briesmām**. Tā notiek pēc daudzkārtējās veiksmīgas uzkāpšanas virsotnēs, un izpaužas kā primitīva pārliecība: **ja nu līdz šim nekas nav noticis, tad kāpēc kaut kam ir būtu jānotiek**. Drošas kāpšanas motivācijas sarežģītība ir izskaidrojama ar to, ka traumu iegūst tikai viens alpīnists no daudziem tūkstošiem, kuri uzkāpuši virsotnēs. Ja ir noticis nelaiemes gadījums (piem., cilvēks norāvās), tad tikai vienā gadījumā no vairākiem tas noved pie traumām. Daudzi pieredzējuši alpīnisti nezina ko nozīmē no klints izrauts āķis. Lielākoties, cilvēks, kurš pārkāpj noteiktos likumus kalnos, paliek sveiks un vesels. Viņam rodas nepareizs, kļūdainais viedoklis. Viņš sāk ticēt tam, ka negadījums – tas ir kaut kas pavisam tāls

un neattiecas uz viņu. Bet pēc adaptācijas pie briesmām, sākas adaptācija pie drošības likumu pārkāpumiem; likumu, kuri tika "izciesti" un izveidoti pēc ilgiem pieredzes gadiem. Un tad par "normu" tiek pieņemts, piemēram, nenobloķēt staciju; vai uztaisīt to uz viena nestabila āķa, kad pārinieks kāpj augšā; vai kāpjot pa "vieglu" klinšu reljefu (ar reālu krišanas dziļumu) nepiesieties; vai iet pa ledāju, nesasienoties; vai vienkārši, pārvarot lavīnas bīstamo nogāzi utt. Šeit var atrast ārkārtīgi daudz piemēru.

*Projekta „Krievu ceļš – pasaules sienas” («Русский путь – стены мира») ietvaros notika uzkāpšana uz Kizil Asker pa dienvidu-rietumu sienu. Trīs komandas dalībnieki – augstākās pakāpes alpinistu balvas „Zelta ledus cirvja” ieguvēji: Aleksandrs R., Aleskandrs O., Mihails M.. Neskatoties uz pieredzi (bet varbūt tieši tās dēļ), viņi kāpa lejā no pašas virsotnes ar roku drošināšanu. Nerunājot par to, ka netika izmantotas nolaišanās ierīces, bet pat netika fiksēts virves gals stacijā vai apsejā! (Aleksands O. Mihailam M.: „–Vai tad es tevi ar rokām nenoturēšu”, ...Aleksands R.: „–Pēkšņi viņam virsū (Mihailam M.) no augšas krīt virve – viņš knapi noturās. Ja viņš pazaudētu līdzsvaru būtu „vāks”, tur var krist līdz pašai apakšai”.*

Ja „meistariem” līdzīgās situācijās tiek novērota briesmu sajūtas notrulināšana, tad iesācēji pirmkārt, nemāk nodrošināt drošību ar tehnisko līdzekļu un paņēmienu palīdzību, bet diemžēl tie arī atšķiras ar daļējo vai pilnīgo neinformētību par draudošām briesmām. Šeit mēs redzam tā saucamo „primāro bezatbildību”, kura ir raksturīga iesācējiem. Vēl vairāk, mēs esam pārliecināti ka visu ļoti labi zinām un nav ko te mums stāstīt visādas „blēņas”.

**Nokāpšanas eiforija (pēdējā izrāviena stadija).** Mērķis ir sasniegts, mēs esam nonākuši smailē, pamatdarbs ir izpildīts. Ļoti gribas lejā, nometnē. Ērtības motīvs (pēc iespējas ātrāk, ar mazāko piepūli un īsākajā laikā nonākt lejā) ņem virsroku pār drošības motīvu. Piedevām, kā likums ir tas, ka noejas maršruts ir vieglāks par uzkāpšanas maršrutu. Bieži vien liekas, ka nokāpšana ir vieglāka un tā nav tik svarīga. Galvenais mērķis – virsotne ir sasniegts. Grūtības ir pārvarētas, tagad var atslābināties (sasteidzināt tempu, noniecināt drošināšanas lomu utt.). Bet no psiholoģiskā viedokļa (drošības motivācija) – viss ir priekšā! Diemžēl, sekas no nokāpšanas nenovērtēšanas joprojām ir. Uzkāpšanas laikā, jebkuras grūtības kategorijas maršrutā, ir 4/5 tehnisko šķēršļu, bet uz 1/5 tehnisko šķēršļu noejas laikā notiek vairāk nekā puse negadījumu. Grupa veiksmīgi ir uzkāpusi smailē, noēja ir zināma, grupai ir atlicis pietiekoši daudz spēka un laiks. Valda ideāls noskaņojums. Uzdevums ir nepieļaut pārmērīgas pozitīvas emocijas, novērst „nokāpšanas lejā eiforiju”. Ne velti alpīnismā ir pieņemts apsveikt ar paveikto tikai tad, kad alpīnists ir veiksmīgi nogājis lejā.

*Uzkāpšana Salinanā caur dienvidaustrumiem, 2B kategorija (2006.g.). Divi alpīnisti no Kaļiņingradas (abiem 1 sporta klase). 6.30 viņi izgāja uz maršrutu. Kāpšana notika labvēlīgos apstākļos, vidējā tempā, neradot nekādas grūtības. 17.00 viņi sasniedza virsotni. Uzrakstīja zīmīti un sāka iet lejā pa dienvidaustrumu kori, 2B kategorijas maršrutu (pa uzkāpšanas maršrutu). Gāja vienlaicīgi uz visu virvi. Kad izgāja aptuveni trīs virves no virsotnes, B. sadzirdēja aizmugurē troksni. Tie bija zābaki, kas atsītas pret akmeņiem. Pagriežoties, viņš ieraudzīja R., kurš ripoja pa slīpo plātni lejā. Nebija ne kliedziena, ne brīdinošā sauciena. Virves gredzeni viņam bija izlaisti no rokām, viņš pat nemēģināja aizmūrēties. Vienā momentā B. pārgāzas uz citu kores pusi, pēc rāviena nostiprināja virvi. Tad viņš nokāpa pie R., kurš jau izskatījās miris.... Kores posmā, kur norāvās R., B.(kurš izgājis pirmais turpceļā) nekādu tehnisko sarežģītumu nepamanīja...”*

Lai novērstu bīstamu situāciju, dažreiz var iztikt ar parasto brīdinājumu vai paškontroles pastiprināšanu. Vienkārši sakiet pāriniekam (un sev): „Viss ir labi, tagad galvenais ir savākties un droši nokāpt lejā”. No psiholoģiskā viedokļa, Jūsu zemapziņa uzreiz pārslēgsies uz pašsaglabāšanu un turpmākās rīcības drošību.

Bieži vien izdevīgums vai ērtība izkonkurē drošas darbības motīvus, īpaši ja mērķis ir ļoti tuvu. Uzvar tas motīvs, kuru ir vieglāk realizēt. Piemēram, kustība pa sniegotu nogāzi, kur augšējā daļā sniegs ir nokusis. Tuvojoties klintij, dalībnieks neiesit āķi. Vai līdzīga situācija, bet dalībnieks neuzvilka dzelkšņus, jo līdz klintij „tikai 2 metri”. Viņš pamēģināja aiziet un norāvās. Uzvarēja ērtības motīvs, bet „zaudēja dalībnieks”. Šeit mēs redzam klasisko situāciju, tā saukto „vieglo vietu” izešanu uz maršruta. Kāpjot šādos posmos (kur klintis pāriet sniegā, sniegs pāriet klintīs utt.), mums ir jāatceras: ja ir iespējamība norauties, nokrist vai noslīdēt no kalna, bet pašaizturēšanas gandrīz nav iespējama, tad ir vajadzīga drošināšana! Nedrīkst aizmirst to, ka dziļums ir bīstams –nav svarīgi vai tu kāpsi pa sarežģītu sienu vai tu iesi pa „vienkāršu” kori. Ir daudz grūtāk pamanīt potenciālas briesmas uz viegla maršruta posma, nekā saskatīt tās tehniski sarežģītajā maršrutā. Sarežģītajās vietās briesmas ir labi saskatāmas, bet vieglajos posmos ir paslēptas.

Pilotiem ir laba paruna „labs pilots- vecs pilots”. Tātad tas, kurš lido ilgi, lido droši. Bet kā būtu ar „labs alpīnists-drošs alpīnists”?! Bet galvenais, lai mēs paši to vēlētos, lai tas būtu ielikts mūsu zemapziņā.....

**RISKS.** Alpīnisms – tā ir paaugstinātas bīstamības nodarbība. Tieši briesmas nosaka vēlēšanos kāpt kalnos, vēlēšanās pārvarēt grūtības, alkas pēc „adrenalīna”. Mūs pievelk kalni, mēs tur riskējam, lai vēlāk izjustu visu dzīves krāšņumu, lai pašpārliecinātos. Kaut gan katrs var atrast vēl kādu „savu”, individuālo iemeslu. Bet parunāsim par risku.

A. Nikiforovs, ceturtās Himalaju ekspedīcijas dalībnieks.

*„Tā ir velnišķīga sajūta – izjust risku uz robežas. Nāves risku. Vienā brīdī es sapratu, kas man liek izjust dzīves pilnību. Ar laiku es zaudēju dzīves garšu un man ir nepieciešams to atjaunot. Caur nāves risku! Protams, tu par to nedomā katru mirkli. Vienkārši tu ej uz priekšu ar domu ka atpakaļ ceļa vairs nav. Kā tu esi izgājis Letu. Tad es saprotu, ka esmu mirušo valstī. Un kad es kāpu augstāk par 8000 m., šī sajūta nepamet mani. Un tad es atgriežos no turienes. Es atgriežos kā cilvēks, kurš to ir pārvarējis un tagad spēj novērtēt dzīvi”.*

(gāja bojā 24.05.2001, kāpjot Everestā).

D. Urubko, „Āzijas zelta ledus cirvja” ieguvējs par 2006. gada kāpienu Manaslu virsotnē pa ziemeļu-austrumu pusi (kopā ar S.Samoilovu).

*„Nevaru teikt ka man ļoti patīk risks. Visdrīzāk es to ienīstu. Pārāk bieži nācās ar to sastapties, kāpjot kalnos, esmu pieradis no tā izvairīties jebkādos apstākļos.... Vismaz censties no tā izvairīties. Atzišos ka to ne vienmēr esmu spējīgs izdarīt. Nenovēršamības objektīva realitāte – viena no „dumjākiem” riska grupām, kad no tevis nekā nav atkarīgs. Gudrs cilvēks reti kad piekritīs tādām riskam. Bet piekritam taču! Tas notiek vai nu nekompetences dēļ, vai drausmīgas pašpārliecinātības dēļ. Taisnību sakot, gadās ka liktenis aizved. Tad ir jācer uz veiksmi. Vai tiksī cauri, vai....par to cenšos nedomāt. Cita lieta, ja riska faktors ir cieši saistīts ar tavām īpašībām – izturību, meistarību, pieredzi. Tas ir atkarīgs no tevis un tu spēj to kontrolēt. Pie tam, jo lielākas izredzes norauties (ja tu spēj to pārvarēt), jo lielāku prieku tev sagādās iziet šo posmu”.*

D. Pavļenko, divkārsšais „Zelta ledus cirvja” ieguvējs par kāpšanu Makalu virsotnē no austrumu puses (1997.g.) un par Žannu virsotni no ziemeļiem (2004.g.).

*„Dažreiz mēs nepamatoti pakļaujamies riskam. Šobrīd situācija alpīnismā rada labvēlīgus apstākļus savu spēku pārvērtējumam, jo uz kopējā fona tik viegli justies spēcīgam, knapi sasniedzot vidējo līmeni (jo kopējais līmenis šobrīd ir ļoti zems). Līdz ar to, milzīga loma ir reālam pašnovērtējumam un paškontrolei, ir jābūt godīgam pret sevi”.*

J. Košelenko, „Zelta ledus cirvja” ieguvējs par kāpšanu Nupcē, austrumu virsotnē pa dienvidu kori (2003.g.).

*„Risks – tas ir labākais mūsu zemapziņas un virsapziņas īpašību indikators, tas parāda to, kas mūsos ir aplēpts. Bieži gadās tā, ka kalnos (augstumā, ilgstošā stresa situācijā), kad tu kāp maršrutā, tu dari tādas lietas, ko nebūtu darījis lejā. Manuprāt, šis risks ir cēls riska veids. Tāpēc, ka tas nav līdzīgs biznesmena riskam, ko viņš izjūt mahināciju rezultātā. Tas pat nav risks, kas ir raksturīgs citiem sporta veidiem, kad cilvēki mēģina viens otru uzvarēt. Tas ir tāds vienīgais riska veids, kad tu esi viens ar dabu un mēģini uzvarēt sevi. Pat ne uzvarēt, bet pārvarēt sevi. Manuprāt, šis ir vistīrākais riska veids, kāds vien var būt. Risks noliek visu savās vietās”.*

R. Messners, mūsdienu izcilākais alpīnists. Ir uzkāpis visos 8000 m. kalnos, kuri ir uz mūsu Zemes (četros kāpis divreiz, pie tam Everestā un Nanga-Parbatā pilnībā viens). Messners to paveica un palika dzīvs. Pats Messners uzskata, ka galvenais veiksmes iemesls slēpjas nevis fiziskajā spēkā un tehniskajās zināšanās, un protams ne aprīkojumā:

*„Ja man ir izdevies uzkāpt visos 14 augstākajos kalnos un palikt dzīvam, tad tas ir tāpēc, ka es vienmēr zināju, kad vajag apstāties: es jutu kad risks bija pārāk liels. Es cietu zaudējumus, atkāpos 11 ekspedīcijās un tikai tāpēc joprojām esmu dzīvs”.*

Messners nekad nespēlējās ar nāvi. Tas, ka viņš ir dzīvs, kalpo par pierādījumu, ka parasti kalni nav vainīgi cilvēku nāvē, kas notiek tajos. Messnera kāpieni šķiet ļoti riskanti, bet tie ir pamatoti ar viņa zināšanām un precīzu iespēju novērtējumu.

Tātad, nav iespējams novērst risku, kāpjot kalnos. Kalnos slēpjas potenciālās briesmas. Tomēr, šis risks vilina mūs. RISKU VAR UN VAJAG KONTROLĒT. Ir jābūt noteikt riska pakāpi, novērtēt kur var riskēt, bet kur risks nav attaisnots. Kā mēs varam to izdarīt? Pirmkārt, mums jābūt adekvāti novērtēt briesmas un maršruta bīstamību pēc sava sagatavotības līmeņa. Viss ir ļoti vienkārši. Piemēram, ja Jūs taisāties iziet klinšu un kombinēto 5A kategorijas (RUS)maršrutu, tad ir jāparedz ka tur būs arī 4-5 (RUS)kategorijas klinšu maršruts. Līdz ar to, rodas vienkāršs jautājums: „Vai man ir pieredze klinšu posmos šādā, vai vismaz zemākā kategorijā?”. Es gribu pasvītrot, ka pieredze nav vienkārši spēja iziet maršrutu ar augšējo drošināšanu, bet darba pieredze. Bet tas nozīmē, ka Jums ir pareizi jāizvēlas drošināšanas stiprinājuma

punkti, jāierīko droša stacija, ātri jāorientējas maršrutā, lai izvēlētos vietu klinšu ieliktniem un aķiem. Ja Jūs to mākat- nekādu problēmu. Ja nemākat – arī nekas ļauns. Vienkārši Jūs vēl neesat gatavs droši iziet maršrutu. Pievērsiet savu uzmanību zemākas kategorijas maršrutiem. Un pieņemiet to mierīgi. Varu Jūs pārliecināt, ka Jūs gūsiet lielāku prieku, skaisti un droši izejot tieši Jums piemērotu maršrutu, kur Jums nebūs nepamatoti jāriskē.

Gribētos akcentēt Jūsu uzmanību, ka ir ļoti svarīgi no psiholoģiskā viedokļa, lai jautājums sev skanētu nevis tā: „Vai es varu iziet šo maršrutu?“, bet: „Vai man ir pietiekoši daudz pieredzes, lai izietu šo maršrutu?“. Kāpēc? Atbildot uz jautājumu „Vai es varu iziet šo maršrutu?“, atbildi ietekmēs arī citi faktori, kuri spiedīs pieņemt „patīkamāko“ atbildi: „Protams es to varu...“. Tās ir mūsu ambīcijas, mūsu tieksme pašpārliecināties, mūsu mentalitāte, katram cilvēkam raksturīgais nepilnvērtības komplekss: „Citi varēja, vai es esmu sliktāks par viņiem?“ utt. Bet mēs taču nolēmām kāpt droši, vai tad ne... Tad uzdosim sev pareizos jautājumus, un adekvāti novērtēsim savas iespējas un kontrolēsim riska pakāpi kāpšanas procesā.

**Pieļaujamā riska pakāpe.** Izņemot to, ka pieļaujamā riska pakāpe katram cilvēkam ir individuāla, tā vēl var ar laiku mainīties. Šodien tā ir viena. Mēs varam droši, ar pieļaujamo riska pakāpi kāpt trešās kategorijas maršrutos. Tādejādi mēs pārvarēsim riska pakāpi, kura ir nepieciešama mūsu apmierinājumam. Bet rīt, kad mēs jau iegūsim pieredzi, riska pakāpe arī mainīsies. Mēs bez problēmām varam iet sarežģītākos maršrutos, ar augstāku riska pakāpi. Galvenais nosacījums, lai šis process būtu pakāpenisks, apzināts un pamatots tieši ar mūsu vēlmi „KĀPT DROŠI“. Šeit mēs saskaramies ar terminu –ambiciozs cilvēks. Zināmā mērā ambīcijas netraucē. Ambīcijas liek alpīnistam virzīties tuvāk jaunajiem, svarīgākiem mērķiem. Galvenais ir pacensties, lai ambīcijas Jūs nenovestu pārāk tālu. Tām pamatā ir jābūt pieredzei, zināšanām, iemaņām. **Neprātīgās ambīcijas, līdzīgi fanātismam, - bīstams sabiedrotais.**

Gribētos arī pievērst Jūsu uzmanību vienai bīstamai tendencei, kuru iespējams novērot mūsdienās. Pirmkārt, ir atvērušās robežas. Alpīnistiem ir iespēja braukt kur vien viņi vēlas un kāpt jebkurā pasaules galā, protams, ja tam pietiek līdzekļu (bet kā saka- „mūsdienās nauda nav problēma, ja vajadzēs - atradīs“). Otrkārt, uz šo brīdi faktiski nav dokumentu, kuri ierobežo kāpienu grūtības pakāpi. Alpīnists var rīkoties pēc sava prāta - KUR GRIBĒŠU, TUR ARĪ KĀPŠU. Ļoti demokrātiskā pieeja. Bet ko redz alpīnists, kurš ir kāpis virsotnē 10 reizes, un tagad jūtas ļoti pašpārliecināts? Viņš redz veselu kaudzi „trako kāpienu“ (no viņa viedokļa), kur ir kāpuši viņa kolēģi (nakts noejas pa vertikālo sienu utt.). Es pat nerunāju par pasaules pieredzi šajā jautājumā. Te ir viens piemērs:

*Zem Grand-Žorasa ziemeļu sienas, viens franču gids ar klientu sēdēja veselu nedēļu kādā mitekļī, gaidot labākus laika apstākļus. Viņi redzēja, ka vakarā atskrēja krievi un naktī, sadaloties pa diviem, startēja sarežģītākajos maršrutos. Mitekļa īpašnieks Rodrigues paskaidroja klientam: „Skatoties uz krieviem nekad nevar saprast vai laiks ir piemērots kāpšanai. Viņiem ir sava filozofija“. (Ručkins A. „Uzkāpšana“. Tas bija Krievijas čempionātā Šamonī, kad tika paveikti 11 kāpieni 14 dienu laikā, sliktos laika apstākļos).*

Bet jaunais alpīnists (alpīniste) nesaprot (vai līdz galam nesaprot), ka „trakulības” patiesībā ir raksturīgas pieredzējušiem un sagatavotiem alpīnistiem, kuri spēj kontrolēt attiecību „risks un iespējas”. Viņu risks ir daudz mazāk atkarīgs no varbūtības teorijas, tāpēc ka ir pamatots ar augstu sagatavotības līmeni ekstrēmam darbībām: fiziskām, tehniskām, psiholoģiskām. Jaunie alpīnisti, skatoties uz līderu „trakulību” piemēriem, sāk kopēt šo uzvedību, bet tajā pašā laikā viņi nespēj adekvāti novērtēt savas sagatavotības atbilstību konkrētam maršrutam. Es domāju nav nepieciešams Jums paskaidrot, kas var notikt tādā situācijā...Tāpēc mēģināsim tomēr reāli novērtēt savas iespējas un neskatīties uz citiem. Dmitrijs Pavļenko ļoti precīzi atzīmēja, ka „Problēmas kāpšanas procesā ir identiskas gan 1. sporta klases alpīnistam, gan trešās, galvenā atšķirība ir sekās”. Katram cilvēkam ir viņu īpaša, individuālā „ekstremitātes” pakāpe. Un pārdzīvojumu līmenis, ko izjūt jauniņais 1. kategorijas maršrutā, ir līdzīgs meistara pārdzīvojumiem sarežģītākajos maršrutos. Un tas „vieninieciņš” jaunam alpīnistam būs ekstremāls.

Ir vēl viens ļoti svarīgs psiholoģiskais aspekts. LAICĪGI ATKĀPTIES. Pieņemsim šādu situāciju: mēs gandrīz esam sasnieguši virsotni, ir atlicis iziet 4-5 virves, varbūt kādus 100-200 metrus. Mēs esam tik tuvu savam mērķim. Bet pēkšņi sāka bojāties laiks. Mēs esam pārāk ilgi strādājuši maršrutā, pēc stundas-divām palīks pavisam tumšs. Mēs neesam plānojuši nakšņot uz maršruta. Mēs nedaudz par zemu novērtējam maršruta sarežģītību (vai pārvērtējam savus spēkus), domājām ka iziesim maršrutu ātri, vienas dienas laikā, bet ir sanācis „kā vienmēr”. Vai vispār maršruts ir izrādījies „ne pa zobiem” un mēs esam aizvilkušies velns zina kur. Ko darīt? Kāpt lejā vai tomēr mēģināt uzkāpt virsotnē? Virzoties uz priekšu, mēs riskējam palikt uz „aukstu nakšņošanu” uz noejas, vai nāksies nokāpt tumsā (tas ir pārāk bīstami un vispār to neiesaka darīt). Katra alpīnista priekšā kādreiz stāvēja šis jautājums (ja nē, tad vēl obligāti stāvēs). Risinājumu noteiks Jūsu kāpšanas pieredze un Jūsu kolēģu „skarbā” pieredze, ja Jūs tādu esat dzirdējuši.

Mums jācenšas „prātīgi” apsvērt visus „par” un „pret”, novērtēt risku. Ilgi nerunāšu, jo tā nav šī raksta tēma, kā arī risinājums ir atkarīgs no konkrētas situācijas. Piemēram, vai mums ir siltas drēbes aukstai nakšņošanai, un vai ir mēnessgaisma un vai aiz pagrieziena ir mūsu draugu telts, kur mēs varam iespundēties un sagaidīt rītu, - ir daudz dažādu variantu.

Atzīmēšu būtiskākos psiholoģiskos aspektus risinājuma meklējumos, kuru ignorēšana var novest pie nepareiza lēmuma pieņemšanas. Šī momenta psiholoģiskā īpatnība ir tāda, ka IZDEVĪGUMA MOTIVĀCIJA PALIEK STIPRĀKA LĪDZ TU TUVOJIES MĒRĶIM. Tātad, jo tuvāk smailei mēs esam, jo vairāk mums gribas tur nokļūt, nevēlamas situācijas liekās mums neticamas. Mēs jau sākam pārdzīvot dēļ gaidāmās „aukstās nakšņošanas”, mums sāk likties ka mēs paspēsim noiet lejā līdz uznāk tumsa utt. Tas ir ļoti bīstami kalnos, dēļ retināta gaisa, kad mēs varam pazaudēt kontroli un neadekvāti reaģēt uz visu, vai vispār nereaģēt. Tam par pierādījumu kalpo desmitiem nāves gadījumu, kuri ir notikuši Everestā. Alpīnistiem pietrūka laika un spēka, lai nokāptu lejā, viņi tik ļoti vēlējās uzkāpt un tam iztērēja visus savus spēkus. Protams, alpīnisti paši izvēlas pieļaujamā riska pakāpi šādās situācijās. Bet pieņemot lēmumu, mums ir jāņem vērā psiholoģiskais spiediens, kas ietekmē mūsu zemapziņu, un beigu beigās var novest pie nepareiza lēmuma. Pamēģiniet šādā situācijā pārliecināt sevi, ka Jūs gribat ne tikai uzkāpt virsotnē, bet ļoti gribat DROŠI uzkāpt. Un varbūt tad viss nostāsies savās vietās un mēs būsīm spējīgi pieņemt pareizo lēmumu.

*Uzkāpšana Uzvaras virsotnē, 5B kategorija (2007. gads). Pēc 5800 metriem grupa ir sadalījusies divās divnieku sasaistēs. 22.08 datumā, pievakarē grupa sasniedza 6900 m. un nakšņoja alā. Nākamajā dienā grupa neatgriezās maršrutā spēcīga vēja dēļ. Uz piedāvājumu kāpt lejā no rīta, atbildēja, ka nākamajā dienā (būs labāks laiks) grib atkārtot mēģinājumu kāpt. Viņiem ieteica paņemt līdz telti un degli (katram gadījumam). Nākamajā dienā (24.08) viņi nesazinājās ar bāzi. Divos pēcpusdienā tika paziņots, ka kāds strādā uz sniegotās kores. Desmitos vakarā paziņoja, ka ap 19.00-ņiem (arī šobrīd) viņi kāpa lejā uz „Obeliksi”, kur atstāja savu telti un degli. 25.08. no rīta grupa atkal nesazinājās un ziņu nebija līdz 19.00, kad beidzot paziņoja, ka pēc aukstās nakšņošanas S.B. nomira 10.00-os 7200 metru augstumā (nosala). Bet ar grupu bija iepriekš sarunāts, ka tie kāps virsotnē līdz 15.00 (ne vēlāk) un tad sāks kāpt lejā, lai cik tālu viņu tiktu...”*

Daudzi alpīnisti zina, cik iekšējā spēka un izturības ir nepieciešams lai atkāptos. Bet LAICĪGI UN PAREIZI ATKĀPTIES NENOZĪMĒ ZAUDĒT. Vai aukstas nakšņošanas un pusnakts kāpšana, ar visām sekām, Jums liekas pievilcīgāka? Liekas, ka Reinholds Messners ļoti labi pārzina izcilo alpīnista mākslu- mākslu atkāpties! Messners bija atkāpies ne vienu vien reizi no Makalu, Džaulagiri u.c. Vienpadsmit reizes atkāpties – tas ir rekords, par kuru reti kad raksta, kuru reti kad cenšas pārspēt. Varbūt tieši tas pietrūka Irvinam un Mellori 1924. gadā? Kas to zina....

Ļoti labi teikts Tiroles deklarācijā par mūsu pašu atbildības sajūtu, novērtējot kāpšanas risku (1. paragrāfs).

1. Mūsu mērķi nosaka mūsu pašu pieredze un fiziskā sagatavotība, kā arī konkrētie apstākļi uz maršruta. Ja situācija neatbilst augstāk minētajam, mēs esam gatavi atteikties no uzkāpšanas.
2. Mums ir reāli jānovērtē vai mūsu tehniskās un fiziskās sagatavotības līmenis atbilst izvēlētajam maršrutam. Mūsu pienākums ir atbildīgi izstrādāt kāpšanas plānu un taktiku.
3. Katrā uzkāpšanā mums ir jābūt attiecīgi ekipētiem, un katram no grupas ir jāzina, kā rīkoties ar šo ekipējumu.