

DROŠĪBAS PSIHOLOGIJA ALPĪNISMĀ (2. daļa)

STRESS. Tā ir pamat iedarbība uz cilvēku, ko apskata no psiholoģiskā viedokļa. Pirmo reizi jēdzienu stress ieviesa kanādiešu psihologs Gans Seljē, un tā definīcija ir – cilvēka psihiskā sasprindzinājuma stāvoklis, kuru izraisa grūtības un briesmas kāda svarīga uzdevuma risināšanas laikā. Un kā mēs jau runājām, daļēji mēs ejam kalnos, lai izjustu stresu. Līdzīgi kā izpletņlēcējs tiecas pie tā, lecot ar izpletni, bet ūdens sporta veidu sportists tiecas uz straujas upes kanjoniem. Tajā laikā cilvēka smadzenēs izdalās īpašas vielas-endomorfīni, kuri sagādā cilvēkam baudu, prieku un apmierinājumu. Tādējādi mūsu tieksme doties kalnos, tieksme pēc briesmu pārvarēšanas riska ir iepotēta mūsos pat viszemākajā bioķīmiskajā līmenī.

Faktoru, kas izsauc stresu, sauc par **stresoru**. Apskatīsim tikai dažus stresorus, ar kuriem alpīnistam jācīnās kāpšanas procesā:

-relatīvais augstums (vai krišanas dziļums). Tas ir augstums, attiecībā pret daudz maz līdzenu virsmu. Tieši tas nosaka krišanas riska pakāpi, cik nāksies krist noraušanās gadījumā. Tas izraisa mūsos bailes nokrist. Līdz ar to parādās dažāda veida nespecifiskas reakcijas (paātrinās sirds darbība un elpošanas frekvence, var izdalīties sviedri, kā tas notiek karstuma dēļ, vai , tieši otrādi, sāksies aukstie šermuļi , -reakcija, kura ir raksturīga organismam aukstuma ietekmes rezultātā);

- iekļūšana sliktajos laika apstākļos (sniegs, vējš, vētra, migla, pērkona negaiss);

- vienmuļu kāpšanas apstākļu ilgstoša iedarbība;

-slikta nakšņošana, nepilnvērtīga atpūta, slikti dzīves apstākļi nometnē;

-šaubas par kāda grupas dalībnieka uzticamību;

-bailes novirzīties no maršruta, vai vispār noiet no tā;

-atbildība par grupas vadīšanu;

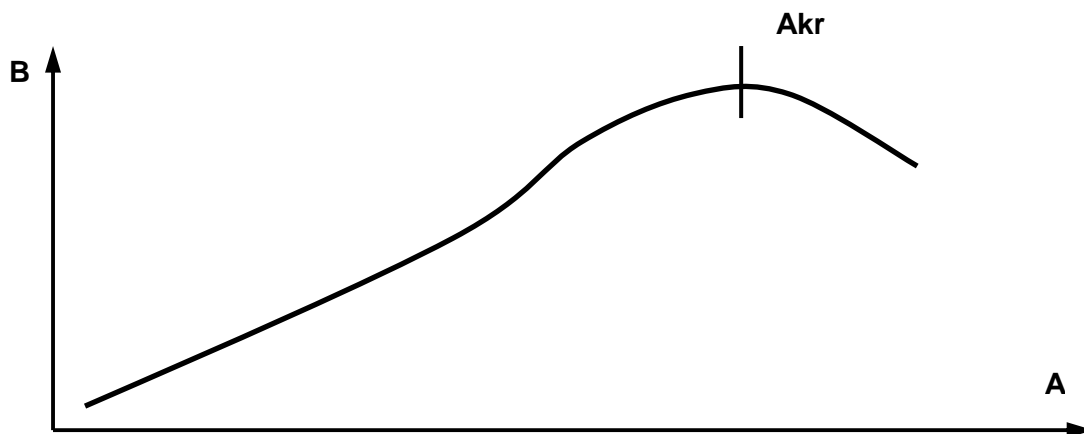
-pārslodze vai nepietiekoša slodze, salīdzinājumā ar citiem partneriem;

-neapmierinātība ar savu stāvokli (lomu) grupā;

Protams, katrs indivīds dažādi reaģē uz stresoriem.

Stresori uzkrājas, šādā veidā ietekmējot cilvēka psiholoģisko stāvokli, rodas pārslodze. Kritiskā līmeņa, tā sauktā aktivizācijas līmeņa, pārsniegšana noved pie emocionālās pārslodzes - **distresa**. Tas notiek, kad nepieciešamie līdzekļi **stresogēnās situācijas** pārvarēšanai būtiski pārsniedz cilvēka fizioloģiskus un psiholoģiskus resursus, vai kad ir ievērojami pieaugusi mērķa vērtība. Distresa briesmas slēpjas tajā, ka tas noved pie pašregulācijas mehānisma traucējumiem, pasliktinās koordinācijas spējas, samazinās koncentrēšanās spēja, notrulinās briesmu izjūta, ātri mainās noskaņojums. Bremzējošas formas distress – aktivitātes samazinājums, sastingums, (mēģiniet atcerēties sevi pēc 10-15 darba stundām, īpaši ja ir auksts, pūš vējš, Jūs nekustaties un nezināt, kad tas beigsies...). Uzbudinoša distresa forma izpaužas kā neapdomāta haotiska darbība (Jūsu partneris ir nokritis, kaut kur lejā, vajag steidzami rīkoties, bet Jūs pirmo reizi esat nonācis šādā situācijā..). Piedevām, īpaši bīstamo un mainīgo apstākļu ietekmē šāds emocionālais stāvoklis var rasties uzreiz, apsteidzot visus citus iespējamus apstākļus.

Piemērs. *Grupās vadītājs ir piedāvājis tikt pāri upei vienkāršā, bet bīstamā vietā, lai saīsinātu ceļu. Viņš ātri pārleca pāri pusotru metru platai spēcīgai straumei. Otrais un trešais dalībnieki veiksmīgi atkātoja to pašu. Ceturtā dalībniece nedroši leca, bet biedri viņu saturēja. Piektā dalībniece to redzēja, un kad bija pienākusi viņas kārta lekt, aizkavējās, atkāpās atpakaļ un aizleca nepietiekoši tālu. Viņa iekrita upē. Viņai bija augsta sporta klase vieglatlētiskā un laba fiziskā forma. Bet negaidīti viņai bija pieaugusi mērķa vērtība („ja es nepārlektu, tad iekritīšu upē un iešu bojā..”).*

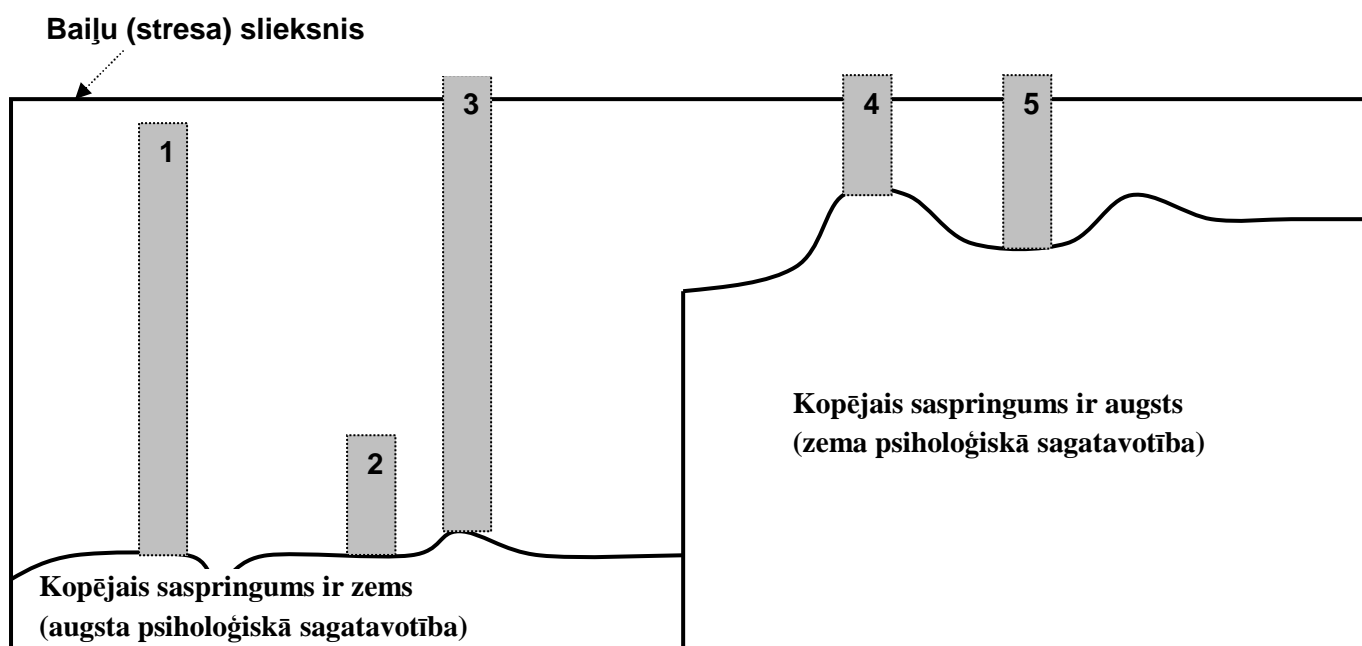


3.att. Drošas darbības atkarība no emocionālās spriedzes.

B – darbības drošība; A – emocionālā spriedze; Akr - kritiskais līmenis

Šeit rodas jautājums par **cilvēka psiholoģisko izturību pret stresu**. Tas, kas pieredzējušam, sagatavotam alpīnistam ir zem izturības pret stresu līmeņa un kas neizraisa reakciju, nesagatavotam alpīnistam izraisa stresa stāvokli.

Piemēram, to var labi redzēt uz „stress-bailes” modeļa (4. attēls). Pie augstas psiholoģiskās sagatavotības, alpīnists izjutīs tikai spēcīgu stresu iedarbību. Parastie, ikdienas stresi, pat samērā lieli, viņu īpaši neietekmēs. Tajā pašā laikā pie zemas psiholoģiskās sagatavotības pat nelielas stresa slodzes var izraisīt bailes vai citas nevēlamas reakcijas.



4.att. „Stress-bailes” modelis

Tāpēc viens no svarīgākajiem alpīnista sagatavošanas mērķiem ir palielināt viņa emocionālo gribasspēka izturību pret stresa ietekmi. Tam ir nepieciešams trenēties uz reljefa un maksimāli pietuvinātajos reālai kāpšanai apstākļos, ieviest treniņos tos kairinātājus un traucēkļus, ar kuriem var saskarties reālajā dzīvē. Daži piemēri:

- Kāpšana ar apakšējo drošināšanu drošināšanas starppunktos;
- Starppunktu ierīkošanas „ kvalitātes” pārbaudes, caur noraušanos un iekāršanos (protams, ja tie izturēs noraušanos). Jo mums ir jātic savas darbības drošībai. Šādu eksperimentu rīkošanas laikā

tomēr rekomendē izmantot papildu augšējo drošināšanu, bet nenoslogojot virvi, lai līderis nokaras uz viņa paša ierīkotiem āķiem un klinšu ieliktniem.

- Nesankcionētas, partnerim negaidītas noraušanās uz maršruta. Jums jābūt pārliecinātam, ka viņš Jūs noturēs, neaizplāpāsies vai nenovērsīs uzmanību uz dabas skatiem;
- Kāpšana bez drošināšanas. Jā, bez drošināšanas. Savas psiholoģiskās izturības pret krišanas dziļumu palielināšanai. Protams, galvenais nepārspīlēt, un sākt ar to maršrutu un tādu augstumu, kur Jūs jūtaties uz 100 % pārliecināti.

Stresi ir atšķirīgi! Stresa „prātīgas devas” (zem sliekšņa, kurš ir redzams 4. att.) ir nepieciešamas un pat noderīgas, līdzīgi kā ir nepieciešams izjust bailes. Bet jāzina tām mērs. Šo „prātīgo devu” sauc par **eustresu** (*eu-* no grieķu valodas- labs). Bet pārmērīgs stress (distress) – ilgstoša stresa iedarbība vai tā pārmērīgais spēks- var izraisīt apgrieztas reakcijas, līdz pat saslimšanai. Tieši distressu nedrīkst pieļaut grupā un katram atsevišķam dalībniekam.

BAILES. Slikts sapnis, uztraukums- visi to ir izjutuši pirms iet maršrutā. Mēs ciešam un mēģinām to slēpt no biedriem. Šāda mērena stresa reakcija ir normāla – tā paaugstina mūsu gatavību „pārsteigumiem” kāpšanas laikā. Tas ir īpatnējais „**pirms starta drudzis**”. Dažreiz šķiet, ka neesi gulējis visu nakti. Bet, ja ir izdevies pagulēt mierīgi un klusiņām, domājot par kaut ko patīkamu, mērķis būs sasniegts: Jūs atpūtiesieties. Pilnībā apspiest šādu stāvokli ir bīstami – to aizvieto atslābinājums un neuzmanība, iespējamo nākotnes kļūdu iemesls.

Šķiet, visi esam izjutuši bailes kāpšanas procesā:

-vai izturēs apakšējais ieliktnis vai neizturēs?

-atsitīsies pret to plauktu vai paveiksies?

-ja cilvēks, kas Jūs drošina, aizplāpāsies un nenoturēs?

-guli un domā, ja telts stiprinājumi neizturēs un telts aizlidos kopā ar tevi lejā?

Ļoti svarīgi ir iemācīties izmantot savas bailes sev par labu, jo bailes ir ļoti veselīga un informatīva organisma reakcija uz briesmām. Iedzimtie instinkti liek mums saprast, ka ir laiks domāt par pašsaglabāšanos, un mēs sākam izmantot savas zināšanas un savu pieredzi, lai samazinātu riska līmeni. „*Ja radušās šaubas – vai nevajadzētu iesist vēl vienu āķi? – iesit, ilgi nedomājot, iesit..*” – saka pieredzējušie alpīnisti. Ja zināšanu un prasmju līmenis ir pietiekošs izvēlētajam maršrutam, kā arī psiholoģiskas izturības līmenis ir pietiekošs, bailes atkāpjas, bet nepārtraukti mobilizē organismu cīņai ar briesmām. Ja nē – bailes nomāc, kļūst par reālo spēku, kas palielina briesmas.

Cilvēks baidās no tā, ko viņš nezina, bet alpīnistam ir jābaidās arī no tā, ko viņš zina. Tāpēc galvenais ceļš cīņā ar bailēm – tās ir zināšanas (pieredze, pieredze un vēlreiz pieredze, personīga, un, pats svarīgākais, citu cilvēku pieredze). Dažreiz pietiek ar brīdinājumu par iespējamām briesmām. Jo bailes rodas, kad negaidīti parādās stresori, un tie uzliek mūsu priekšā psiholoģisko barjeru. Ja reakcija būs pārdomāta (apdomāta), tad nebūs arī negaidītas izbailes.

Ko darīt, ja problēma tomēr ir radusies un mūs pārņem bailes. Uzreiz jāmēģina sevi savaldīt un noskaņoties uz praktiskām darbībām. Lai to izdarītu, mēģiniet uzstādīt sev divus uzdevumus : „ **ko darīt?** „ (mērķa izvēle) un „**kā rīkoties?**”(līdzekļu izvēle). Pirmajam tiek pielietots gribasspēks, šaubu un nedrošības apspiešana: pārvarēt vai atkāpties? Šis uzdevums tiks atrisināts, balstoties uz pieredzi. Otrais uzdevums tiek risināts, balstoties uz paņēmieniem, ko mēs esam apguvuši. Ar to, ka mēs sākam praktiski apdomāti rīkoties, mēs kompensējam „spiedošo” baiļu sajūtu, situācija normalizējas.

Un vēl. Neslēpsim no saviem partneriem savas „ **es nevaru**” un „ **es baidos**”. Vai nu sava lepnuma dēļ, vai tāpēc ka baidāmies izskatīties slikti citu cilvēku acīs, vai nepatīcas varonības vai muļķīgo ambīciju dēļ mēs nevaram nolikt sevi sarežģītā situācijā. Varbūt mēģināsim nebaidīties atzīties sev un apkārtējiem savās

vājībās, un laicīgi atzīties, ne tad, kad jau ir atteikušas kājas, bet kad sākam izjust vājumu. Nevajag mēģināt pārspēt sevi kalnos, tas ir jādara mājās un treniņu laikā.

PARALIZĒJOŠAS BAILES. Spēcīgas bailes var paralizēt Jūsu apziņu un izraisīt neloģiskas, kas ir pretrunā ar veselo saprātu. Tam var atrast ļoti daudz apstiprinājumu alpīnismā. Piemēram, kad noraušanās laikā uz ledus nogāzes, cilvēks pat nemēģina noturēties. Avāriju analīžu protokolos mēs lasām: „*Dalībnieks zaudēja līdzsvaru, nokrita uz sāna un nošļūca lejā, nemēģinot aizmurēties*”. Katrā ziņā šī krītošā cilvēka smaids izskaidro visu. Sākumā viņš slīdēja lejā un nedomāja ne par ko sliktu, bet nogāze, pa kuru viņš tikko viegli uzgāja, noraušanas laikā izrādījās krietni stāvāka, pārsteidzoši ātri pieauga ātrums... Pilnīgu bailu trūkumu, kamēr viņš gāja pa nogāzi un pirmajā brīdī, kad norāvās, nomainīja pilnīgs sastingums. Paralizējošu bailu (šo parādību var izjust ne tikai noraušanās no ledus vai sniega gadījumā) problēmas atrisinājums – noslīpēt praktiskos paņēmienus, līdzīgi kā „īstajā kāpšanā”. Tas attiecas arī uz nogāzes slīpumu, un visiem noraušanās etapiem. Akcents tiek likts uz pašnoturēšanas paņēmieni izpildi, kamēr vēl nav sasniegts pārāk liels ātrums, un pat ne tajā brīdī, kad alpīnists ir pieskāries nogāzei ar muguru vai sānu, bet vēlāk, kad pazaudēts līdzsvars! Šajā gadījumā mēs apsteigsim notikumus par vienu mirkli, bet necentrēsimies panākt tos vai iziet no avārijas situācijas.

Bailes var pārņemt cilvēku arī ilgstoša, bīstama un grūta darba izpildes laikā. Tomēr visvairāk veicina bailes vientulības sajūta. Bailu sajūta var rasties, paskatoties lejā, dziļumā. Ļoti neērti jūtas noslēdzošais komandas dalībnieks, kad viņam nākas vairākas stundas stāvēt vienatnē, gan karstumā, gan aukstumā, ievilkt virves, iesist vertikālē daudz nepakļāvīgu āķu vai izvilkēt grūti izvelkamus ieliktnus. **Galvenais paņēmieni cīņā ar bailēm – darbība**, pat nogurdinoša un ilgstoša. Ir nepieciešams zināt, ka ne visi draudi realizējas reālās nepatīkšanās. Bet ja tā notiek, ja Jūs esat nokļuvuši sarežģītā situācijā, lai, runājot dzejnieka vārdiem, cerība mirst pēdējā. Tātad, darbojieties, dariet vismaz kaut ko. Un tad var izrādīties, ka tai (cerībai) nepienāks kārtā mirt. Pie tam pat nepareiza darbība ekstrēmos apstākļos ir labāka, nekā pilnīga bezdarbība.

Ja ir bail, ļoti noderīgi ir **pašiedvesmas** un **pašregulācijas** elementi. Padomājiet, psihoterapeita vai hipnotizētāja darbs lielākoties sastāv no pacienta pierunāšanas. Bet kurš mums liedz pierunāt pašiem sevi? Uz kāpšanas laikā grupas dalībnieki pārsvarā ir šķirti viens no otra kādā telpā. Un katram ir jāpārvar šīs grūtības pašam, kad neviena nav 3-4 līdz pat 40 metru attālumā. Pašiedvesmas paņēmiena pamatā ir uzdevumi, kurus ir nepieciešams atrisināt tuvākajā laikā, izteikšana balsī un sevis pamudināšana. Tā, izejot sarežģītus klinšu posmus, bieži nākas sevi mierināt un pamudināt : „*Aizsniegties līdz tai plaisai. Izcili. Aizķeres visas slapjas. Labi. Ir laiks atpūsties. Iesīsim enkuru. Tā. Kāju liekam uz šo izcilni. Lieliski. Atpūtāties. Ejam tālāk...*”. Tas pats var palīdzēt arī citās sarežģītās situācijās. Šāda veida monologs novērš uzmanību no stresogēnās iedarbības, mobilizē cilvēku un sakārto darbību. Kā arī tiek izmantoti speciāli piemeklēti vārdu formulējumi, kuri tiek adresēti sev un orientēti uz pamudināšanu un mobilizāciju: „**Pietiek krist panikā! Vajag saņemties! Citiem šobrīd ir grūtāk. Es esmu mierīgs!**”. Ja Jūs esat nonākuši sarežģītā ekstrēmā situācijā (piemēram, slikti laika apstākļi, un vispār viss ir slikti), tad nevajag baidīties- aukstasinīgs aprēķins un skaidrs prāts palielinās Jūsu izredzes. Tāpēc nevajag izteikt sliktākos scenārijus, pat ja Jūs to gribat darīt. Mēģiniet uzturēt kaujas garu („Mēs to izdarīsim!”, „Mēs visi nomīsim!” vietā). Nomierinieties, sakoncentrējiet savu uzmanību elpošanai. Ekstrēmā situācijā vairāku cilvēku sākās paātrināta elpošana- tas izraisa hiperventilāciju plaušās, smadzenēs nonāk pārāk daudz skābekļa, savukārt tas noved pie paātrinātas reakcijas, darbības, un situācijas nepareizas novērtēšanas. Tāda psiholoģiska pieeja neļaus Jums panīkt un psiholoģiski demoralizēties. Svarīgi ir tas, ka labāk sākt pašregulāciju pirms sāksies distress.

SĀPES. No visām cilvēkam zināmām izjūtām tikai sāpes ir saistītas ar negatīvām emocijām. Novēršot sāpju avotu, mēs veicinām organisma integritātes saglabāšanu. Bieži darām to instinktīvi. Mums jāatceras, ka jebkurā brīdī mēs varam reflektoriski atraut nost rokas: no nejauša sitiena ar akmeni no augšas, ja apdedzināsimies pret virvi u.c.. Apziņai šādā situācijā nav nekādas lomas – signāls nāk tieši no mugurkaula smadzenēm. Pie tam nostrādā pašsaglabāšanās instinkts, kas ir ielikts mūsos bioloģiskā līmenī. Tieši tāpēc nav pieļaujams drošināt bez cimdiem (it īpaši, ja drošināšana nenotiek caur drošināšanas ierīci).

Stipras sāpes izraisa psihiskas izmaiņas – parādās baiļu un uztraukuma sajūta. Tātad, ir vēlams mācēt pēc iespējas pārvaldīt sāpes, saprast to signālus, prast atbrīvoties no tām. Pilnībā aizdzīt sāpes nav iespējams. Sāpes var pārvaldīt – tas atkal ir pašiedvesmas jautājums. Vēl viens līdzeklis - uzmanības pārvēršana no saviem pārdzīvojumiem uz citu darbību. Labāk, lai tā būtu vērsta uz kādām gribas pūlēm. Piemēram, var sevi piespiest mierīgi elpot un atkārtot frāzes: „**elpošana..**” (**ieelpojums**)..**”brīva..**” (**izelpa**). Var mēģināt izmainīt izjūtu saturu: „nav nemaz tik sāpīgi”, „nav nemaz tik auksti”, „būtu labi paēst” utt. Ir svarīgi pamēģināt kontrolēt savas ciešanas, nevis ļauties tām un kļūt par to gūstekni.

Ir vēl viens efektīvs līdzeklis, kuru mēs pārņēmām no austrumiem. Tam pamatā ir maksimālā visa ķermeņa muskuļu sasprindzinājuma maiņa pret maksimālo atslābināšanu. Sasprindzinājumam it kā jānāk no saules pinuma. Izelpā – atslābinājums, ieelpā – sasprindzinājums, visu muskuļu piepūles koncentrācija, līdz pat saspīestām dūrēm un kāju pirkstiem. Pieci - desmit cikli būtiski mobilizē organisma iekšējos enerģijas krājumus. Nepieciešamības gadījumā ir ieteicams atkārtot šo paņēmieni pie katras iespējas. Tas būtiski palīdz sasaušanas gadījumā, kā arī citos stresogēnajos apstākļos.

NORAUŠANĀS. Protams, noraušanos alpīnismā uzskata par ārkārtēju notikumu, un labāk līdz tam nenovest. Bet kā rāda kāpšanas prakse, no tām nevar izvairīties, īpaši, ja mēs kāpjam 5-ās un augstākas kategorijas maršrutos. Tāpēc mums jābūt tam psiholoģiski sagatavotiem. „Krītošu”, bet izdzīvojušu cilvēku darbību un rīcību psiholoģiju var sadalīt trijos etapos:

1. **Pirms noraušanās un noraušanās laikā.** Nekādā gadījumā nedrīkst pieļaut domu, ka TAS NEVAR NOTIKT AR MANI. Var, un kā vēl! Un vairumā gadījumu noraušanās ir nenovērtēšanas rezultāts, atslābinājums. Un pat noraušanās momentā mēs ne vienmēr apjēdzam, ka ir vēl dažas sekundes simtdaļas, lai kaut ko paveiktu. Šis etaps – iespējamo apzināto darbību etaps! Tad darbojieties! Pamēģiniet aizķerties, izmainiet ķermeņa stāvokli, izdriest dažas dziļas ieelpas-izelpas...pamēģiniet mainīt situāciju.
2. **Krišanas laikā.** Te jau darbojas zemapziņa. Tā (zemapziņa) joprojām „netic” notikušajam, ar lielu ātrumu apstrādā informāciju (tāpēc rodas palēnināta laika izjūta) un izdod risinājumus, balstoties uz to, ko mēs iemācījāmies treniņu laikā un to, ko mēs atceramies no reljefa pirms negadījuma. Rodas domas :”pamēģināt aizķerties aiz tā tur izciļņa”, „pamēģināt izplēsties plaisā”, „lai tik netrāpītu lejā ar kāju pa aso atšķēlumu” utt. Protams, kad krišanas laiks ir pavisam īss, laika pārdomām nepietiek. ..☺
3. **Pēc noturēšanās.** Mēs, protams, runājam par laimīgu iekāršanos virvē, bez fiziskām traumām. Tā (iekāršanās) ir laimīga tikai daļēji. Tāpēc, ka psiholoģiska trauma, kā likums, paliek. Un viens no iespējamiem veidiem kā to pārvarēt, ir pārvarēt sevi. Pamēģiniet iziet šo posmu vēlreiz. Vai izejiet pirmais kādu citu posmu. Vai vismaz aizejiet uz „notikuma vietu”, lai to apskatītos. Vienu vārdu sākot, ir nepieciešams ar darbību „pārspēlēt” situāciju. Bet labāk, nenoraujieties vispār. ..

GRUPA. Grupai ir svarīga loma drošības nodrošināšanai kalnos. Ja cilvēkam ir biedri, viņš jūtas vairāk pasargāts. Šeit ļoti svarīgs ir grupas psiholoģiskais noskaņojums. Ir novērots, ka grupā, kur valda labs noskaņojums, notiek savstarpējā regulācija – grupas pozitīvu īpašību pastiprināšana, katra dalībnieka labo īpašību izmantošana un dalībnieku nepilnību kompensācija. Individuālais un grupas drošums papildina viens otru, pie tam grupas darbs kalnos nodrošina papildu drošuma rezervi. Ir zināms, ka kopējais spēks ir lielāks nekā vienkārši individuālo spēku summa. Tātad, grupas drošuma līmenis ir augstāks nekā atsevišķu dalībnieku spēku summa. Tāpēc tiek uzskatīts, ka **kāpt grupā ir drošāk.**

„Kamēr viens cilvēks nomaina otru, kamēr dalās ar citu savās grūtībās un bēdās, un kamēr šī ķēde netiek pārtraukta, jebkura stihija ir bezspēcīga..”.

Tomēr, ir jāņem vērā, ka katra grupas dalībnieka emocionālais stāvoklis arī ietekmē visus pārējus grupas dalībniekus - to drošību un psiholoģisko klimatu grupā. Ir labi zināms, ka viena dalībnieka depresīvas reakcijas neizbēgami pavājina grupu. Vienkāršs un visiem zināms piemērs: ja cilvēks ir izsalcis, viņš ir agresīvs, vairāk sakaitināts. Viņa sliktais garastāvoklis var pāriet arī pārējiem dalībniekiem. Bet, ja viņi arī ir

izsalkuši? Tāpēc, lai palielinātu grupas drošumu, ir jācenšas apspiest, vai vismaz neizrādīt savu depresīvo emocionālo stāvokli. Bet vēl labāk vispār to nepieļaut.

PSIHOLOĢISKĀ SAVIETOJAMĪBA. Tas ir svarīgākais aspekts, kas ietekmē grupas iekšējās attiecības. Īpaši kalnos, jo uz visām uzvedības raksturīpašībām papildus uzklājas apkārtējās vides (kalnu) ietekme, vai kā papildu emociju avots, vai kā papildu stresa avots. Vai eksistē tādi cilvēki, kuri nav piedzīvojuši šādu situāciju, kad bija ļoti grūti un gandrīz vai neiespējami izturēt kāda cilvēka klātbūtni, cilvēka, kas Jūs kaitina? Ja tu esi spējīgs piedot partnerim to, ko tu uzskati par trūkumu – tad Jums ir savietojamība (protams, ja viņš arī ir spējīgs uz to pašu). Ja abi nav spējīgi – pavisam cita lieta. Grupas savietojamība ir viens no galvenajiem nosacījumiem labvēlīga psiholoģiskā klimata izveidei grupā.

Protams, savietojamības pakāpe, proti viena cilvēka neiecietība pret otru, var būt dažāda. To nosaka, no vienas puses, viena konflikta dalībnieka aizkaitinājuma līmenis, no otras puses, otra dalībnieka pieklājības līmeni un otrādi. Kā arī alpīnista stāvoklis. Ja esi piekūsis, izsalcis vai tev ir karsti – tā ir viena pakāpe. Kāpšanas sākumā, labā fiziskā formā ir pavisam cita uztvere un cita pakāpe. To ietekmē arī kopīgas darbības laiks. Ja laiks ir samērā īss, tad var paciest jebkuru, pat kaitinošāko pārinieku. Tomēr, ja saskarsme ir ilgstoša, **negatīvo emociju iedarbība uzkrājas, tā var izraisīt emocionālo „sprādzienu”**, un tas jau ir bīstami.

Psiholoģiskai savietojamībai ir milzīga nozīme jebkuras kāpšanas panākumā. Domāju, ka nekļūdīšos, ja teikšu, ka neviens cits sporta veids neprasa no cilvēka tādu fizisko un garīgo spēku sasprindzinājumu un tik daudz resursu. Turklāt mēs, alpīnisti, atšķirībā no citiem sportistiem, darbojamies skābekļa trūkuma apstākļos, kas var izraisīt kalnu slimību. Dažreiz pārāk spēcīgs kairinājums nomainās pret vienaldzību. Vai, ja gadījumā parādās tā sauktā augstuma eiforija – dulla jautrība, bezgalīga ticība saviem spēkiem un veiksmi. Tāpēc prasme savaldīt sevi, kontrolēt savas jūtas, būt taktiskam, tolerantam vienam pret otru – tas ir nepieciešams grupas psiholoģiskajai savietojamībai.

Šeit ļoti liela nozīme ir tā sauktajam „**līdzības” likumam**. Pirms kāpt sarežģītā maršrutā ar kādu partneri, ir vēlams, lai Jums būtu kopēja, daudzveidīga kāpšanas pieredze zemākas kategorijas maršrutos. Tas ir nepieciešams sava pārinieka „plusu” un „mīnusu” izpētei. Lai psiholoģiski pierastu vienam pie otra. Psiholoģiska savietojamība ir sākotnējs nosacījums kāpšanai sasaitē. Nerakstīts alpīnisma ētikas likums nosaka to, ka Partneriem jābūt solidāriem savos nolūkos un darbībās. Un ja Partneriem rūp viņu sasaite izturība, tad solidaritātes dēļ citreiz ir „jāuzkāpj sev uz rīkles”. To arī vajag saprast un pieņemt kā pašu par sevi saprotamu.

KONFLIKTS. Konflikti? Kalnos? Alpīnistu vidū? Jā! Gan kalnos, gan alpīnistu vidū! Jo alpīnisti arī ir cilvēki. Tomēr **saprāta robežas pārsniegušais konflikts var kļūt nāvējošs gan grupai, gan cilvēkam.**

Grupa veica ziemas pārgājienu pa kalnaino Krimu. Dalībnieku nepietiekoša kvalifikācija izraisīja to, ka dalībnieki nebija sagatavoti sliktajiem laika apstākļiem un nepietiekoši ekipēti. Grupā izcēlās konflikts, kura rezultātā dalībnieki sadalījās. Naktī cilvēki gāja bojā. Nosala.

Pastāv teorijas par konfliktu attīstību, kā arī to atrisināšanas un novēršanas paņēmieniem. Ar to nodarbojas atsevišķa zinātne „konfliktoloģija”. Šajā rakstā mēģināsim izskatīt tikai nelielu konflikta psiholoģisko pusi un tās „personīgas” atrisināšanas iespēju, vai kā saka „konfliktologs” – konflikta saturēšana optimālās robežās.

Tātad, konflikts ir noticis. Tipiska konflikta laikā eksistē divi varianti: „vai taisnība ir man”, „vai viņiem”. Mēs esam pieraduši, ka taisnība ir tikai vienam. Un tikai lielas piepūles rezultātā mēs varam iedomāties, ka pretiniekam var būt savas vērtības un sava taisnība. Un ir iespējams atrast savstarpēji izdevīgu risinājumu (princips „UN”, principa „VAI” vietā). Starp citu, vai Jums vienmēr ir taisnība? Pamēģiniet pārvarēt sevi un paskatīties uz savām pretenzijām no malas. Varbūt ne Jūsu oponenta acīm, bet kāda sveša cilvēka acīm. Jūs dzirdat viņa argumentus? Dzirdat, nevis vienkārši klausāties – cilvēki bieži klausās, bet neieklausās. Var pieņemt, ka Jūsu acīs oponents ir sliktis un ļauns. Bet vai tā ir? Varbūt viņš vienkārši ir savādāks? Un tad Jums jāizvēlas cita pieeja. Nevajag mērīt visus pēc vienas mērauklas. Mēs visu piedodam sev, kāpēc

tad saprāta robežās nepiedotu citam? Bet vai nav dabiski tas, ka kāds ir savādāks? Tad arī pieņemiet to kā faktu. Kā lietu, vēju, vai sauli – kā ārējus apstākļus ko mēs nevaram ietekmēt. Un ja tā – izturieties pret to ar humoru. Starp citu, Jūsu smaids un mēģinājums izprast oponenta viedokli palīdzēs Jums atrisināt konfliktu. Bet, ja Jūsu risinājums ir optimāls, tad pamēģiniet izdarīt tā, lai Jūsu oponents domātu, ka šī atrisinājuma ideja pieder viņam. Un atrodiat iespēju, lai viņš, nepazaudējot pašcieņas sajūtu, varētu izkļūt no neveiklās situācijas. Protams, sniegt padomus ir ļoti viegli (īpaši sēžot mīkstajā krēslā ☺). Bet mēģiniet!

Ja konfliktu atrisināt neizdodas, jebkurā gadījumā atcerieties vienu alpīnistu likumu: „**Visu neapmierinātību, pārmetumus, strīdus uz kalna atlieciet pirms nokāpt lejā**”. Tas ir nepieciešams, lai novestu konflikta situāciju no augstkalnu zonas lejā, kur pat grupas sadalīšanās neizraisīs nekādas fiziskās briesmas.

ANTICIPĀCIJA. Anticipācija (*anticipation* tulkojumā no latīņu val. nojauta) nozīmē cilvēka iespējas nojaust notikumus. Tas izpaužas kā cilvēka centrālās nervu sistēmas spējas paredzēt nākotni un nākotnes notikumus. Jo ir ļoti svarīgi spēt paredzēt partneru darbību un notikumu attīstību, šīs spējas var un vajag attīstīt.

Traverss Urālā, 4B kategorijas maršruts, „Bezengi”, 2005. gada augusts. Pirmie trīs sporta grupas dalībnieki no Sanktpēterburgas ir tikuši pa sniega nogāzi līdz Urāla pārejai. Šeit grupa plānoja savākties kopā, izveidot sasaites un uzkāpt pa klintīm uz kori. V. ir noskatījis citu variantu – pa kreisi no klintīm uz kori gāja sniegots-ledains kuluārs. Neapstājoties, viņš aizgāja tur bez drošināšanas, nepievēršot uzmanību nogāzes un kuluāra stāvuma izmaiņām. Nogāja desmit soļus, pēkšņi pazaudēja līdzsvaru un nokrita. Pašnoturēšanās nelīdzēja, samazināt krišanas ātrumu viņam neizdevās. Viņš noslīdēja lejā visu nogāzi, līdz klintīm, bet pēc tam, atsitoties pret akmeņiem, iekrita šaurajā teknē starp klinšu bastionu un pieguļošu tam ledus krāvumu, tad izripoja uz ledāju. Ķivere un galva tika sasisti. V. aizgāja bojā.

Varbūt V. bija nepietiekoši pieredzējis (2 sporta klase) alpīnists, bet viņa pārinieki un instruktors varēja paredzēt šādus notikumus un neļaut viņam iet bez drošināšanas. Šāda veida paredzējumi alpīnistiem lielā vai mazā mērā notiek taktiskā līmenī. Tātad, telpiska un laika paredzamo darbību novērtējuma līmenī, pārinieku darbību, reakcijas vai vienkārši apkārtējo apstākļu izmaiņu līmenī. Tādejādi katrs taktiski prasmīgs alpīnists var paredzēt rīta un vakara akmeņu nobirumu laiku. Līdzīgi var ar samērā lielu precizitāti novērtēt bīstama kuluāra vai lavīnas bīstamas nogāzes šķērsošanas laiku.

1983. gads. Padomju Savienības čempionāts, alpīnistu nometnes „Ceļi” (Цeļи) komanda ir izgājusi viena maršruta (Ablakova maršruts) variantu pa Dih-Tau. Neparasti izgāja tā apakšējo daļu pa ledu pa kreisi no klinšu „ķepas”. Pirms tam alpīnisti bija iztērējuši visu dienu, lai izpētītu maršrutu un akmeņu nobirumu un lavīnas noejas režīmu. Izgāja maršrutā 24.00, pilnīgākajā tumsā izgāja ledus posmu, rītausmā aizgāja pa labi uz parasto maršrutu. Pēc pusstundas tur, kur viņi gāja, krita akmeņi...

Alpīnistam ir ļoti svarīgi attīstīt savas anticipatīvas īpašības – pareģošanas īpašības. Avārijas situācijas jāmāk saskatīt, pārdomāt un paredzēt. **Galvenais ir atpazīt agrīnos iespējamo briesmu simptomus, izslēgt notikumu kritisko attīstību.** Tieši ar „iespējamību prognozēšanas” augstu pakāpi pieredzējušais alpīnists atšķiras no nepieredzējušā. Tam ir nepieciešams iemācīties nepārtraukti pārdomāt iespējamus variantus jebkādas situācijas attīstībai. Bet pareģošanas kvalitāte ir atkarīga no pieredzes, no mūsu individuālajām īpatnībām. Anticipācijas attīstībai, kā arī nelabvēlīgo apstākļu noteikšanai un operatīvai risinājuma atrašanai, ļoti palīdz tā saukto situācijas uzdevumu risināšana.

Gribētos pateikt par vēl vienu anticipācijas aspektu, kurš, droši vien, ir aiz pasaules materiālās uztveres. Runa ir par intuitīvo pareģošanu, kura tiek pārvērsta darbībā pēc nojausmas.

Dih –Tau, Ablakova maršruts, piemērs, kurš tika izklāstīts augstāk... tālāk grupa varētu iet pa vienu no klinšu bastioniem, kuri ir gandrīz vienādi pēc grūtības pakāpes. Izvēlējas pirmo. Apstājās uz plaukta pirms bastiona, lai pārgrupētu ekipējumu un ieestu. Šajā brīdī uz analogiska lauka zem labā bastiona notika akmeņu nogruvums, no kura nebūtu iespējams pamukt...

Kas aiz tā stāv? Veiksme? Īpaši smalkas izjūtas? Zemapziņas darbs? Vai kaut kas cits? Viennozīmīgas atbildes nav. Līdzīgi kā nav precīza „zvanu teorijas” zinātniskā apstiprinājuma.

„**Zvanu teorija**”- tika atzīmēts, ka, ja alpīnistam dažas reizes ir bijušas ekstrēmas vai avārijas situācijas, tad aiz tām ar lielu varbūtību būs kārtējā, dažreiz nopietnāka situācija. Šos brīdinošos notikumus sauc par „zvaniem”. Pēc „zvana” rekomendē atpūsties, uztaisīt pauzi, paanalizēt situāciju „kāpēc notiek šādi, kas nav tā kā vajag”. Vairākums no mums savā alpīnisma praksē jau ir saskārušies ar līdzīgiem „zvaniem”, vai obligāti vēl saskarsieties. Un, manuprāt, vajag ļoti uzmanīgi un ar cieņu uztvert šādu **intuitīvo anticipāciju**.

Veiksmīgu un drošu Jums kāpšanu!

IZMANTOTĀ LITERATŪRA UN INTERNETA MĀJSALAPAS:

1. Мартынов А.И. Психология альпинизма.
2. Мартынов А.И., Мартынов И.А. Безопасность и надёжность в альпинизме.
3. Начальная подготовка альпинистов (2 части) / Под ред.Захарова П.П.
4. Спортивная подготовка альпинистов» (2 части) / Под ред.Захарова П.П.
5. Котик М.А. Психология безопасности.
6. Шнуренко М. Проблемы безопасности в альпинизме. – www.alpinism.ru/school/
7. Волков Л. Опасность, надёжность, риск в альпинизме. – www.climbing.kharkov.ua
8. Андреев Г. Персоналии. Месснер Рейнхольд. - www.alpklubspb.ru/persona/
9. Ручкин А. Голая Правда об экспедиции. – www.risk.ru
10. Урубко Д. Степень риска и высота. – www.russianclimb.com/russian/russian-library/
11. Бершов С. Я не камикадзе. - www.mountain.ru/people/
12. Павленко Д. Главное – удовольствии! - www.mountain.ru/people/
13. Никифоров А. Страна мёртвых. – www.russianclimb.com/russian/russian-library/
14. Морозова И. Интервью с Ю.Кошеленко:Фестиваль альпинизма. – www.risk.ru/users/
15. „Zelta ledus cirvja” konkursa vēsture. – www.aplclub.ur.ru/alp/
16. Как сохранить хладнокровие в непогоду. – www.life.ice-age.ru
16. The Tyrol Declaration on Best Practice in Mountain Sports. – www.uiaa.ch