

Психологията на пещерняка

"Тази статия е препечатана със съкращения от английското списание "Спелеолог", том 2, №13, 1967г. Въпреки нашето несъгласие с някои от изводите на автора, ние считаме че статията ще бъде интересна и полезна за нашите спелеолози. (Редакц. колегия на Годишник на СПК „Академик” – 1970г)"

Когато хората вършат незаплатени неща техните действия са винаги загадка за другите. Но докато причината за тази дейност учудва наблюдателите, много често най-невеж по този въпрос си остава човекът, който си доставя удоволствие от тази дейност.

Това специално се отнася за пещерняците. Попитайте пещерняка защо той върши всичко това и вие ще получите най-различни отговори - такива като научен интерес, радост от нови открития, добро физическо упражнение и т.н. Само някои от тях ще ви дадат най-откровения отговор: "Не зная!!!".

Индивидът, който се катери или ходи по пещери, прави това първоначално за да компенсира някои неосъзнати дефекти на неговата личност. Най-много пещерняци започват своята дейност млади, на възраст, когато училището ги освобождава от семейното влияние и ги предоставя сами на себе си, когато дефектите в личността започват да влияят върху държанието им (главно неосъзнато) и когато те са умствено незрели. Това е времето, когато им се предлагат фантазии като "Каубоите и Индианците", като "Прилепа", когато се отваря пътя за пушенето, наркотиците, престъплението или спорта, които дават чувството за превръщането на момчето в мъж. Това е времето, когато отношението към противоположния пол става определящ фактор в поведението и започва да осъществява своето влияние върху юношата.

Нищо не прави един мъж по-зрял от брака. Зрелостта, причинена от брака много често слага край на кариерата на пещерняка.

Обикновено в чисто мъжките дейности, като пещернячеството и алпинизма, не се срещат незрели мъже, които са несигурни в себе си полово, тъй като те са заети на друго място - в компанията на жени, където те се опитват да се убедят в сексуалните си качества.

Жените ходят по пещери, търсейки мъже и това не продължава дълго - пещернячеството често ги показва в най-лоша светлина.

В действителност от всички подобни дейности пещернячеството е най-малко мотивирано от пола, дори ако участието в пещерните експедиции се използва като предлог двата пола да бъдат заедно. Може да изглежда парадоксално, но доминантната причина за хората, които ходят по пещерите или се катерят по скалите, е страха. Страхът мотивира хората различно. Неговият най-мек натиск е върху физически малките и нежни типове хора, които не успяват във физическите спортове и намират пещернячеството за добър начин за изява на себе си. Малките хора имат преимущество в пещернячеството, което с елемента на риск и необходимостта от придобито умение им дава чувство на достойнство и самоувереност, без тук да се включва здравословността на упражненията. Когато страхът упражнява своето влияние той се явява като мотив, който тласка към постоянство. Компанията на другарите, лоялността към клуба, навикът - това са само стимули, но не и мотиви. Във връзка със страха и пещерячеството може да се изтъкне и следния куриозен факт - някои хора се страхуват от алпинизма понеже страдат от замайване от височината. Такива хора могат да

преодолеят това чувство само при полутъмнината на пещерите, но не и при дневна светлина.

Когато страхът е мотив за пещерна дейност, то той става и неин фактор. Пещернякът, който лежи буден през нощта преди експедиция, допускайки във въображението си всички ужасни неща, които могат да се случат на следващия ден, едновременно с това преценява и всички средства, които ще го направят сигурен. Обаче скалите и пещерите имат и друга човешка употреба - източник на слава. Във футбола, крикета и другите спортове участниците трябва само да играят, а славата им се извоюва от професионалните писатели и журналистите. При пещернячеството и алпинизма, където публика не присъства, не е необходимо да се играе въобще, освен с молив или пишеща машина. *За да получиш слава на пещерняк е необходима само способност да пишеш.*

Временна вестникарска слава се придобива най-лесно чрез неуспеха, а в пещернячеството и алпинизма крайният резултат от неуспеха е некролога. Без обаче да се стига дотам, неуспехът в пещернячеството е започнал да става средство за саморекламирането му. Но в последно време и нещастieto в пещерите загуби стойността си при сдобиване със слава, понеже стана много обикновено. В пещернячеството и алпинизма напоследък започна да се внася елемент на конкуренция и дори хазартност. Срещат се хора, които се опитват да направят алпинизма съзнателно скоростен, а също така и влизането и излизането от пещерите. Целта е да се въведат алпинистите и пещерняците в търговската сфера. Единствените вещи, които не могат да бъдат предмет на търговската реклама са старите дрехи, обувки и шапки, които не могат да поставят големи суми в джоба на търговеца. Далеч от всичко това са някои истински пещерняци и алпинисти, които правят всичко възможно да организират междуклубни състезания с благородната цел да получат евентуално олимпийски статус на спорта си. Когато разглеждаме мотивите за пещернячеството трябва да споменем и научния интерес и желанието да се открие нещо ново. Но тези две причини са така тясно свързани със стимула за славата и приоритета, че не могат да имат самостоятелно количествено разглеждане. Хората, направили открития в пещерите, се загубват в голямата маса, която не е направила нищо. Но независимо от малкия им брой тяхното значение е голямо - те придават достойнството на една дейност без достойнство.

Превела: Виолета Московска

СТРАХЪТ ПОД ЗЕМЯТА

(психология за пещерняци)

Детелина Маринова

Страхът като емоция има своите универсални измерения във всеки спорт или човешка дейност. Човек трябва да знае кога да се съобразява с него и кога да го преодолее, за да може по-дълго време да изпитва удоволствието от това, което прави.

Спелеологията е наука за Земята. Изучава произхода, развитието, геоложките и хидроложките особености на пещерите, съвременната и древната им фауна /включително подвидовете “пещерен човек” и “спелеолог”/, техническите похвати за проникване в пещери и пропасти /дори системата “на каналче”/ и работата в подземни условия/за който си няма друга работа/.

Екстремалните условия на пещерната среда поставят изисквания не само към двигателната култура, но и към личностните качества на пещерняка – което впрочем важи и за другите екстремни дейности. Под земята рязко се изострят индивидуалните психически особености, които не се проявяват при обичайни, естествени условия. Появяват се тъй наречените “страхови реакции” – от тъмнина, от затворени пространства, самота, височина, вода.

Засилването на интереса към спортната спелеология налага необходимостта от запознаване със специфичните особености на този вид дейност. При това приоритет се дава на техниката и тактиката на проникванията, на физическата и техническата подготовка на пещерняците. По-слабо се засягат измененията в психичните качества на личността, които са следствие от взаимодействието с необичайната среда. Вълнуващ проблем, особено при начинаещите пещерняци, е страхът. Какво представлява той?

Страхът като емоционален процес има сложна същност. Той се определя като отрицателно психическо състояние, което понижава активността и нарушава протичането на съзнателните и волевите процеси. Това значи, че страхът най-често има отрицателна и разрушителна сила и под влиянието му се извършват хаотични и волево неорганизирани действия.

Причините, които предизвикват страха, и начините, по които той се проявява, са разнообразни. Видът на тези причини зависи пряко от опита на спелеолога. Най-често чувството за страх е неоснователно и произтича от субективните особености на личността. Този страх пречи на нормалната работа в пещерите и е предпоставка за нещастни случаи. Затова е необходимо локализиране на причините за този вид страх и обучение в начините за регулиране на субективните страхови преживявания.

При спелеолози с по-голяма квалификация се наблюдава реакция на страх най-вече на опасностите от обективен характер. Този страх е основателен и полезен, защото подтиква към мерки за безопасност – пещернякът, който се страхува от дадено препятствие, същевременно премисля и всички начини, които ще направят преодоляването му безопасно. Липсата на страх и демонстрацията на пренебрежително отношение към явни опасности са абсолютно неоправдани! От всичко казано дотук следва, че отрицателни и опасни са само субективните страхови преживявания. Един от най-често срещаните неоснователни страхове при начинаещите е страхът от тъмнината. Обаче самият факт, че започват да се занимават със спелеология, е крачка за неговото преодоляване. Но това не е достатъчно, тъй като при възникване на аварийна ситуация с повреда на осветлението е възможно този страх да доведе до опасни последици. Най-често страхът от тъмнината се формира през ранното детство, като основна вина за това имат родителите, които убеждават децата, че в тъмнината живеят всевъзможни чудовища, каквито може да измисли въображението. Страхът от тъмнината едва ли би съществувал при едно правилно възпитание, при което родителите показват на децата

си, че нещата са такива на тъмно, каквито са и на светло. Когато се премахне мисълта за дебнещата в тъмнината опасност, нормално е да изчезне и страхът от нея. В практиката на спелеолозите този страх се появява предимно в комбинация със страхови преживявания, причинени от други дразнители и при възникване на авария. Друг вид неоснователен страх, широко разпространен сред начинаещите, е недоверието в издържливостта на въжето и другите технически съоръжения, което предизвиква страх от падане. Този страх е съвсем неоправдан, тъй като сигурността на съоръженията е гарантирана. За несвикналия обаче, тънкото въже, което го свързва с повърхността, изглежда неособено надеждно, и това е причина за поява на страх. Този страх изчезва постепенно при повишаване квалификацията на спелеолога и увеличаване броя на подземните прониквания. Понякога, в съчетание с други обстоятелства /напрежение, преохлаждане, умора /, такъв страх е възможно да се появи и при опитните пещерняци. Ето как описва подобен момент Валери Мирчев, пещерняк с дългогодишен стаж, при проникването си в най-дълбоката /тогава – през 1984г./ пропаст в света – Жан Бернар: “Скоро разширяващата се галерия ни отведе до 140-метровия отвес. Пустата френска техника ! “Чиста камбана”! Подменихме четири закрепвания – трябваше да сме сигурни във въжето... Трябваше да имам доверие на въжето, на цялото закрепване, което мина и през моите ръце. Но лесно беше да се каже “трябва”. Огледах се, стъпил на ръба на огромен кладенец, и единствената ми връзка с белия свят беше въжето”. В тази ситуация, въпреки абсолютната сигурност на системата, пещерняците изпитват страх от падане, причинен от голямата дълбочина на отвеса и липсата на стена в близост до въжето. Тук е интересно да се спомене и един парадокс под земята, който засяга голяма част от спелеолозите: с оглед здравината на единственото въже, с което се работи /и на човека, който виси на него/, има стремеж то да се поставя далече от стените на кладенеца. За спускащият се по въжето обаче, наличието на стена в близост до него е психологическа опора, въпреки че в действителност това е по-опасно. Освен това много от начинаещите споделят страха си от отдалечеността на стените и свързаното с това въртене около надлъжната ос, което ги кара да губят ориентация и да се чувстват некомфортно. Във връзка с гореописаното преживяване, Валери Мирчев споделя:

“Няма безстрашни хора, има само безразсъдни. Ние не бяхме безразсъдни и ни беше страх. Смятам, че от това старо, атавистично чувство, човек не трябва да се срамува тогава, когато то се явява като защитна реакция на организма. Само трябва да се преодолее. Тръгвайки надолу, всеки от нас носеше по частица страх, който полека – лека се изпаряваше с намаляването на разстоянието между нас и земята. “ Понякога под земята се появяват и страхови преживявания, свързани с някоя лична несполука – например при преодоляване на препятствие или след преживяна опасност, когато само споменът за фактите, които са я предизвикали, може да бъде достатъчен, за да се изпита страх. От този вид страх не са застраховани и опитните, но те са в състояние по-лесно да го саморегулират и да не допуснат неадекватни действия. Случаи на клаустрофобия в практиката на спелеологията се наблюдават по-рядко, понеже страдащите от нея естествено не обичат да влизат в пещери. По принцип тези случаи са най-чести след заклещване в някое стеснение, когато след това потърпевшият дълго време избягва тесните места /има си хас да не ги избягва!/, или клаустрофобията е следствие от съчетаването на няколко обстоятелства – оставане сам, оставане без светлина и прочие /за което най-често потърпевшият сам си е виновен/. В книгата “Небе от камък” Иван Петров и Димитър Жишев - и двамата опитни пещерняци, разказват за преживените от тях случаи на клаустрофобия при преминаване на някои твърде тесни места, а вторият описва и една паникьорска реакция след оставане сам и на тъмно при повреда на осветлението. Иван Петров: “Чувствах как скалата ме е

обхванала отвсякъде. Дори през гашеризона усещах неравния хладен камък. Задушавах се, виеше ми се свят от това, като гледах скалата на четири пръста пред очите си. Всичко бе неясно. Имах чувството, че нещо ми притиска очите, че всичко се свива около мене и че повече не мога.” Димитър Жишев, пак там: “Уморих се, не можех да дишам. Камъкът ме стискаше в своята прегръдка. Обхвана ме като питон в смъртна схватка. Отпаднах... Страхът ми се усилваше. Всичко край мене ставаше червено. Защо? Обзе ме ужас. Ще остана тук! Задушавах се. Извиках, но не разбрах, че нямам сили, че не мога да дишам и че ръмжа като звяр.” И случаят с авария на осветлението: “Разбрах, че съм попаднал в безизходно положение. Уплаших се, че не ще ме откриете. Реших да опитам пак. Два опита - и двата пъти падах долу. Втория път си ударих силно рамото. За пръв път затреперах за живота си. Обхвана ме безумен страх, че ще трябва да умра сам, забравен от всички... Тъмнината ме плашеше. Чувах как бие сърцето ми. Пях. Виках... Нищо!... По едно време някакви светлини като ленти бягаха край мене. След тях светли точки. После гласове... Помислих, че си губя разсъдък. Ужас! Заплаках.” Използваните примери илюстрират и някои физиологични промени, настъпващи при страхови преживявания. Те са потвърждение на закономерностите за въздействието на емоциите върху човешкия организъм. При изживяване на емоция на страх се установява нарушен ритъм на дишането, учестяване на сърдечната дейност, обилно изпотяване, треперене и др. Самите страхови преживявания на пръв поглед не могат да предизвикат опасна ситуация. Но те се отразяват върху проявите на страха, тъй като всяка емоция съдържа и съответна реакция. Независимо от вегетативните и мимическите прояви на страха, той се отразява и върху двигателните качества и реакции, автоматизацията на движенията, върху вниманието, върху съзнателната и волевата дейност. При това могат да бъдат извършени неадекватни на условията действия, които да се окажат пагубни за сигурността на спелеолога. По тази причина, с оглед предпазване от опасности, се налага страховите преживявания да бъдат по някакъв начин регулирани. За тази цел психологията предлага различни методики, някои от които могат да намерят успешно приложение в пещерната практика. В конкретния случай тази регулация може да има две насочености: първо – отвлечане на вниманието от неоснователни причини за страх, и второ – точни и целесъобразни действия, независимо от основателния страх при реални опасности. В първия случай определяща е ролята на водещия цялостния процес на обучение /инструктор, треньор/ на начинаещите спелеолози, който същевременно ги учи и на определени начини за саморегулация. При неоснователните страхове много ефективно може да бъде пренасочването на вниманието към обект, свързан с положителни емоции. Много подходящ регулатор в този случай е смехът. Една шега или представяне на случая в хумористична светлина могат бързо да разсеят страха. За стимулиране на положително преживяване може да послужи и извикване на определена представа – за успешни минали преодолявания на подобни ситуации, или обект/може и от женски пол/, предизвикващ естетически чувства. Когато обаче вероятността за неблагоприятно развитие на ситуацията е голяма, може да се прибегне до нареждане или заповед за изпълнение на определена задача, или използване на убеждение и мотивация за действие. Тези методики обаче налагат ръководителят на обучението да се запознае добре с психическите особености на своите възпитаници, да владее и да може да използва различни средства и начини за индивидуално и колективно въздействие, като избира най – целесъобразните от тях за всеки конкретен случай. Когато спелеологът сам може да прецени, че неоснователно се страхува, той може съзнателно да си наложи методът за отвлечане на вниманието, но трябва да бъде убеден предварително в неговата ефикасност. При една реална опасност появата на страх е естествена. Особено важно при това положение е използването на саморегулацията, за да се избегнат

отрицателните прояви на страховото състояние. За тази цел са подходящи две основни методики: волево разхлабване на напрежението и активно насочване на вниманието към непосредствената действителност. Първата методика съдържа: задържане на изразните действия на страха; волева регулация на дишането; регулиране на мускулното напрежение /целта е да се намали физическото и психическото натоварване чрез регулиране на мускулния тонус/. В състояние на страх се препоръчва неколккратно силно напъгане на дъвкателните мускули и устните, а също свиване на пръстите в юмрук с последващо отпускане. Разхлабването и напъгането на мускулите се съчетава с вдишване и издишване. Този метод е особено резултатен в случаите на масова паника /изпитан е в туризма и алпинизма/. Активното насочване на вниманието към непосредствената действителност също влияе върху регулирането на страха посредством отвличане на вниманието от причинителите му. За тази цел е необходима концентрация върху извършваните в момента движения. Освен това може да се използва “вътрешната реч” /популярна като “системата на самонавивката”/ – за самоубеждение и самозаповед, и не на последно място – създаване на чувство на увереност в своите сили и възможности въз основа на миналия опит. За да може да се реагира адекватно на произволна страхова ситуация, е необходимо тези методи за регулация и саморегулация на страховете преживявания да се изучават и прилагат още в подготовката на начинаещите спелеолози. Големи възможности за повишаване на психическата устойчивост /или за окончателно отказване от дейността/ има формирането на модели, съдържащи определени действия и тяхното преодоляване, като моделираните тренировки. Един пример за такава тренировка е подготовката на плевенските пещерняци за експедиция “Жан-Бернар 84”. При една от тренировките, в условия, максимално близки до очакваните, когато спелеологът се изкачва по въжето, на височина 30 метра от земята се създава изкуствена страхова ситуация. Без предупреждение въжето се разклаща с голяма амплитуда и опасност от удряне в скалите. Експериментът се провежда от специалисти от Окръжния диспансер по спортна медицина. Целта на опита е определянето на най-устойчивите психически и функционално спелеолози, които да оформят атакуващата дъното на пропастта група. Пещерняците проявяват висока устойчивост и самообладание. По-късно, в Жан-Бернар, при избухване на запасния карбид за осветление и възникване на сериозна опасност от задушаване, атакуващите свръзки не се поддават на паника и продължават към дъното на пропастта. Този пример ясно показва необходимостта от включване на тренировки, моделиращи страхови преживявания, в обучението и усъвършенстването на спелеолозите, като естествено се спазва принципът на последователност, и дразнителите се степенуват по сила, успоредно с усъвършенстването на пещерняците. По такъв начин – чрез обучение и тренировка – могат да бъдат отстранени отрицателните последици от въздействието на страха и да се повиши психическата устойчивост и самообладание на спелеолозите пред обективните опасности под земята.