DOI: 10.48269/978-83-67491-39-6-11

Anna Strzelczak

Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, Wydział Psychologii,
Pedagogiki i Nauk Humanistycznych
https://orcid.org/0000-0003-3071-3346

PSYCHOLOGICZNE KORZYŚCI WSPINACZKI SKALNEJ – BADANIE JAKOŚCIOWE

Streszczenie

Badanie miało na celu odpowiedź na pytanie, jaką rolę w budowaniu odporności psychicznej człowieka pełni aktywność sportowa, a dokładnie wspinaczka skalna. Zastosowaną metodą była Interpretacyjna Analiza Fenomenologiczna (IPA). Przeprowadzono sześć częściowo ustrukturowanych wywiadów pogłębionych z osobami o wysokich umiejętnościach wspinaczkowych i z kilkuletnim stażem we wspinaczce. Respondenci opowiadali o praktyce wspinania w kontekście radzenia sobie ze stresem i sytuacjami trudnymi. Wyniki wskazują, że wspinaczka wiąże się z przeżywaniem stanu *flow* i głębokiej uważności, a więc z doświadczeniem ściśle związanym z pojęciem rezyliencji. Ponadto regularnie podejmowana aktywność przekładała się u badanych m.in. na poprawę samooceny, wzrost poczucia własnej skuteczności czy lepszą kontrolę emocjonalną.
Słowa kluczowe: rezyliencja, wspinaczka skalna, radzenie sobie ze stresem

The psychological benefits of rock climbing – a qualitative study
Abstract

The study aimed to answer the question of the role that sporting activity, specifically rock climbing, plays in building a person's psychological resilience.

The method used was Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Six semi-structured in-depth interviews were conducted with highly skilled people with several years of climbing experience. The respondents talked about the practice of climbing in the context of coping with stress and difficult situations. The results indicate that climbing is associated with experiencing a state of flow and deep mindfulness, an experience closely related to the concept of resilience. In addition, regular activity translated into, among other things, improved self-esteem, increased self-efficacy or better emotional control in the respondents.
Key words: resilience, rock climbing, coping with stress

Wprowadzenie

Jedną z najistotniejszych kompetencji człowieka we współczesnym świecie jest z pewnością zdolność do skutecznego radzenia sobie z przeciwnościami losu, określana w literaturze przedmiotu mianem rezyliencji lub prężności psychicznej (Egeland, Carlson, Sroufe 1993; Junik 2016; Herrman i in. 2011). Rezyliencja (*resilience*) definiowana w kategoriach adaptacji do zmieniającego się otoczenia, zwłaszcza adaptacji w obliczu negatywnych wydarzeń życiowych, rozumiana jest jako potencjał człowieka do radzenia sobie ze stresem i podstawa zdrowia psychicznego. Badacze (Wu i in. 2013) podkreślają, że obok wielu czynników budujących rezyliencję, takich jak czynniki biologiczne, społeczne itp., nieoceniony wkład ma również podejmowanie aktywności fizycznej. Sport przyczynia się m.in. do wzmocnienia samooceny (Whitehead, Corbin 1997), poprawy samopoczucia (Salmon, 2001), stanowi istotny element leczenia wielu zaburzeń psychicznych (Peluso, Guerra de Andrade 2005), a nawet czynnik prewencyjny w sytuacji zmagania się z sytuacjami trudnymi jak np. pandemia COVID-19 (Callow i in. 2020).

W ostatnich latach zaobserwować można wzmożone zainteresowanie badaczy wspinaczką skalną i jej prozdrowotnym wpływem na psychikę człowieka (Dorscht i in. 2019). Wśród osób podejmujących aktywność fizyczną cieszy się ona rosnącą popularnością zarówno jako forma rekreacyjnego spędzania czasu, jak również sport wyczynowy (Sheel 2004, s. 355). Wspinaczka obejmuje kilka form takich jak: *bouldering* (*boulder* – głaz), wspinanie z górną asekuracja na tzw. wędkę (*Top Roping*, TR) oraz uznawane za najbardziej ryzykowne

i wymagające – wspinanie na prowadzeniu (*leading*) (Sheel 2004). *Bouldering* polega na wspinaniu bez liny na niewielkich ścianach skalnych, zazwyczaj do wysokości 4 m (Luttenberger i in. 2015). Wspinanie na wędkę jest jedną z najbezpieczniejszych form tej aktywności. Osoba przywiązana jest do liny, która przechodzi przez kotwice śrubowe umieszczone na stałe w skale, a następnie wraca do partnera wspinacza, który pełni rolę asekurującego. W ten sposób ryzyko upadku minimalizowane jest praktycznie do zera. Z kolei wspinanie na prowadzeniu różni się tym, że asekuracja jest możliwa, gdy wspinacz samodzielnie w trakcie wchodzenia na szczyt „wepnie" się w miejsca zakotwiczenia. Bardzo często osoba wspinająca się na prowadzeniu stosuje technikę OS, czyli *one sight*, podchodząc do wspinania bez uprzedniej znajomości drogi. Wspinanie na prowadzeniu znacząco zwiększa szansę na upadek, wymaga większego doświadczenia i zdecydowanych umiejętności (Sheel 2004).

W literaturze przedmiotu (Goddard, Neumann 2000) podkreśla się, że niezależnie od techniki każdy rodzaj wspinania wymaga od wspinacza siły fizycznej, precyzji ruchów, wytrzymałości i gibkości. Z uwagi na szeroki zakres wykonywanych ruchów i angażowanie siły mięśniowej wspinaczka ma niepodważalny wpływ na poprawę kondycji ciała m.in. przez wzmacnianie mięśni korpusu, balansu i zwiększanie ruchomości tułowia (Muehlbauer, Stuerchler, Granacher 2012). Poza wspomaganiem kondycji fizycznej wspinaczka analizowana jest również pod kątem korzyści w obszarze zdrowia psychicznego. Badacze (Clough i in. 2016) zwracają uwagę na jej potencjał w zakresie budowania rezyliencji i poczucia dobrostanu. Psycholodzy i pedagodzy jasno wskazują pozytywne konsekwencje praktyki wspinaczki sportowej w obszarach ważnych z punktu widzenia zdrowia, takich jak samoocena, motywacja, wsparcie społeczne (Frühauf i in. 2021).

Celem niniejszego opracowania jest refleksja nad prozdrowotnym charakterem wspinaczki jako strategii radzenia sobie ze stresem oraz nad jej rolą w budowaniu odporności psychicznej człowieka. Autorka stara się dociec, jakie znaczenie ma wspinanie się dla osób regularnie uprawiających ten sport i jak doświadczenie to przekłada się ich zdaniem na funkcjonowanie w życiu w kontekście stresorów dnia codziennego.

Metoda

Procedura badania

W celu analizy doświadczenia i poznania perspektywy osób wspinających się zdecydowano się na wybór metodologii jakościowej. Zastosowana metoda to Interpretacyjna Analiza Fenomenologiczna (*Interpretative Phenomenological Analysis*, IPA) (Pietkiewicz, Smith 2012; Smith, Flowers, Larkin 2009). Jak podkreśla się w literaturze przedmiotu, IPA cieszy się sporą popularnością i od wielu lat znajduje liczne zastosowanie w obszarze psychologii zdrowia (Brocki, Wearden 2006), w tym w badaniach dotyczących rezyliencji (Lamb, Cogan 2016). Jako metoda badawcza IPA zasadza się na trzech paradygmatach filozoficznych: hermeneutyce, fenomenologii i idiografii. Celem badania staje się więc poznanie doświadczenia i dotarcie do znaczenia, jakie ma ono dla osób badanych. Możliwe jest to przez specyficzny sposób prowadzenia wywiadów dopasowany do respondenta oraz dogłębną i szczegółową analizę wypowiedzi. W myśl procedury badawczej w IPA nie stawia się hipotez, stanowiłyby one bowiem przeszkodę w interpretacji i uniemożliwiały dotarcie do prawdziwego znaczenia i sensu wypowiedzi respondentów. Z uwagi na podejście idiograficzne dobór uczestników IPA jest celowy, grupa niewielka (wystarcza już kilku badanych) i z założenia jak najbardziej homogeniczna. Wszystko to pozwala na przyjęcie perspektywy badanych i patrzenie na dane zjawisko „ich oczyma" (Pietkiewicz, Smith, 2012).

Zastosowanym narzędziem był częściowo ustrukturowany wywiad pogłębiony, przeprowadzony online. Po pierwszym, próbnym wywiadzie nastąpiło doprecyzowanie pewnych obszarów badawczych, a niektóre pytania zostały przeformułowane w celu uzyskania pełniejszych odpowiedzi badanych. Z uwagi na zadowalającą jakość badawczą i wyczerpanie wątków badawczych wywiad włączono do ostatecznej analizy.

Uczestnicy

Uczestnikami badania było sześć osób regularnie wspinających się – pięciu mężczyzn i kobieta. Średnia wieku badanych wyniosła 39 lat. Respondenci zostali zrekrutowani metodą kuli śnieżnej

(powszechnie stosowaną w IPA) na zasadzie wzajemnego polecania się. Wszyscy uczestnicy odznaczali się wysokimi umiejętnościami i osiągnięciami w zakresie wspinania (trudność dróg min. 6.2 na skali oznaczenia trudności dróg od 1.0–6.8+), a dominującą techniką przez nich stosowaną było wspinanie na prowadzeniu. Średni wynik dla grupy, jeśli chodzi o staż uprawiania wspinaczki, to 9,8 roku. Część osób posiadała certyfikat instruktora wspinaczki sportowej, jak również zajmowała się nauką wspinania zarówno dorosłych, jak i dzieci.

Analiza

W pierwszej kolejności wszystkie wywiady zostały dokładnie przepisane wraz z uwzględnieniem momentów obrazujących stan emocjonalny, jaki towarzyszył badanym, takich jak np. śmiech, milczenie. Już na etapie ich przepisywania i wielokrotnego czytania dokonywano pierwszych refleksji i zapisywano wszelkie uwagi. Analiza właściwa nastąpiła w programie MAXQDA, gdzie wyszukiwano wspólne wątki i łączono wypowiedzi w spójne obszary tematyczne[1]. Wnikliwa eksploracja kolejnych wywiadów doprowadziła do utworzenia tzw. kodów będących interpretacją zgromadzonego materiału. Z jednej strony poruszane przez respondentów wątki dotyczyły tego, jak rozumieją oni sam proces wspinania, czym jest dla nich wspinaczka i jakie znaczenie nadają temu doświadczeniu, z drugiej – wiązały się z korzyściami i wpływem wspinaczki na ich życie w kontekście budowania prężności psychicznej.

Rezultaty

Ucieczka od codzienności do świata natury

Badani zapytani o znaczenie wspinaczki w większości podkreślali, że pozwala im ona na swoistą ucieczkę od rzeczywistości. Dzięki zaangażowaniu w aktywność fizyczną mogą oderwać się od codzienności, przekierowując uwagę od stresorów dnia powszedniego. Jeden

[1] Ze względu na charakter publikacji wypowiedzi badanych prezentowane w niniejszym tekście zostały poddane koniecznym zmianom językowym (m.in. gramatycznym, składniowym), przy równoczesnym zachowaniu sensu wypowiedzi.

z badanych użył sformułowania, że aktywność ta „odżywia", zwłaszcza w kryzysach życiowych, stanowi więc swoistą możliwość odreagowania trudnych doświadczeń i emocji.

> Dobrze się czuję, wisząc na skale. Lubię się wspinać, sprawia mi to przyjemność, to jest też takie uczucie oderwania od rzeczywistości, od dnia codziennego […] nie muszę myśleć o pracy, mogę się trochę wyciszyć. [R4]

> Ja to traktuję bardziej jako oderwanie od rzeczywistości niż rzeczywistość, gdzie odrywamy się po prostu od codziennych spraw, codziennych obowiązków, nie wiem – pracy, rodziny, wszystkiego, jedziemy w te skałki i mamy tam idealne warunki do tego, żeby odpocząć psychicznie i trochę zmęczyć się fizycznie […] jeśli ktoś ma pasję wspinania, to jest swego rodzaju ucieczka. […] a więc to wspinanie odżywia bardzo w kryzysach życiowych. [R3]

Jednym z czynników, który odgrywał znaczącą rolę i umożliwiał ucieczkę od codzienności, był kontakt z naturą. Wszyscy badani podkreślali wartość i korzyści z obcowania z przyrodą. Przebywanie w urokliwych miejscach budziło pozytywne emocje, wprowadzało spokój i ukojenie, stanowiło odskocznię od pędu codzienności, przynosząc regenerację psychiczną. Dobrym zobrazowaniem tego jest poniższa wypowiedź:

> Co mnie urzekło od pierwszych chwil, tak naprawdę do tego momentu, w którym dziś jestem, to kontakt z naturą, przyrodą, cisza, spokój, bo te skały – ja się wspinam w skałkach w 99% – są zazwyczaj w dolinach, w bardzo ładnych miejscach. No i tak naprawdę oprócz tego ruchu samego fizycznego i przeżyć z tym związanych spodobała mi się bardzo ta otoczka, która w tym wspinaniu się pojawiła […]. [R3]

Inny badany, mówiąc o kontakcie z naturą, podkreślał swoistą więź i poczucie jedności z przyrodą, jakie pojawiają się podczas wspinaczki. Spostrzegał to doświadczenie jako autentyczne i piękne w swojej prostocie, dzięki wspinaczce czuł się częścią otaczającego go środowiska.

> Cała ta forma obcowania z naturą […], jakaś czystość w tym – jestem ja jako człowiek i naturalna formacja skalna […], pomijając oczywiście, że są te ringi zainstalowane […]. [R1]

Możliwość rozładowania napięcia przez aktywność fizyczną, bycie częścią natury i związane z tym przeżycia stanowią wytchnienie psychiczne i są warunkiem lepszego nastroju. Respondenci mówili wręcz o pewnym poczuciu wolności, które osiągają dzięki obcowaniu z naturą, w przeciwieństwie do środowiska miejskiego, które dostarcza zbyt wielu bodźców, przez co może być męczące. Jeden z badanych określił metaforycznie, że jeśli przez długi czas nie ma możliwości wspinania się, to czuje się tak, jakby był zamknięty w klatce, a więc stłamszony i ograniczony.

> [Wspinanie – A.S.] Daje takie poczucie wolności, ciężko to określić słowami. Dla mnie to jest taki odpoczynek psychiczny, że mogę sobie iść, uprawiać to hobby. Jest to dla mnie ważne, bo wcześniej jeździłem na deskorolce […] po mieście, i trochę już miałem za dużo betonu wokół siebie, za dużo ludzi, a w lesie się mogę trochę wyciszyć. [R4]

> Moim zdaniem to każdy człowiek coś takiego powinien mieć, co na niego kojąco działa, rozładowuje ten stres zgromadzony z życia codziennego itd. Jedni grają w szachy, drudzy biegają, a ja się wspinam. No i zauważyłem właśnie, że pomaga mi to, że jak długo się nie wspinam, to jestem tak jakby zamknięty w klatce […] ulga spowodowana zrobieniem tej drogi przekłada się też na życie codzienne, przyjeżdżam ze skał, wiadomo, że odczuwam zmęczenie fizyczne, ale głowa jest oczyszczona, jestem z siebie zadowolony i jakby to też sprawia, że mam lepszy humor, mam lepsze samopoczucie, jestem, można powiedzieć, szczęśliwszym człowiekiem. [R2]

O podobnych odczuciach mówił inny badany, dla którego wspinaczka stała się swoistym zaworem spustowym – sposobem na odreagowanie stresu. Bycie na skale w otoczeniu natury gwarantowało mu odpoczynek, z biegiem lat korzyści były dla niego na tyle wyraźne, że proces ten stał się bardziej uświadomiony.

> Przez to, że dajesz sobie trochę odpoczynku i nie zastanawiasz się nad tymi codziennymi problemami, to daje trochę głowie taki psychiczny odpoczynek […] przez te 2, 4 godziny będę jakby w innym mentalu, no ale potem trzeba wrócić do życia. Dzisiaj to jest świadoma odskocznia, taki trochę zawór spustowy stresu […]. [R1]

Doświadczenie *flow*

Wydaje się, że najbardziej kluczowym momentem dla wspinaczy w kontekście powyższego procesu oderwania się od codzienności jest moment osiągany po dłuższej chwili pokonywania drogi. Jak opisywali badani, jest to stan, który charakteryzuje się niezwykle wysokim poziomem koncentracji, w którym nic nie może ich rozproszyć. Na tym etapie wspinania nie towarzyszą im żadne myśli, a cała uwaga skupia się tylko i wyłącznie na wykonywaniu ruchu.

> […] jestem sam ze sobą, nie mam żadnych myśli […] niż tylko skupienie na tym, co robię […] to skupienie na ciele, na ruchach, na strukturze skały, na tym, co mam dalej zrobić, totalnie odcina mnie od wszelakich innych myśli, bo nawet nie ma [na nie – A.S.] miejsca. Uważam, że dobry wspinacz nie ma miejsca na jakieś inne myśli podczas wspinania, żeby nie tworzyły zakłóceń. [R1]

> Czysta głowa oznacza, że nie muszę się niczym przejmować, moimi jedynymi problemami wtedy jest, czy dobrze zrobię przechwyt, czy dobrze postawię nogę na stopień, czy dobrze się ułożę i walczę tylko i wyłącznie ze skałą, z niczym innym. Nie myślę o tym, co było w pracy, co jest w domu, o tym, kto mnie asekuruje, […] odrywam się od tego całego świata. Po prostu, odrywając się od ziemi, jestem gdzie indziej, o niczym nie muszę myśleć, niczego nie muszę planować, jestem ja–skała, i to jest dla mnie najważniejsze. [R2]

Badani posługiwali się szeregiem metafor dla zobrazowania opisywanego stanu, określając go mianem *flow*, transu czy medytacji. Cechą wspólną opisów było maksymalne zaangażowanie się w daną czynność z jednoczesnym brakiem myślenia rozumianego w kategoriach snucia świadomej refleksji, analizowania innych sytuacji czy rozpraszania się. Sytuacja wspinaczki, która może zakończyć się upadkiem, wymusza na nich koncentrację na „tu i teraz", wymusza niejako odporność na inne bodźce i zakłócenia. Respondenci zwrócili również uwagę, że omawiany stan przypomina uwolnienie od myśli – stąd określenie go jako „bezmyślnego". Cechuje go czasami pojawianie się pewnych bezwiednych treści, które przyjmują postać skojarzeń lub obrazów, a nie stanowią dystraktorów dla procesu wspinania się.

> Najfajniejsze jest to takie *flow*, gdzie już jestem wyspinana, przeważnie za granicą, i wchodzę w taki rytm totalnie wspinaczkowy […], że już

> po prostu moje ciało się wspina, a ja nie muszę rozkminiać. No to jest, ja bym powiedziała, że to jest bezmyślne, i to jest chyba w tym najfajniejsze [śmiech]. Czyli nie mam jakby żadnego strachu przed odpadnięciem, nic mi nie towarzyszy, […] ja w życiu codziennym nie mam takiego stanu oprócz snu, którego też nie mam dużo [śmiech], gdzie jest to bezmyślne, więc jakby to *flow* powoduje, że ja w tym momencie nie myślę i to jest w sumie najciekawsze […] najbardziej dla mnie wartościowe. [R5]

> […] to jest najlepsze, ja to kocham, wpada się w fajny trans medytacji, to jest nieprawdopodobne. Człowiek jest tak skupiony, nie docierają do Ciebie bodźce, wojna może za Tobą wybuchnąć, ale tego nie ma. I co ciekawe, człowiek ma niezwiązane wtedy myśli ze wspinaniem, w takich chwilach jest tak skupiony na sobie, […] np. [podczas wspinania – A.S.] myślałem o swojej babci, jak krowy pasła. To było jak taka ucieczka do takich wspomnień łagodnych, bezpiecznych, wyciszających […]. Jest tu i teraz i nic poza tym – ja–skała i bardzo ciekawe myśli w głowie się pojawiają, przychodzą obrazy do głowy nie wiadomo po co i człowiek je długo potem pamięta. [R6]

Badani zapytani o szczególnie istotne predyspozycje z punktu widzenia aktywności, jaką jest wspinanie, poza warunkami fizycznymi zgodnie zwracali uwagę na umiejętność skupienia się i uważność. Wydaje się, że właśnie te zdolności odgrywają kluczową rolę dla osiągania *flow*. Z jednej strony stanowią jego bazę, z drugiej – przez praktykowanie wspinaczki i powtarzanie pewnego doświadczenia następuje ich nieustanny progres. Potwierdza to chociażby wypowiedź jednego z badanych, który ujmował wspinaczkę w kategoriach nauki – wspinaczka uczyła i rozwijała uważność.

> Trzeba umieć się skupić, być konsekwentnym, mieć odwagę, być uważnym […], np. na strukturę skały bądź też na to, że coś może nie wyjść, że próbujesz zrobić jakiś ruch, ale nie czujesz tego, albo możesz złapać chwyt i mogłabyś przeoczyć, że jest ruchomy i że coś jest śliskiego. [R1]

> Wspinaczka pozwala nam być czujnym, np. podczas samego procesu wspinania mamy w sobie strach, lęk, mamy w sobie obawę o swoje życie, zdrowie, no chociażby o to, że sobie coś złamiemy, i to nas uczy w ten sposób, że pozwala nam być bardzo czujnym, uważnym i bardzo skoncentrowanym. […] Im więcej takich doświadczeń, kiedy się koncentrujemy, kiedy jesteśmy uważni, gdzie wiemy, jaki ruch zrobić ciałem, ręką czy nogą, to tak naprawdę w ten sposób się uczymy. [R3]

Bycie skupionym stawało się dla wspinaczy po pewnym czasie celem samym w sobie. Choć każdy z nich miał założony cel końcowy, jakim jest zrobienie konkretnej drogi i dotarcie na szczyt, satysfakcję i przyjemność badani czerpali już z samego procesu wspinania się. Respondent 6 podkreślał ponadto, że im dłuższy proces realizacji danego projektu, tym większego nabierał on znaczenia.

> […] czujesz, że do czegoś dążysz, i tak naprawdę nie jest ważne spełnienie tego celu, tylko to dążenie, taka motywacja, ten proces, planowanie, ekscytacja tym planowaniem, tymi przeżyciami. [R3]

> Tej drogi się nie pamięta, jak zrobisz ją szybko, ale jak się nad nią mordujesz, to ona w pewnym momencie urasta do takiej rangi, takiego symbolu. Masz takie swoje K2. [R6]

Inny badany dodał, że każda podjęta próba na ścianie stanowi dla niego lekcję i sposób pogłębiania wiedzy. W odczuciu badanego w miarę nabywania doświadczenia, proces wspinania staje się coraz bardziej świadomy, a zdobyta dzięki niemu wiedza – także o sobie samym – przynosi zadowolenie i staje się źródłem pozytywnych emocji.

> […] jeżeli wybieram cel do wspinaczki, to tak jakby nie zakładam też sobie, kiedy go osiągnę, tylko czerpię przyjemność z każdej odbytej próby, z każdego wyjazdu. Jak jest 10 nieudanych prób, to nie wkurzam się, że to już 10 nieudanych, tylko z każdego [wyjazdu – A.S.] chłonę wiedzę, chłonę doświadczenie. [R1]

Samoocena i poczucie skuteczności

Wszyscy badani zgodnie podkreślali, że wspinanie wiąże się z przekraczaniem własnych granic i zwalczaniem wewnętrznych barier. Proces pokonywania trudności, jakie pojawiały się podczas wspinania, i dostrzeganie progresu były silnym wzmocnieniem dla badanych, stanowiąc dla wielu największą wartość we wspinaniu.

> Chyba najbardziej mnie kręciło przekraczanie granic, przekraczanie możliwości własnych organizmu, ta szybkość pokonywania granic, […] już po dwóch, trzech drogach widziałem, jaka jest różnica między stopniem 5 a 5+ czy 4 a 4+, że to jest znacząca różnica dla ciała, dla organizmu, dla wytrzymałości, mięśni itd., a tych stopni, wiedziałem, jest wtedy przede mną 20. Więc było to dla mnie takie niewyobrażalne,

> nieodgadnione, jak można te stopnie tak pokonywać i do takich trudności dojść. Także fascynowało mnie to i do dzisiaj fascynuje – przekraczanie granic ludzkich możliwości. [R3]

> Wspinanie to nie tylko […] siła rąk, ale też i głowa, bo trzeba się nie bać i trzeba myśleć nad tym, co się robi. Jak robisz trudną drogę, to czasami Ci się wydaje, że nie jesteś w stanie zrobić jakiegoś ruchu, ale możesz tam sięgnąć do jakiegoś małego chwytu i człowiek sobie myśli „[…] ja tego nie przetrzymam", ale jednak, jak zepnę się, dobra, dam radę, to da się to zrobić i wtedy można tak powiedzieć: „no to jednak jest możliwe". To nie jest takie chodzenie po drabinie – szczebelek, szczebelek, szczebelek. To nie jest takie proste, trzeba po prostu pomyśleć i skupić się na tym, żeby nie puścić czegoś. [R4]

Uczuciem, o którym mówili badani, a które towarzyszy im w momencie przełamywania swoich ograniczeń i udowadniania, że jednak jest się w stanie wykonać dany ruch, jest satysfakcja. Respondenci podkreślali, że mierzenie się z siłami natury, często z bardzo trudnymi drogami, zwieńczone sukcesem, przynosi im poczucie zadowolenia, wiąże się z docenieniem siebie samego. „Wygranie" ze skałą – jak określił jeden z badanych – to uświadomienie sobie swojego potencjału i możliwości.

> Z logicznego punktu widzenia wiadomo – skała jest silniejsza i zdecydowanie częściej wygrywa, ale małymi kroczkami, tymi moimi małymi wspinaniami czasami uda mi się z nią wygrać i to jest satysfakcjonujące, że mały człowieczek, jednak zmęczony po robocie, jedzie tam i robi parenaście, parędziesiąt przechwytów dziennie i coś mu tam wychodzi. [R2]

> Wiem, że jak zrobię taką drogę, to faktycznie ten wysiłek był na poziomie takiej wyceny, to daje ci satysfakcję, pewność siebie, że kurczę, dałem radę. [R1]

Poczucie satysfakcji i skuteczności własnego działania przekładają się wprost na budowanie samooceny. Wspinaczka pokazuje badanym ich mocne strony, przez co wzmacnia ich poczucie wartości i pozwala choć na chwilę być mniej krytycznym względem siebie. Dobrym tego zobrazowaniem są poniższe wypowiedzi.

> […] mam w sobie bardzo dużo takiego wewnętrznego krytyka [śmiech], zrobienie drogi trochę go ucisza, na chwilę przynajmniej. [R5]

> Albo idziesz w górę, albo odpadasz. […] pojawia się strach przed ruchem, no i jak przełamiesz ten strach, to na pewno buduje wartość, to nie ma o czym mówić [z przekonaniem]. Zresztą widziałem takie przypadki, że nieprawdopodobnie potrafiło to nakręcać ludzi […]. Nie ma chyba drugiego takiego sportu. [R6]

Wydaje się, że wzmocnienie samooceny u badanych wynika ze wzrostu poczucia własnej skuteczności. Badani podkreślali, że wspinanie uczy człowieka zmiany perspektywy w takim sensie, że zmienia się przekonanie na temat swoich możliwości w sytuacjach trudnych. Bardzo sztywne poznawczo myślenie „nie da się" dana osoba zmienia na nowe, bardziej elastyczne podejście do problemów i poczucie, że jej działania przyniosą zamierzony efekt. Dobrym tego zobrazowaniem jest wypowiedź badanego, który traktuje sytuacje nowe jako wyzwania, mając poczucie, że jeśli tylko się postara – sprosta wymaganiom, także tym życiowym.

> Jak czegoś nie znam, nie umiem, to się skupię i postawię sobie za cel, to się tego mogę nauczyć. Tak samo jak podejście do drogi – kiedyś drogi o wysokiej wycenie były dla mnie jakimś szklanym sufitem i też myślałem sobie, że to jest jakiś kosmos. A dzisiaj podchodzę do tego tak, że jeśli ktoś inny to zrobił, to nawet biorąc pod uwagę, że jest jakiś szklany sufit dla ludzi, którzy nie robią tego zawodowo, plus biorąc pod uwagę cechy genetyczne, fizjonomiczne, to […] na poziomie, na którym jestem – jestem w stanie się nauczyć tych dróg, przewspinać je. Wiadomo, niektórym będę musiał więcej czasu poświęcić, na niektóre mniej. I tak samo w życiu – jeśli będę chciał się czegoś nauczyć, to się nauczę. [R1]

O podobnych wrażeniach opowiadał inny respondent, który podkreślał wagę otwartego umysłu – stanu, w którym człowiek uczy się swojej wartości i świadomości, że jeśli się coś chce osiągnąć, to warto w to wierzyć. Zdaniem badanego taki sposób myślenia znacząco wpływa na funkcjonowanie w życiu codziennym. W obliczu sytuacji trudnych czy kryzysów buduje bowiem poczucie wiary we własne siły i możliwości.

> Niestawianie sobie granic, barier, że czegoś nie zrobię. Nie mówić sobie „nie, to jest 6.7, ja tego nigdy nie zrobię". Nigdy nie można tak powiedzieć. Nigdy! Trzeba mieć właśnie otwarty umysł na to, że wszystko jest możliwe. Wspinaczka uczy takiego sposobu myślenia, że tu się nam drzwi zamykają, ale tu otwierają. Uczy takiego życiowego radzenia sobie. [R3]

W innym fragmencie badany podsumował wprost, że poczucie skuteczności i poczucie bycia zaradnym zawdzięcza w dużej mierze właśnie wspinaczce. Można powiedzieć, że umiejętności wytrenowane na skale znalazły wyraźne przełożenie na funkcjonowanie i bycie efektywnym także w życiu codziennym.

> […] skuteczność, zaradność, być może to jest rzecz, która najbardziej się przełożyła ze wspinania na moje życie osobiste. Skuteczność działania, czyli jadę do pracy, jest coś do zrobienia i robię to skutecznie; rozwiązuje problem szybko, nie wpadam w nerwy, spokojnie, szybko staram się rozwiązać problem […]. [R3]

O skuteczności własnego działania zaszczepionego w wyniku praktyki wspinania mówił również Respondent 1. Zwrócił on uwagę, że w tym obszarze wspinaczka będzie miała szczególne zastosowanie w przypadku osób, które borykają się z poczuciem niepewności czy niską samooceną. Przyznał, że jako trener i nauczyciel wspinaczki proces takiej przemiany i wzmacniania swojego Ja obserwuje na przykładzie swoich podopiecznych. Jak podkreślił, gdy zauważą oni własną skuteczność na skale czy ściance wspinaczkowej, będą odważniej podejmowali wyzwania życiowe.

> [R1] U tych dzieci, osób, które są, powiedzmy, bardziej skryte w sobie, niepewne decyzji, to może […] zmienić ich podejście do życia. […] jak zaczną widzieć cele osiągane we wspinaczce, […] świadomie lub nie będą podejmować w życiu wyzwania.
> [A.S.] A zauważyłeś jakąś zmianę taką w zachowaniu czyimś?
> [R1] Na przykład Ela [imię zmienione – A.S.] z sekcji z osoby, która totalnie zaczynała od zera, to dziś się ładnie wspina technicznie, ale też ostatnio zauważyłem[…], że się nie poddaje, że ciśnie, że ja mówię „słuchajcie, nowego balda wymyślam" [sekwencję ruchów na niskiej ścianie wspinaczkowej, bez użycia liny – A.S.], a Ela, że jeszcze tego nie zrobiła, no i z uporem, z konsekwencją… i go zrobiła.

Podobny proces został opisany przez innego badanego, przywołującego doświadczenie nauki wspinania osób autystycznych. Także w tej sytuacji terapeutyczny wpływ wspinania uwidaczniał się przez progres w zachowaniu i element psychicznego przełamania się.

> Prowadziłam zajęcia dla osób autystycznych, gdzie te zajęcia były ciężkie, bo tam samo czasami ubranie uprzęży, podejście pod skałę, to dziecko już rezygnowało. I np. widziałam duży progres w tym, bo pracowałam

> z nimi dzień w dzień i to trwało np. 10 dni i to było widać, że to dziecko […] szło o ten krok, czasami się cofało, ale […] się przełamywało. [R5]

Wytrzymałość i wytrwałość w dążeniu do celu

Niewątpliwą umiejętnością wytrenowaną podczas wspinania, na którą zwrócili uwagę badani, był upór i wytrwałość w dążeniu do celu. Jak zaznaczali, pokonywanie trudności pokazuje wartość samego procesu i stanowi wzmocnienie w chwilach zwątpienia we własne możliwości. Wspinacze podkreślali, że podejście to przekłada się często na życie prywatne, gdzie mierzenie się z problemami wymaga działania długofalowego i niepoddawania się w obliczu kryzysu. Mierzenie się z trudnościami na skale uczy bowiem przyjmowania szerszej perspektywy, odejścia od myślenia schematycznego. Człowiek nabiera wiary w to, że usilne i cierpliwe dążenie do celu – nawet jeśli nie za pierwszym razem – w końcu przyniesie zamierzone efekty.

> Związek na pewno jest taki, że myślę, jak rozwiązać te problemy. Bo na skale się nie poddaję […], w życiu, jak są problemy, i to duże, to nawet po chwili zwątpienia staram się wykombinować, jak tam je rozwiązać […]. Wspinaczka jest Ci w stanie pokazać, że nawet jeśli Twoja głowa twierdzi na początku, że nie da się pokonać jakiegoś problemu, w tym wypadku stricte nie jesteś w stanie przejść jakiejś drogi czy trudnego momentu. […] niektórzy z czyjąś pomocą, zachętą, motywacją – udaje im się to pokonać za którymś tam razem, to wpływa to na postrzeganie, że jednak nie jest tak, że ten pierwszy ogląd jest ten jedyny i trzeba zrezygnować czy że nie warto próbować jeszcze raz i jeszcze raz. [R1]

> Jestem w stanie bardzo długo nad różnymi rzeczami pracować, […] nad jakimiś cechami, które mi w sobie nie odpowiadają […] i to jest strasznie trudna robota. Ale tak myślę, że jestem w stanie długi czas czekać i patrzeć na to długofalowo. [R5]

Aspekt bycia wytrwałym został przez badanych poruszony jeszcze w innym sensie, a mianowicie jako odporność czy wytrzymałość na sytuację trudną. Badani podkreślali, że wspinanie po skale łączy się ze sporą dozą dyskomfortu fizycznego i psychicznego, a osiągnięcie celu, jakim jest zrobienie całej drogi, wymaga od nich również akceptacji tego stanu. W ciekawy sposób opisywał to jeden z respondentów, który podkreślał wytrenowaną na skale, a wykorzystywaną w życiu codziennym, umiejętność wytrwania w sytuacji kryzysu.

> Rzeczy, które trenuję we wspinaczce, przekładają się też na jakąś pracę, ogólnie na pewno [na] wytrzymałość. To jest coś, co trenuję mocno we wspinaczce i nie chodzi mi o wytrzymałość fizyczną, tylko o taką wytrzymałość na dyskomfort, że jestem długo w stanie wytrzymać w sytuacji, która jest dla mnie niekomfortowa, bez wychodzenia z niej, czyli zawsze dążę do tego wychodzenia, ale no nie załamuję się w tym. Wspinanie uczy tego, że wychodzisz z tego dyskomfortu, ale nie uciekasz od niego, czyli takie wyjście na wpinę, a niewzięcie bloku, czyli to takie zakończenie sytuacji. I to mi się bardzo dobrze przekłada na pracę, na wszystko, czyli jak mam taką niekomfortową sytuację psychiczną, to jestem w stanie się nie poddawać, ale szukać w niej rozwiązań i pobyć w tym dyskomforcie trochę. [R5]

Podobne podejście prezentował inny badany, który podkreślał ponadto, że emocjonalny i fizyczny dyskomfort odczuwany w skałach działa podobnie jak szczepionka. Mierzenie się z sytuacjami trudnymi zmienia bowiem perspektywę i ogląd na sytuację trudną w życiu codziennym. Człowiek jest już niejako zahartowany i nauczony przez wspinaczkę odwagi w mierzeniu się z problemami.

> Później w życiu prywatnym to strasznie pomaga, nawet w karierze zawodowej bardzo dużo rzeczy Cię nie przeraża, nie ma znaczenia, co się dzieje później w życiu. Dla kogoś jakieś straszne rzeczy się dzieją – nie, przerypane to było na skale! Przerypane to dopiero będzie, jak pojadę tam za setnym razem. [R6]

Zarządzanie emocjami

Mówiąc o doświadczeniu wspinania, badani podkreślali spektrum emocji, z jakimi przychodzi im się borykać podczas drogi na szczyt. Wspinaczka wymaga od nich radzenia sobie z emocjami – zarówno tymi negatywnymi w sytuacjach trudnych, jak i pozytywnymi, które stanowią o motywacji i dopingu. Umiejętna kontrola stanu emocjonalnego staje się podstawą dobrego i efektywnego wspinania.

> Swego rodzaju podniecenie, trochę adrenaliny też w tym jest, trochę strachu, lęku. Sporo jest emocji – jest rozgoryczenie, żal, złość, są pozytywne emocje i są negatywne emocje. I tak naprawdę wspinanie uczy nas radzić sobie z tymi emocjami. [R3]

Zdolność opanowania emocji staje się według badanego gwarantem wejścia w stan skupienia, niezbędny, by osiągnąć cel. Praktyka

w zarządzaniu emocjami ćwiczona na skale przekładała się zdaniem badanych na radzenie sobie z emocjami w życiu codziennym. Wspinaczka wprost kształtowała osobowość i hartowała charakter. Główną korzyścią było wyćwiczone na skale opanowanie i spokój, który staje się niezwykle pomocny w sytuacjach kryzysowych.

> Na pewno ukształtowało trochę osobowość, na pewno [dało – A.S.] spokój w kryzysowych sytuacjach, bo wspinanie też tego uczy i też tworzy później taki charakter człowieka, opanowanie w kryzysach. [R3]

Dobrym zobrazowaniem powyższej refleksji jest wypowiedź innego respondenta, który jako sytuację wymagającą szczególnej cierpliwości przywołał wychowywanie syna. Z uwagi na temperament badanego wymaga to od niego niejednokrotnie wysiłku w kontrolowaniu trudnych emocji i właśnie w tym pomaga mu wspinanie. Umiejętność odnalezienia spokoju i opanowania ćwiczona podczas wspinania przekłada się bezpośrednio na relację z dzieckiem. Wspinanie uczy zarządzania emocjami w taki sposób, że te negatywne są niejako „wyrzucane", nie są kumulowane wewnętrznie przez daną osobę. Stanowi to mechanizm swoistego odreagowania i pozwala na późniejsze borykanie się z problemami w sposób bardziej kontrolowany.

> Nauczyłem się być bardziej cierpliwy, jednak czasami muszę poczekać na coś, żeby to osiągnąć […]. No nie da się oszukać, że gdzieś tam mam temperament gorący. Mimo wszystko zaraz po tej szybkiej reakcji [muszę – A.S] sobie powiedzieć „dobra, poczekaj". Na przykład z moim dzieckiem, nawet w tych sytuacjach codziennych, trudnościach nazwijmy to – nie chce iść spać czy nie rozumie czegoś albo nie chce przyjąć mojego zdania […], a nie chce, bo tak to jest z dziećmi, no to taka wytrwałość, że spokojnie trzeba powiedzieć, wytłumaczyć, pięć razy nawet, a nie reagować irytacją. [R1]

> I z tego, co wiem, ludzie, którzy się długo wspinają, po powrocie do domu są lepszym ludźmi [śmiech], lepiej się trochę zachowują. Gdzieś te emocje można wyrzucić z siebie, bo w skałach często te emocje są wyrzucane, jednocześnie sobie umiemy z nimi radzić, kiedy je wyrzucamy. [R3]

Opinię tę podzielał inny badany, który podkreślał, że sytuacja wspinania „wypala" jego negatywne emocje, prowadząc tym samym do odpoczynku psychicznego. Zapytany, czy widzi związek pomiędzy wspinaczką a swoim radzeniem sobie ze stresem, odpowiedział:

> Zdecydowanie. We wspinaniu tak się wypalisz, że później jesteś niesamowicie spokojnym człowiekiem, w życiu ciężko Cię z równowagi wyprowadzić. Ja już chyba nie mam siły na jakieś nerwy w życiu prywatnym, zresztą w skałach też się nie denerwuję, ale wewnętrznie się denerwuję – np., jak jadę w skały, to zauważyłem, jadę dużo szybciej, a jak wracam, to ja jestem już tak wypalony, to już jest wolna jazda. [R6]

Budowanie relacji interpersonalnych

Wspólnie podejmowana aktywność przekładała się również na rozwój w obszarze społecznym. Badani podkreślali w wywiadach, że jest to sport, który przyczynia się do budowania relacji z innymi. Mimo że dana osoba wspina się samodzielnie, sam wyjazd w skały czy potrzeba asekuracji drugiego człowieka sprawia, że nawiązuje ona kontakty z innymi wspinaczami, w efekcie tworząc pewną grupę.

> Zdecydowanie pomaga w nawiązywaniu relacji, w pewnym momencie robi się taki krąg ludzi, z którymi się zaczynasz dobrze czuć, i oni się z Tobą dobrze czują i to się kręci […] myśmy taką paczkę stworzyli. [R6]

> Grono osób, które się zna, jeśli się wspina z nowymi osobami, to się powiększa to grono. [R1]

Ma to szczególne znaczenie i wartość w przypadku osób wycofanych i skrajnie nieśmiałych, które mogą mieć trudności z nawiązywaniem kontaktów. Jedna z osób badanych zwróciła uwagę na aspekt symbolicznego „przełamania się" takich osób na skutek praktyki wspinaczkowej. Choć z początku unikały one towarzystwa i uchodziły za antyspołeczne, przez wspólne wspinanie potrafiły zbudować zaufanie i na tyle udaną relację, że wejście w sytuację społeczną przestało być problemem nie do przeskoczenia.

> To jest sport dla dwóch osób, więc ja myślę, że to wpływa na budowanie relacji. Ja wspinam się bardzo dużo z osobami, które są bardzo antyspołeczne, i mi się dobrze wspina z takimi osobami, bo one mało mówią [śmiech], są po prostu skupione na tym […]. Dążę do tego, że te osoby się przełamują. Piszą do Ciebie, co kiedyś by było dla nich niemożliwe, czy się spotkamy. Mam takiego gościa, co jak go poznałam, to on się gdzieś chował w ogóle za filarem na ścianie, a teraz jest w stanie wyjść ze mną do knajpy, pogadać, gdzie pierwszy raz w życiu wyszedł do knajpy ze mną. [R5]

Szczególne znaczenie terapeutycznego działania wspinaczki w obszarze relacji widać w sytuacji pracy np. z osobami zagrożonymi wykluczeniem społecznym. W innym fragmencie rozmowy badana przytoczyła swoje doświadczenia związane z pracą z osobami z domu dziecka oraz obserwacje związane z pracą z młodocianymi przestępcami. Podejmowanie aktywności np. na ścianie boulderowej było w tym wypadku okazją do nauki wspólnego rozwiązywania problemów w sprzyjającej atmosferze. Osoby zaangażowane w omawianą aktywność, zmagając się z trudnościami, otrzymują wzmocnienie ze strony grupy i tym samym mają okazję doświadczyć wsparcia społecznego. Kolejnym aspektem trenowanym przez wspinanie była nauka odpowiedzialności za drugiego człowieka w sytuacji asekurowania innych, uświadomienie sobie wagi własnej osoby i sprawowanej roli, wpajanie zasad i norm związanych ze wspinaczką oraz przede wszystkim budowanie zaufania społecznego.

> Kiedyś miałam zajęcia z dziećmi z domu dziecka, to akurat było na baldach, ale sam fakt takiego nauczenia ich wspólnego kibicowania sobie, wspólnego dochodzenia do rozwiązywania problemów […], bo to jest też sport indywidualny, ale realizowany ze wszystkimi […], więc jak już ktoś to trenuje, a tutaj takie baldy robione wspólnie, no to mega fajna atmosfera się tworzy, przekraczają swoje granice, myślę, że to super wygląda. Miałam też takiego znajomego, który pracował w więzieniu jako wychowawca i opiekun, znaczy to nie było więzienie, tylko dla takich nastolatków, co uciekli z domu, taki zamknięty ośrodek opiekuńczy. On ich uczył wspinu z liną, uczył ich odpowiedzialności za drugą osobę i ci chłopacy mieli mega fun. Oczywiście oni tam przychodzili, jeden był silny, chodził na samych rękach, popisywali się, ale cały sens tego, jakichś zasad, cechy charakteru też się w nich wytwarzały, jak jakieś zaufanie do drugiej osoby i tego typu rzeczy, i oni to lubili, przychodziły coraz to większe grupy. [R5]

Dyskusja wyników

Wyniki badania ukazały szereg prozdrowotnych konsekwencji praktyki wspinaczki skalnej. Wydaje się, że kluczowym dla respondentów doświadczeniem było wejście w specyficzny stan, określany przez badanych mianem transu, *flow* czy medytacji, osiągany na pewnym etapie wspinaczki. Stanowił od postawę poczucia oderwania się od

rzeczywistości, bycia w innym wymiarze i ucieczki od problemów dnia codziennego. Badani podkreślali, że w trakcie wspinania są w stanie głębokiego skupienia i nie myślą o niczym innym poza wykonaniem odpowiedniego ruchu. Choć początkowym celem jest zdobycie szczytu, po pewnym czasie staje się nim już sam proces wspinania. To on przynosi satysfakcję, dobrostan psychiczny i związaną z tym chęć powtórzenia czynności.

Doświadczenia badanych korespondują z doniesieniami z literatury przedmiotu, zwłaszcza w obszarze charakterystyki zjawiska przepływu czy *mindfulness*. Mihaly Csikszentmihalyi (1990) definiuje stan przepływu jako subiektywny psychologiczny stan, w którym jednostka z takim zaangażowaniem oddaje się konkretnej czynności – zanurza się w niej – że zapomina o wszystkim co wokół. Skupiając się tylko i wyłącznie na danej aktywności, ma ona poczucie głębokiej przyjemności, które autor określa mianem stanu optymalnego. Stan ten sprawia, że człowiek skoncentrowany na zadaniu ma poczucie totalnej kontroli, zatraca się w nim, przez co inaczej postrzega upływający czas, a samo doświadczenie jest autoteliczne, czyli stanowi cel sam w sobie (Nakamura, Csikszentmihalyi 2002; Wright, Sadla, Stew 2006). Podobne doznania związane są również w doświadczeniem *mindfulness* definiowanym jako bycie w stanie głębokiej uważności, świadome i nieoceniające przeżywanie danej chwili, koncentracja na tu i teraz (Brown, Ryan 2003). Zachodzi w nim proces określany przez badaczy jako repercepcja, a więc obserwacja własnej świadomości i jej treści niejako z boku, w którym człowiek przygląda się swoim emocjom i treściom świadomości z dystansu, nie zagłębiając się w nie (Shapiro i in. 2006). O podobnym mechanizmie mówili badani, którzy określali stan wspinaczki jako stan medytacji, stan „bezmyślny" pozwalający na wyciszenie, podczas którego pojawiają się czasami pewne skojarzenia w postaci napływających do świadomości obrazów. Związek między *mindfulness* a wspinaczką potwierdziły wcześniejsze badania, w których wspinaczka podnosiła poziom uważności osób badanych (Wheatley 2023). Umiejętność bycia w stanie uważności to jeden z czynników wpływających na rezyliencję, ponieważ praktyka uważności jest skutecznym sposobem radzenia sobie ze stresem (Donald, Atkins 2016; Smith 2014). Katherine A. Wheatley (2023) wskazuje zatem

na ogromny potencjał wspinaczki jako aktywności wzmacniającej *mindfulness*, a tym samym budującej odporność psychiczną.

Wydaje się, że nie bez znaczenia pozostaje możliwość uprawiania sportu w otoczeniu natury, której wartość tak często podkreślali respondenci. Jak wskazuje literatura przedmiotu, obcowanie z przyrodą ma dobroczynny i kojący wpływ na samopoczucie człowieka (Richardson i in. 2021; Kaplan Mintz i in. 2021). W jednym z badań (MacIntyre i in. 2019) osoby uprawiające sporty ekstremalne deklarowały – podobnie jak respondenci niniejszego badania – że w wyniku obcowania z naturą odczuwały przypływ pozytywnych emocji, doświadczenie relaksu i odprężenia oraz połączenia z naturą. W tym sensie sport umożliwiający kontakt z naturą staje się sposobem regeneracji psychicznej, gwarantem rezyliencji oraz wspomaga radzenie sobie w codziennym funkcjonowaniu. Badacze (Van Gordon, Shonin, Richardson 2018) wskazują, że szczególnego znaczenia nabiera konstrukt określany mianem poczucia więzi z naturą, który uwidocznił się także w wypowiedziach badanych wspinaczy. Zawiera się w nim przekonanie, że człowiek jest częścią środowiska, a dostrzeganie i uwrażliwienie na piękno otoczenia skutkuje dobrostanem psychicznym, wzrostem satysfakcji i poczuciem sensu. Ważnym elementem tego układu staje się wspomniana powyżej uważność, która pośredniczy między połączeniem z naturą a dobrym samopoczuciem (Van Gordon, Shonin, Richardson 2018, s. 1655).

W niniejszym badaniu respondenci wskazywali na różne umiejętności, które rozwinęli na skutek praktykowania wspinaczki skalnej. Do najczęściej wymienianych zaliczyć można poczucie własnej skuteczności, wzrost samooceny, wytrzymałość i wytrwałość w dążeniu do obranego celu, umiejętność kontrolowania własnych stanów emocjonalnych oraz kompetencje interpersonalne. Według respondentów umiejętności te przekładały się na późniejsze radzenie sobie z trudnościami w życiu osobistym, co wskazywałoby na ich związek z budowaniem odporności psychicznej. Potwierdza to literatura przedmiotu, w której podkreśla się, że takie czynniki jak pozytywny obraz własnego Ja, sposób podejścia do problemu (plastyczność poznawcza), umiejętne zarządzanie emocjami i wsparcie społeczne są źródłem rezyliencji (Wu i in. 2013). Co więcej, jak wspominali wspinacze, predyspozycje te rozwijane i trenowane są przez sport

dzięki mierzeniu się z sytuacjami, które wymagają przełamywania siebie i swoich ograniczeń. Do podobnych refleksji doszli Patrick R. Young i Erin L. Knight (2014), którzy podkreślali związek między wspinaczką a szeregiem umiejętności psychologicznych, takich jak: umiejętność koncentracji, wyznaczanie sobie celów i umiejętne dążenie do nich, radzenie sobie z przeciwnościami czy pewność siebie. Autorzy sugerują, że stanowią one nie tylko podstawę osiągnięcia lepszych rezultatów sportowych, ale rozwijają się właśnie przez praktykę wspinania.

W obliczu umiejętności tak ważnych z punktu widzenia zdrowia psychicznego nie dziwi fakt, że wspinaczka znalazła szerokie zastosowanie również w obszarze pracy klinicznej z pacjentami. Badacze (Luttenberger i in. 2015) podkreślają wagę sportu, szczególnie w zakresie profilaktyki i terapii zaburzeń psychicznych. Potwierdzona skuteczność wspinaczki jako wspomagania leczenia pacjentów została licznie udokumentowana, a wnioski są zbieżne z wynikami niniejszego badania. Metaanaliza 18 badań wykazała, że wspinanie przyniosło efekt terapeutyczny w zaburzeniach psychosomatycznych, obsesyjno-kompulsywnych, ADHD i w zaburzeniach nastroju, a także w walce z chronicznym bólem pleców, stwardnieniem rozsianym czy w rehabilitacji dzieci z niepełnosprawnością. Pozytywne rezultaty interwencji odnotowano zarówno w obszarze funkcjonowania psychicznego, jak i społecznego (Gassner i in. 2023). Przez skupienie się na oddechu i utrzymaniu równowagi, wspinanie odwracało u badanych uwagę od bólu i dostarczało pozytywnego doświadczania własnego ciała (Engbert, Weber 2011). Pokonywanie własnych barier i osiągnięcie celu (dotarcie na szczyt) wzmacniało poczucie własnej skuteczności i samoocenę, znacząco obniżało lęk i afekt negatywny (Bichler i in. 2022; Luttenberger i in. 2015). Konieczność współpracy z innymi rozwijała z kolei umiejętność budowania relacji interpersonalnych i podnosiła poziom zaufania społecznego (Luttenberger i in. 2015; Karg i in. 2020).

Warto zauważyć, że choć z niniejszego badania płyną ważne i wartościowe wnioski, badanie cechują również pewne ograniczenia. Pierwsze związane jest z niewielką grupą badanych. Chociaż metodologia IPA pozwala na dość wnikliwą analizę wypowiedzi, a tym samym wysycenie poruszanych wątków, warto byłoby wziąć

pod uwagę badania na liczniejszej próbie, które umożliwiłyby uogólnienie wniosków na większą populację. Kolejna uwaga dotyczy doboru badanych i specyfiki samej próby badawczej. Zgodnie z założeniem badania jakościowego było ono celowe, a sama grupa mocno jednorodna. Grupę respondentów stanowiły osoby regularnie i wyczynowo wspinające się, z co najmniej kilkuletnim stażem wspinania. Interesujące byłoby uwzględnienie także wspinaczy z mniejszym stażem lub odmienną motywacją (np. typowo rekreacyjną), by sprawdzić, które z wymienionych korzyści będą dla nich kluczowe w radzeniu sobie ze stresem lub które pojawią się najszybciej. Celem przyszłych badań (zarówno jakościowych, jak i ilościowych) powinna być dalsza eksploracja dobroczynnego wpływu wspinaczki na zdrowie psychiczne człowieka, z uwzględnieniem powyższych uwag i ograniczeń.

Podsumowanie

Niniejsze badanie uzupełnia wcześniejsze wnioski płynące z literatury przedmiotu, a tym samym potwierdza znaczenie i wagę wspinaczki w budowaniu odporności psychicznej u człowieka. Wspinanie w porównaniu z innymi sportami (np. bieganiem czy jazdą na rowerze) stanowi wyzwanie i aktywizuje nie tylko fizyczne, ale także poznawcze i emocjonalne zasoby jednostki, przynosząc w efekcie działanie terapeutyczne (Luttenberger i in. 2015, s. 9). Praktyka wspinania przynosi korzyści w wielu obszarach psychiki człowieka, na skutek czego urasta ona powoli do rangi skutecznej interwencji klinicznej. Najlepszym tego zobrazowaniem jest obecność w literaturze przedmiotu takich terminów jak „terapia przez wspinanie" (*climbing therapy*) czy „wspinanie terapeutyczne" (*therapeutic climbing*, TC") (np. Gassner i in. 2023; Frühauf i in. 2021; Engbert, Weber 2011; Kleinstäuber i in. 2017). Wnioski płynące z badań niosą przesłanki dla praktyki i mogą stanowić cenny wkład w konstruowanie programów profilaktycznych (np. radzenia sobie ze stresem, budowania rezyliencji) lub terapię wielu zaburzeń psychicznych.

Bibliografia

Bichler C.S., Niedermeier M., Hüfner K., Gálffy M., Sperner-Unterweger B., Kopp M. (2022), *Affective Responses to Both Climbing and Nordic Walking Exercise Are Associated With Intermediate-Term Increases in Physical Activity in Patients With Anxiety and Posttraumatic Stress Disorder – A Randomized Longitudinal Controlled Clinical Pilot Trial*, „Frontiers in Psychiatry", vol. 13, 856730.

Brocki J.M., Wearden A.J. (2006), *A critical evaluation of the use of interpretative phenomenological analysis (IPA) in health psychology*, „Psychology & Health", vol. 21, issue 1, s. 87–108.

Brown K.W., Ryan R.M. (2003), *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*, „Journal of Personality and Social Psychology", vol. 84, no. 4, s. 822–848.

Callow D.D., Arnold-Nedimala N.A., Jordan L S., Pena G.S., Won J., Woodard J.L., Carson Smith J. (2020), *The Mental Health Benefits of Physical Activity in Older Adults Survive the COVID-19 Pandemic*, „The American Journal of Geriatric Psychiatry", vol. 28, issue 10, s. 1046–1057.

Clough P., Houge MacKenzie S., Mallabon L., Brymer E. (2016), *Adventurous Physical Activity Environments: A Mainstream Intervention for Mental Health*, „Sports Medicine", vol. 46, s. 963–968.

Csikszentmihalyi M. (1990), *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York.

Donald J.N., Atkins P.W.B. (2016), *Mindfulness and Coping with Stress: Do Levels of Perceived Stress Matter?*, „Mindfulness", vol. 7, issue 6, s. 1423–1436.

Dorscht L., Karg N., Book S., Graessel E., Kornhuber J., Luttenberger K. (2019), *A German climbing study on depression: a bouldering psychotherapeutic group intervention in outpatients compared with state-of--the-art cognitive behavioural group therapy and physical activation – study protocol for a multicentre randomised controlled trial*, „BMC Psychiatry", vol. 19, 154.

Egeland B., Carlson E., Sroufe L.A. (1993), *Resilience as Process*, „Development and Psychopathology", vol. 5, issue 4, s. 517–528.

Engbert K., Weber M. (2011), *The effects of therapeutic climbing in patients with chronic low back pain: a randomized controlled study*, „Spine", vol. 36, issue 11, s. 842–849.

Frühauf A., Heußner J., Niedermeier M., Kopp M. (2021), *Expert Views on Therapeutic Climbing – A Multi-Perspective, Qualitative Study*,

„International Journal of Environmental Research and Public Health", vol. 18, issue 7, 3535.

Gassner L., Dabnichki P., Langer A., Pokan R., Zach H., Ludwig M., Santer A. (2023), *The therapeutic effects of climbing: A systematic review and meta-analysis*, „PM&R", vol. 15, issue 9, s. 1194–1209.

Goddard D., Neumann U. (2000), *Wspinaczka: trening i praktyka*, tłum. K. Grzegorczyk, Warszawa.

Herrman H., Stewart D.E., Diaz-Granados N., Berger E.L., Jackson B., Yuen T. (2011), *What is resilience?*, „The Canadian Journal of Psychiatry", vol. 56, issue 5, s. 258–265.

Junik W. (2016), *Wybrane narzędzia do pomiaru rezyliencji (resilience) wśród dzieci i młodzieży*, „Studia Edukacyjne", nr 41, s. 335–357.

Kaplan Mintz K., Ayalon O., Nathan O., Eshet T. (2021), *See or Be? Contact with nature and well-being during COVID-19 lockdown*, „Journal of Environmental Psychology", vol. 78, 101714.

Karg N., Dorscht L., Kornhuber J., Luttenberger K. (2020), *Bouldering psychotherapy is more effective in the treatment of depression than physical exercise alone: results of a multicentre randomized controlled intervention study*, „BMC Psychiatry", vol. 20, 116.

Kleinstäuber M., Reuter M., Doll N., Fallgatter A.J. (2017), *Rock climbing and acute emotion regulation in patients with major depressive disorder in the context of a psychological inpatient treatment: a controlled pilot trial*, „Psychology Research and Behavior Management", vol. 10, s. 277–281.

Lamb D., Cogan N. (2016), *Coping with work-related stressors and building resilience in mental health workers: A comparative focus group study using interpretative phenomenological analysis*, „Journal of Occupational and Organizational Psychology", vol. 89, issue 3, s. 474–492.

Luttenberger K., Stelzer E.-M., Först F., Schopper M., Kornhuber J., Book S. (2015), *Indoor rock climbing (bouldering) as a new treatment for depression: study design of a waitlist-controlled randomized group pilot study and the first results*, „BMC Psychiatry", vol. 15, 201.

MacIntyre T.E., Walkin A.M., Beckmann J., Cologiuri G., Gritzka S., Oliver G., Donnelly A.A., Warrington G. (2019), *An Exploratory Study of Extreme Sport Athletes' Nature Interactions: From Well-Being to Pro-environmental Behavior*, „Frontiers in Psychology", vol. 10, 1233.

Muehlbauer T., Stuerchler M., Granacher U. (2012), *Effects of climbing on core strength and mobility in adults*, „International Journal of Sports Medicine", vol. 33, issue 6, s. 445–451.

Nakamura J., Csikszentmihalyi M. (2002), *The concept of flow*, [w:] *Handbook of positive psychology*, eds. C.R. Snyder, S.J. Lopez, Oxford, s. 89–105.

Peluso M.A., Guerra de Andrade L.H. (2005), *Physical Activity and Mental Health: The Association between Exercise and Mood*, „Clinics", vol. 60, issue 1, s. 61–70.

Pietkiewicz I., Smith J.A. (2012), *Praktyczny przewodnik interpretacyjnej analizy fenomenologicznej w badaniach jakościowych w psychologii*, „Czasopismo Psychologiczne", t. 18, nr 2, s. 361–369.

Richardson M., Passmore H.-A., Lumber R., Thomas R., Hunt A. (2021), *Moments, not minutes: The nature-wellbeing relationship*, „International Journal of Wellbeing", vol. 11, no. 1, s. 8–33.

Salmon P. (2001), *Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to Stress: A Unifying Theory*, „Clinical Psychology Review", vol. 21, issue 1, s. 33–61.

Shapiro S.L., Carlson L.E., Astin J.A., Freedman B. (2006), *Mechanisms od Mindfulness*, „Journal of Clinical Psychology", vol. 62, issue 3, s. 373–386.

Sheel A.W. (2004), *Physiology of sport rock climbing*, „British Journal of Sports Medicine", vol. 38, issue 3, s. 355–359.

Smith J.A., Flowers P., Larkin M. (2009), *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method, and research*, London.

Smith S.A. (2014), *Mindfulness-Based Stress Reduction: An Intervention to Enhance the Effectiveness of Nurses' Coping With Work-Related Stress*, „International Journal of Nursing Knowledge", vol. 25, issue 2, s. 119–130.

Van Gordon W., Shonin E., Richardson M. (2018), *Mindfulness and Nature*, „Mindfulness in Practice", 9, s. 1655–1658.

Wheatley K.A. (2023), *Exploring the relationship between mindfulness and rock-climbing: a controlled study*, „Current Psychology", vol. 42, s. 2680–2692.

Whitehead J,R., Corbin C.B. (1997), *Self-esteem in children and youth: The role of sport and physical education*, [w:] *The physical self: From motivation to well-being*, ed. K.R. Fox, Champaign, IL, s. 175–203.

Wright J.J., Sadla G., Stew G. (2006), *Challenge-Skills and Mindfulness: An Exploration of the Conundrum of Flow Process*, „Occupational Therapy Journal of Research: Occupation, Participation and Health", vol. 26, no. 1, s. 25–32.

Wu G., Feder A., Cohen H., Kim J.J., Calderon S., Charney D.S., Mathé A.A. (2013), *Understanding resilience*, „Frontiers in Behavioral Neuroscience", vol. 7, 10.

Young P.R., Knight E.L. (2014), *Use of Psychological Skills by Risk Sport Athletes*, „Journal of Human Performance in Extreme Environments", vol. 11, issue 2, 2.