

Idź w góry i wracaj o własnych siłach – O sztuce [nie]modnego wędrowania. Felieton [meta]fizyczny Tomasza Trzcíńskiego



Żyjemy w czasach, w których nawet góry stały się kolejną areną sportową. Na tatrzańskich, alpejskich i beskidzkich szlakach króluje kult metki, pośpiechu i bicia rekordów. Z parkingów ruszają całe oddziały wyposażone w najdroższe membrany, elektroniczne zegarki i telefony, na których aplikacje odliczają sekundy do upragnionego szczytu. Biegają, sapią, spoceni i porozbierani niemal do rosołu, jakby w dolinie zostawili włączone żelazko.

Piszę to jako wędrowiec, który od 40 lat niejedno w górach przeszedł i niejedno widział. Patrzę na nich czasem z pobłażaniem, a czasem z autentycznym współczuciem. Zwłaszcza dla ich kolan. Gdy człowiek waży trochę więcej niż skoczek narciarski, grawitacja podczas stromego zejścia zamienia każdy krok w uderzenie półtonowego młota. Wtedy górski bieg przestaje być sportem, a zaczyna przypominać rosyjską ruletkę dla stawów.

Tymczasem góry nie potrzebują naszych rekordów. Potrzebują naszej pokory.

Dawni górale – gazdowie Beskidów, flisacy z Pienin czy pasterze z Alp – nie mieli aplikacji pogodowych ani kijków z włókna węglowego. Mieli za to oczy, doświadczenie i cierpliwość. Wiedzieli, że gdy poranna trawa pozostaje sucha, a ptaki nagle milkną, natura zaczyna przygotowywać przedstawienie, na którym człowiek jest jedynie niemile widzianym gościem. Uczyli, że kiedy po niebie płyną lekkie „baranki”, można spokojnie wędrować, ale gdy zaczynają wyrastać ciężkie, kłębiaste „owce”, pora pomyśleć o odwrocie. Patrzyli także pod nogi. Mrowiska były dla nich małymi stacjami meteorologicznymi. Gdy ruch na mrówczych autostradach zamierał, a robotnice gorączkowo barykadowały wejścia do kopca, wiedzieli, że przyroda właśnie wysłała ostatnie ostrzeżenie.

Współczesny turysta często tego nie zauważa.

Patrzy przede wszystkim na ekran telefonu. Mija go ciepły, porywisty halny – w Alpach zwany fenem – zmieniają się chmury, cichnie las, a on nadal goni za statystyką. Potem wpada do schroniska i po kilku godzinach intensywnego wysiłku serwuje żołądkowi ciężki, tłusty obiad dokładnie w chwili, gdy cały organizm próbuje jeszcze dojść do równowagi. I dziwi się, że organizm protestuje.

Miłośnicy porannych rekordów popełniają jeszcze jeden błąd. Organizm, który dopiero budzi się po nocy, nie zawsze dobrze znosi gwałtowny wysiłek w zimnym powietrzu. Głębokie oddychanie chłodnym, wilgotnym

powietrzem podczas intensywnego podejścia może u części osób wywoływać napady kaszlu, duszność czy skurcz oskrzeli. Znacznie rozsądniej jest pozwolić ciału spokojnie się rozgrzać niż od pierwszych minut urządzać wyścig z własnymi możliwościami.

A przecież można inaczej.

Mądre chodzenie po górach zaczyna się od... dobrego snu i spokojnego śniadania. Bez szarży o świcie. Warto dać słońcu czas, by ogrzało powietrze i osuszyło poranne mgły. Tempo marszu powinno być takie, by oddech pozostawał swobodny, a serce nie próbowało dogonić kozicy.

Paradoksalnie również ubiór działa wtedy na naszą korzyść. Lekka koszula z długim rękawem czy cienka bluza tworzą własny mikroklimat. Pot odparowuje wolniej, słońce nie pali skóry, organizm traci mniej wody, a zmęczenie przychodzi znacznie później. Nawet lęk wysokości potrafi ustąpić prostemu odruchowi. Zamiast wpatrywać się w przepaść, wystarczy czasem spojrzeć wysoko, w błękit nieba. Paradoksalnie właśnie nieskończoność nad głową uspokaja znacznie skuteczniej niż walka z urwiskiem pod stopami.

Prawdziwym Świętym Graalem wędrowca nie jest jednak zdobycie szczytu. Jest nim brak bólu w kolanach po powrocie do schroniska czy samochodu. To nagroda za cierpliwość, spokojne tempo i pozwolenie mięśniom, by wykonywały swoją pracę zamiast przerzucać cały ciężar na stawy.

Nagroda czeka także po powrocie. Chwila odpoczynku, letni prysznic, szklanka wody – u mnie najlepiej sprawdza się z sokiem z czarnego bzu – i dopiero wtedy spokojny posiłek, kiedy organizm wróci do równowagi. To niewielka cena za to, by następnego dnia znowu mieć ochotę ruszyć na szlak. Jest jedna zasada, której nie nauczy żadna aplikacja.

Idź tylko tak daleko i tak wysoko, jak daleko będziesz potrafił wrócić o własnych siłach.

Gdy organizm mówi: „dość”, nie negocjuj z nim. Zawrócenie nie jest porażką. W górach bywa jedną z najtrudniejszych i najbardziej odpowiedzialnych decyzji. Zdobyty szczyt nie czyni nikogo lepszym człowiekiem. Czasem więcej rozsądku wymaga zawrócenie sto metrów przed wierzchołkiem niż postawienie na nim triumfalnego zdjęcia. Góry nie rozdają medali. Rozdają doświadczenie. I bardzo surowo egzaminują tych, którzy myślą odwagę z pośpiechem.

Dlatego idź w góry. Idź powoli. Rozglądaj się. Podziwiał piękno miejsca, w którym jesteś, góry są zawsze i wszędzie wyjątkowe. Słuchaj ptaków. Patrz na mrówki. Czytaj chmury. A przede wszystkim...

Wróć. O własnych siłach.

Nie są to zresztą rozważania teoretyczne. Pamiętam tragedię w Małych Pieninach. Rodzina zostawiła młodszego syna w hotelowym pokoju i z dwójką starszych dzieci ruszyła na szlak mimo ostrzeżeń o nadchodzącej burzy. Znam tamte góry. Znam tę polanę. I wiem jak szybko przychodzi zagrożenie. Burza przyszła szybciej niż przypuszczali. Schronili się pod samotnym drzewem. Nikt z nich już nie wrócił.

Kilka lat później podobny mechanizm pychy i lekceważenia natury powtórzył się na Giewoncie. Ratownicy schodzący z wyższych partii gór ostrzegali turystów, że zbliża się gwałtowna burza. Część ludzi odwróciła się, ale wielu zignorowało ostrzeżenia. Byli nawet tacy, którzy wyśmiewali tych, którzy zawracali. Kilkanaście minut później góra wydała własny wyrok. Wyładowania atmosferyczne poraziły ludzi znajdujących się w rejonie szczytu i metalowych zabezpieczeń. Zginęli ludzie. Wielu zostało ciężko rannych.

Góry nikomu niczego nie udowadniają.

One po prostu nie wybaczą lekceważenia. Możemy kupić najdroższą kurtkę, najnowocześniejszy zegarek i najlepszą aplikację pogodową. Ale żadna z tych rzeczy nie zastąpi zdrowego rozsądku ani odwagi powiedzenia sobie: „dzisiaj zawracam”.

Bo najpiękniejszym zdobytym szczytem jest ten, z którego bezpiecznie wraca się do domu.

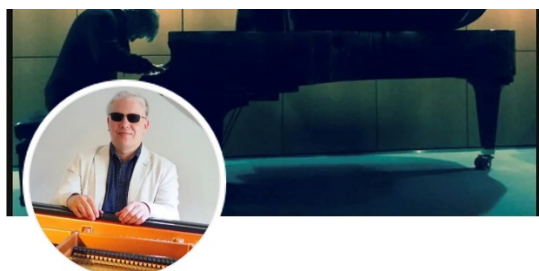
Nie bez powodu niemal każdego sezonu służby ratownicze w Tatrach, Alpach, Beskidach i wielu innych pasmach górskich wielokrotnie ruszają na pomoc ludziom, którzy znaleźli się w niebezpieczeństwie. Oczywiście zdarzają się wypadki, których nie sposób przewidzieć. Jednak zaskakująco wiele akcji ratunkowych ma zupełnie inne źródło – zlekceważone ostrzeżenia, przecenienie własnych możliwości, uleganie presji grupy albo zwykłą niechęć do przyznania przed samym sobą, że trzeba zawrócić.

W takich chwilach ratownicy ryzykują własnym zdrowiem, a czasem również życiem, aby ratować tych, którzy często mogli uniknąć całej tragedii jedną rozsądną decyzją podjętą kilkadziesiąt minut wcześniej. Dlatego warto pamiętać, że odwaga nie zawsze polega na wejściu na szczyt. W górach bardzo często większą odwagą jest powiedzieć całej grupie: „Ja dalej nie idę”. To właśnie presja otoczenia bywa jednym z najgroźniejszych przeciwników w górach. Człowiek nie chce zostać nazwany tchórzem, nie chce „zepsuć wycieczki”, nie chce odstawać od innych. A przecież natura nie zna takich pojęć. Burza nie pyta, kto chciał zaimponować znajomym. W warunkach ekstremalnych sprzeciw wobec ryzyka nie jest oznaką słabości.

Jest oznaką dojrzałości.

<https://www.youtube.com/watch?v=paSb98K2y58>

Autor: Tomasz Trzcíński



TOMASZ TRZCIŃSKI 

Muzyka – pasja, zawód i radość. Historia i patriotyzm – natura i przywiązanie do Ojczyzny. Astronomia i fotografia. Wszechświata – spojrzenie w nieskończoność.
„Po pierwsze Polska, po pierwsze Polacy!”