

SKALNI WOJOWNICY

TRENING MENTALNY DLA WSPINACZY

ARNO ILGNER

Tłumaczenie: Tomasz Kliś



Wrocław 2018



Podręcznik ten powstał z myślą o wszystkich miłośnikach wspinaczki. Naszym celem jest ułatwienie czytelnikom systematyzacji treningu i podniesienie satysfakcji z uprawianego sportu. Pragniemy jednak przypomnieć, że wspinaczka jest aktywnością wiążącą się z pewnym ryzykiem. Apelujemy więc o rozsądek i rozważę w podejmowaniu wspinaczkowych wyzwań. Jednocześnie wydawnictwo Sudetica Verticalia zaznacza, iż nie bierze żadnej odpowiedzialności za obrażenia i wypadki powstałe w wyniku uprawiania dyscypliny propagowanej w niniejszej książce!

Tytuł oryginału: *Rock Warrior's Way. Mental training for climbers*

Tłumaczenie z języka angielskiego: *Tomasz Kliś*

Projekt okładki: *Artur Sobczyk*

Redakcja i skład: *Artur Sobczyk*

Korekta: *Anna Glodek*

Konsultacja psychologiczna: *Aleksandra Piechnik*

Zdjęcie na I str. okładki: *Jim Thornburg*

© Arno Ilgner

© Desiderata Institute, 2003

© for the Polish translation by sudetica verticalia, Wrocław 2015

© for the Polish edition by sudetica verticalia, Wrocław 2015, 2018

Wydanie 2 (czerwiec, 2018), poprawione i uzupełnione

ISBN: 978-83-924478-4-9

Wszystkie zdjęcia zawarte w tej książce stanowią wyłączną własność autorów.

Autorzy zdjęć:

Jeff Achey, www.paintedwall.com

Jim Thornburg, www.jimthornburg.com

Matt Burbach, mattburbach@hotmail.com

Jonathan Hollada, www.jonathanhollada.com

Andrew Kornylak, www.akornphoto.com

John Barstow, jbarstow@xmission.com

Wydawca: Sudetica Verticalia | Karwińska 11 | 52-015 Wrocław

www.sudetica.pl | biuro@sudetica.pl | tel. +48 609 634 000

Księgarnia on-line: sklep.sudetica.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część niniejszej publikacji nie może być powielana w jakiegokolwiek formie, zarówno elektronicznej jak i mechanicznej, bez wcześniejszej pisemnej zgody Wydawcy.

SPIS TREŚCI

O autorze	4
Od polskiego wydawcy	5
Przedmowa - John Long	7
Słowo wstępne	11
Wprowadzenie	17
1. Budzenie świadomości	23
2. Życie jest subtelne	47
3. Akceptacja odpowiedzialności	65
4. Dawanie	85
5. Dokonywanie wyboru	95
6. Słuchanie	113
7. Podróż	129
Zakończenie	139
Ćwiczenia	143
Literatura	165
Skalni Wojownicy w opiniach wspinaczy	167

O AUTORZE



ARNO ILGNER to amerykański wspinacz i instruktor z wieloletnim stażem, który sam siebie określa jako pioniera wspinaczki skalnej lat 70. i 80. XX wieku. Jego osobiste doświadczenia wspinaczkowe wyniesione z licznych przejść trudnych dróg na własnej asekuracji w połączeniu z szeroką wiedzą literaturową oraz praktyką trenerską stały się podstawą sformalizowanego w 1995 roku unikalnego programu treningu mentalnego nazywanego Drogą Skalnego Wojownika. Z wykształcenia geolog. Obecnie mieszka wraz z rodziną w Nashville, Tennessee (USA), gdzie prowadzi szkołę wspinania Desiderata Institute.



OD POLSKIEGO WYDAWCY


Oddaję w twoje ręce, drogi Czytelniku, książkę niezwykłą, owoc wielu lat ciężkiej pracy i poszukiwań, prowadzonych przez człowieka, który być może tak jak i ty, zakochał się niegdyś w jednym z najbardziej szlachetnych sportów świata, we wspinaniu.

Skalni Wojownicy to druga książka w naszej serii specjalistycznych podręczników dedykowanych wybranej grupie zagadnień wspinaczkowych po wydanym w 2008 roku *Planowaniu treningu we wspinaczce sportowej*. Jest to pierwsze opracowanie, które szczegółowo przedstawia zagadnienie treningu mentalnego, zazwyczaj traktowane w sposób pobieżny w tak licznych obecnie „ogólnych” podręcznikach podejmujących temat wspinaczki. Wyjątkowość tej pozycji wzmacnia fakt, iż autor odchodząc od utartych schematów proponuje zupełnie nowe spojrzenie na problematykę mentalnej strony wspinania. To spojrzenie nosi nazwę *Drogi Skalnego Wojownika*, indywidualnego programu szkoleniowego, którego realizacja pozwoli ci przezwyciężyć swoje własne ograniczenia, aby stać się wspinaczem kompletnym.

Wyceny dróg wspinaczkowych wzmiankowanych w tej książce zostały w większości zachowane w ich oryginalnej formie, podawanej zgodnie ze skalą obowiązującą w USA. Na stronie 6 załączona została tabela umożliwiająca orientacyjną konwersję trudności opisywanych dróg.

Ciesz się radością wspinania i zostań *Skalnym Wojownikiem*.

– Artur Sobczyk

	Krakowska (Kurtyki)	Francuska	Saska (piaskowcowa)	USA
I	I	I	I	3rd class
II	II	II	II	4th class
III	III	III	III	5.0
IV	IV	4a		IV
		4b	5.2	
4c	5.3			
IV+	IV+	4c		5.4
V-	V-	5a	V	5.5
V	V	5b		5.6
V+	V+	5c	VIIa	5.7
VI-	VI-			5.8
VI	VI	6a	VIIb	5.9
VI+	VI+	6a+	VIIc	5.10a
VII-	VI.1	6b	VIIIa	5.10b
VII	VI.1+	6b+	VIIIb	5.10c
VII+	VI.2	6c	VIIIc	5.10d
VIII-	VI.2+	6c+	IXa	5.11a
VIII	VI.3	7a	IXb	5.11b
				5.11c
VIII+	VI.3+	7a+	IXc	5.11d
IX-	VI.4	7b	Xa	5.12a
	VI.4+	7b+	Xb	5.12b
7c				5.12c
IX+	VI.5	7c+	Xc	5.12d
X-	VI.5+	8a	XIa	5.13a
X	VI.6	8a+	XIb	5.13b
X+	VI.6+	8b	XIc	5.13c
XI-	VI.7	8b+	XIIa	5.13d
	VI.7+	8c		5.14a
XI	VI.8	8c+		5.14b
		9a		5.14c
		9a+		5.14d

Porównanie różnych skal trudności wspinaczkowych.

PRZEDMOWA

John Long

Wyobraź sobie wspinacza, który chce wspiąć się lepiej, przejść drogę *Astroman* w Yosemitech, czy po prostu zrobić mocniejszą cyfrę w lokalnych skałkach. Zdrowy rozsądek mówi, że najprostsza droga do osiągnięcia założonego celu, to trenować więcej i dłużej. To chyba proste, czyż nie?

Nie.

Antyczne szkoły filozoficzne, jak również nowoczesne dyscypliny tak zwane-go treningu mentalnego podkreślają, że postęp można osiągnąć przede wszystkim trenując mądrzej, a nie po prostu bardziej intensywnie. Sam cięższy trening często prowadzi do wzmocnienia ograniczających cię nawyków, co oznacza że ćwiczysz wciąż te same błędy, osiągając wciąż te same rezultaty.

Jak każdy wartościowy program służący podnoszeniu własnej sprawności, *Droga Skalnego Wojownika* pozwala w przyspieszony sposób uczyć się na własnych, bezpośrednich doświadczeniach. Stanowi ona coś w rodzaju mapy prowadzącej do sukcesu, która wskazuje nam drogę do mistrzostwa i umożliwia dokonywanie niezbędnych korekt kursu, zanim zorientujemy się, że zabłądziliśmy i jesteśmy całkowicie zagubieni w gąszczu dawnych, złych nawyków. Na tym polega istota mądrego treningu. Wymaga ona rozpatrywania aktualnych doświadczeń i nieustannego stawiania pytań „co?“, „jak?“ i „dlaczego?“. Wyrывa nas z prostego schematu działania i wymaga ćwiczenia i uczenia się takich rzeczy, że zaczynamy się zastanawiać, czy aby nie wybraliśmy jakiejś potwornie okrężnej drogi na szczyt. No cóż, jak mówi stare przysłowie, najprostsza droga do mistrzostwa jest z pozoru kręta.

Dyskusyjne może się wydawać na przykład stwierdzenie, że samo ponowne zdefiniowanie naszego pojęcia sukcesu, może radykalnie przyspieszyć naukę – ale tak właśnie jest. To samo dotyczy innych założeń *Drogi Skalnego Wojownika*. Nie zamierzam wprawdzie wyjaśniać treści książki, chciałbym jednak zwrócić uwagę na kilka punktów, które mogą pomóc w odnalezieniu właściwej drogi do osiągnięcia sensownych wyników.

Po pierwsze, pogódź się z tym, że życie jest ciężkie i że wprowadzenie w nim zmian, lub transformacja własnych możliwości, co w gruncie rzeczy oznacza to samo, jest bardzo ciężkie. Z tysięcy najrozmaitszych powodów, każdy z nas ma w sobie cząstkę, przeświadczoną o tym, że świat został stworzony właśnie dla nas i że perły egzystencji po prostu należą się nam. W pewnym sensie rzeczywiście tak jest, ale żeby odnaleźć te perły, musimy głęboko zanurkować. Pokonać własne opory, mechaniczne myślenie i przyzwyczajenia, a to zawsze wymaga ciężkiego, wytrwałego, świadomego i systematycznego wysiłku. Nielicznym udaje się znaleźć perły przez przypadek lub zwykły łut szczęścia. Zazwyczaj tracą je oni jednak równie łatwo i szybko. Program przedstawiony w tej książce wskaże ci właściwą drogę, a nawet mocno pchnie cię we właściwym kierunku, pamiętaj jednak, że to ty musisz wykonać całą robotę. Ruch New Age sugeruje na przykład, że osiągnięcie stanu beztroskiego istnienia i działania nie wymaga żadnego wysiłku. To oszustwo! W rzeczywistości uporczywe, świadome starania, dyscyplina i cierpliwość niemal zawsze poprzedzają osiągnięcie stanu, w którym budzące dawniej grozę wyzwania, przychodzą nam lekko i z łatwością. Cele się nie zmieniają. Mt. Everest się nie zmniejszy a Biegun Północny nie zrobi się mniej mroźny. To my musimy się zmienić, a to wymaga pracy. Gdyby to było proste, wszyscy byłibyśmy mistrzami świata.

Po drugie, praca nad sobą jest procesem i to procesem trwającym całe życie. Za każdym razem gdy osiągasz nowy poziom, dostrzegasz, że ponad tobą wznosi się kolejny cel, z którego istnienia nie zdawałeś sobie dotychczas sprawy. W tym sensie, nigdy nie zdobędziesz szczytu raz na zawsze i ostatecznie. W pewnych punktach drogi, proces zmienia się w radykalny sposób. Szczególnie dobrze jest to widoczne w tych przełomowych momentach, gdy dzięki miesiącom ciężkiej pracy, otwiera się przed nami ciasny przesmyk, przez który możemy przejść – a często dzieje się to nagle i pozornie bez wysiłku – na wyższy poziom istnienia i działania. W takich chwilach zapominamy zwykle o ciężkim biegu po koronę. Trenerzy mistrzów często mawiają, że zawody wygrywa się podczas treningu.

To prowadzi nas do trzeciego i najważniejszego punktu: to co dajesz z siebie w dniu wyczynu, jest dokładnie tym samym, co kultuwujesz na co dzień. Innymi słowy, wpinasz się dokładnie w taki sam sposób, jak żyjesz. Koncepcję tę można bez trudu zrozumieć, ale wziąć ją sobie do serca i wprowadzić w czyn, to coś, co udaje się jedynie najbardziej zaangażowanym wspinaczom. Prawdopodobnie dzieje się tak dlatego, że od tego może zależeć ich życie.

Na poziomie rekreacyjnym, wspinaczka jest zazwyczaj traktowana jako coś zupełnie odrębnego od „zwykłego” życia. Wspinacz postrzega ją jako cenny, o ile nie najważniejszy sposób na „naładowanie akumulatorów”. Wspinając się odrywa się od codziennych stresów czy zwyczajów i staje się „innym” człowiekiem. Kiedy

jednak staje przed naprawdę trudnym wyzwaniem, na samej granicy swoich możliwości, wówczas ten „inny” człowiek powraca do starych nawyków. Nasz wspinacz podchodzi do wyzwania w sposób, który kultywuje na co dzień (zazwyczaj zresztą nieświadomie) w domu i w pracy. Kiedy wkraczamy w nieznaną sferę, nasze głęboko zakorzenione nawyki prawie zawsze biorą górę. Jakże mogłoby być inaczej? Gdy rzeka płynie spokojnie, wszyscy jesteśmy bohaterami. Dopiero gdy wezbrana woda toczy się z hukiem, możemy dostrzec kim naprawdę jesteśmy i z czego jesteśmy zrobieni. Kluczowym słowem jest tutaj „zrobieni”. Jak zrobiliśmy samych siebie?

Droga Skalnego Wojownika to pełny, wszechstronny program, który pozwoli ci stać się lepszym wspinaczem, jednak tylko ty możesz dostarczyć niezbędnych do tego środków. Jeśli perły mają kiedyś naprawdę należeć do ciebie, musisz się świadomie o nie postarać, wykazać się żelazną konsekwencją i zaangażowaniem. Jednym z bardziej szokujących odkryć dokonywanych przy okazji głębszych analiz jest spostrzeżenie, jak rzadko podejmujemy własne działania, a jak często jedynie reagujemy na sytuację. Co więcej nasze reakcje są przesiąknięte starymi, napędzonymi przez strach nawykami, z dołączonymi do tego wszelkimi formami instynktu przetrwania. Oderwanie się od tych nawyków bywało porównywane do oswoobodzenia się z paszczy lwa i raczej nie uda się tego osiągnąć bez poważnego zaangażowania. Wahamy się, czujemy strach i powracamy do naszych wygodnych, dawnych zachowań. Kiedy spostrzegamy, że pomimo wszystko udało nam się coś osiągnąć, orientujemy się, że osiągnęliśmy to wyłącznie dzięki zaangażowaniu. To prowadzi nas z powrotem do koncepcji, w myśl której pozornie „okreźna” droga, jest w istocie najkrótszą drogą do doskonałości. W tym przypadku, pójdzie „okreźną” drogą wymaga od ciebie, abyś przyjął zasady *Drogi Skalnego Wojownika* za swoje i żebyś stosował je w każdej chwili, doskonaląc zarówno w codziennym życiu, jak i w nurcie rzeki czy na skalnej ścianie. Im bardziej zintegrujesz te zasady ze swoim codziennym życiem, tym lepiej będą one dla ciebie pracować w obliczu niebezpieczeństwa.

Poruszyliśmy tu ważny, ale często niedostrzegany fakt, że kiedy znajdujemy się w bezpiecznej sytuacji, nie potrzebujemy żadnych specjalnych narzędzi. Kiedy jednak w grę wchodzi nasze życie lub zdrowie, nie da się być przygotowanym zbyt dobrze. Jeśli przygotujemy się praktykując zasady *Drogi Skalnego Wojownika* w warunkach, w których stawka będzie niska, przerobione lekcje staną się naszą drugą naturą, gdy staniemy przed kluczowymi trudnościami. Najcenniejsze w *Drodze Skalnego Wojownika* jest to, iż jej reguły wywodzą się z dawnych oświeconych źródeł i są uniwersalnymi zasadami transformacji i doskonalenia samego siebie. Przecież skoro mam coś praktykować dzień po dniu, to chciałbym mieć pewność, że materiał ten wart jest złota pod każdym względem. Ta książka to nie jest dzieło typu „kopiuj-wklej”, jakich obecnie ukazuje się wiele w dzi-

SKALNI WOJOWNICY

siejszych czasach poszukiwania szybkich rozwiązań i wiedzy w pigułce. Arno Ilgner spędził wiele lat przekopując się przez klasyczne tradycje mądrości z różnych stron świata, jak również nowoczesne systemy począwszy od teorii chaosu do Voice Dialogue . W długim procesie samokształcenia oraz własnych prób i błędów, opracował metodę, która krok po kroku pozwala poszukującemu przygód sportowcowi doświadczalnie poznać i zrozumieć jej koncepcję, a następnie kontynuować dalej ten proces już na własną rękę.

Adepci *Drogi Skalnego Wojownika* powinni być za to wdzięczni autorowi, bo choć niektóre z przedstawionych tu zasad są w użyciu od ponad 3500 lat, to nikt do tej pory nie testował ich w 800 metrowej ścianie El Capitana. Czuję jednak, że obserwując dzisiejszych wspinaczy w skałach całego świata, dawni mistrzowie muszą się uśmiechać do nas z chmur, widząc że ich uświęcona tradycja jest kontynuowana w ekscytujący i niezwykle nowy sposób.

Na zakończenie, każdy poważny poszukiwacz przygód, przez samo uczestniczenie w przygodach, nauczył się panowania nad intensywnymi emocjami i zachowania koncentracji umysłu. Tego samego wymaga wspinaczka na wszystkich poziomach powyżej średnio zaawansowanego. Cechy te pozwolą ci zrozumieć i szybko zaadaptować dla siebie zasady programu podanego w tej książce, a w niedalekim czasie cieszyć się z osiągniętych wyników. Być może świat nie został stworzony specjalnie dla ciebie, ale *Droga Skalnego Wojownika* z całą pewnością tak.

John Long, Venice , Kalifornia, 2002