

PRZEŁAMUJĄC BARIERY. SOCJOLOGICZNA ANALIZA TOŻSAMOŚCI OSÓB UPRAWIAJĄCYCH SPORTY EKSTREMALNE

Sporty ekstremalne to specyficzne dyscypliny, których uprawianie wiąże się z utratą zdrowia, a czasami nawet życia, w związku z czym, wzbudzają one wiele kontrowersji w dyskursie publicznym. Pojawiają się też pytania o granice, postrzegane nie tylko jako kres wytrzymałości organizmu, ale również dotyczące aspektów etycznych, nieuchronnie towarzyszących ekstremalnym wyzwaniom. Pojawia się pytanie o konsekwencje i odpowiedzialność osób ryzykujących i narażających swoje życie. Jednak dla wielu osób sport nie jest jedynie rozrywką. Dla niektórych jest wręcz sposobem na życie, namacalnym doświadczaniem życia. Jest częścią tożsamości i wyrażania własnego „ja”. W czasach biurowej pracy zawodowej sporty ekstremalne stają się odpowiedzią na monotony tryb życia. Atrakcyjność tych aktywności polega również na ich elitarności – nie każdy jest w stanie się ich podjąć.

Najważniejszym celem tej pracy jest próba ukazania tego, jakie znaczenie dla tożsamości jednostek ma uprawianie sportów ekstremalnych. Analizie tej kwestii towarzyszą uznane w myśli społecznej podejścia, takich autorów, jak np. Zygmunt Bauman oraz Anthony Giddens, którzy opisywali różne wymiary tożsamości jednostek funkcjonujących w społeczeństwie ponowoczesnym. Wykorzystanie ich perspektywy wynika z tego, że opisywany fenomen jest zjawiskiem charakterystycznym dla ponowoczesnej formacji społecznej. Istotnym zatem jest to, dlaczego jednostki podejmują się tak specyficznych praktyk, czy robią to w związku z istotnymi potrzebami egzystencjalnymi, oraz to, jak uprawianie takich sportów wpływa na ich bezpośrednie otoczenie społeczno-kulturowe. Na bardziej fundamentalnym poziomie pojawia się także zagadnienie sensu życia i roli sportów ekstremalnych w jego konstytuowaniu.

W artykule przedstawiona jest metodologia badań (wywiady jakościowe), a następnie teoretyczne aspekty tożsamości człowieka doby ponowoczesnej.

Dalej dokonano charakterystyki sportów ekstremalnych – ich rozumienia w pracy oraz cech dystynktywnych. Na końcu omówiono wyniki badań własnych.

Osiągnięcie celu badawczego było możliwe dzięki wykorzystaniu metodologii badań jakościowych, które wydają się najbardziej adekwatne w kontekście takich zagadnień, jak tożsamość i znaczenie pewnych praktyk w życiu respondentów. Kwestie poruszane podczas rozmów z respondentami dotyczyły zagadnień i tematów związanych z osobistymi przeżyciami, decyzjami i poglądami. Nadrzędną kwestią była próba ustalenia, czy życie w postmodernistycznym świecie zmusza ludzi do poszukiwania ekstremalnych wyzwań i czy uprawianie sportów ekstremalnych wpływa na życie prywatne i społeczne respondentów. W pracy wykorzystano materiał empiryczny pochodzący z pięciu wywiadów: 4 indywidualnych i jednego grupowego (focusowego). Wszyscy respondenci zostali wyłonieni dzięki pomocy jednego z wielkopolskich stowarzyszeń turystycznych o nazwie „Złotowski Korpus Ekspedycyjny”¹ oraz dzięki firmie „Strefa Przygód”², zajmującej się organizowaniem biegów na orientacje i rajdów przygodowych na terenie całej Polski.

Poza wypowiedziami respondentów wykorzystano także liczne źródła zastane. Za pomocą techniki badawczej „desk research”³ przeanalizowane zostały artykuły badawcze, raporty z badań oraz poszczególne biografie i książki, dotyczące wybranej tematyki.

Tożsamość i jej wymiary

We współczesnym dyskursie naukowym, pojawiają się często dyskusje o ludzkiej tożsamości i jej rzekomym „kryzysie”. Socjologiczne pojęcie tożsamości zakłada, że poczucie tego, kim jesteśmy, wykształca się w trakcie naszej socjalizacji. Według Anthony Giddensa: „(...) tożsamość odnosi się do tego, jak ludzie rozumieją sami siebie i co ma dla nich znaczenie”⁴. Natomiast Peter Berger zauważa, że „Tożsamość nie jest czymś danym, lecz jest nadawana w aktach społecznego rozpoznania. Stajemy się więc tacy, za jakich uznają nas inni”⁵. Patrząc na rozwój społeczeństwa, w którym żyjemy, można zauważyć, że tożsamość jednostkowa zupełnie inaczej postrzegana była

¹ Zob. <http://korporus.com.pl/> (25.11.2018).

Zob. <https://www.facebook.com/strefaprzygodar/> (25.11.2018).

³ Z. Bednarowska (2015), *Desk research – wykorzystanie potencjału danych zastanych w prowadzeniu badań marketingowych i społecznych*, „Marketing i rynek”, 7: 18-26.

⁴ A. Giddens (2004), *Socjologia*, Warszawa: 52.

P. Berger (2005), *Zaproszenie do socjologii*, Warszawa: 97.

w społeczeństwach tradycyjnych, niż ma to miejsce dziś, w społeczeństwach nowoczesnych i ponowoczesnych. Dawniej, przynależność do konkretnej klasy społecznej, ze względu na wykonywany zawód, przechodziła z pokolenia na pokolenie. Panowały ustalone, dziedziczne, niepisane reguły, które w znaczny sposób wpływały na tożsamość jednostki.

„O ile kiedyś tożsamość człowieka zależała od jego przynależności do większej grupy i była zamknięta w ramach przynależności klasowej czy narodowej, o tyle dziś jest ona znacznie bardziej wielowymiarowa i płynna. Procesy urbanizacji, uprzemysłowienia i załamanie się wcześniejszych formacji społecznych osłabiły moc oddziaływania dziedziczonych reguł i konwencji. Wzrosła społeczna i geograficzna ruchliwość jednostek”⁶. Nowoczesność charakteryzuje większa refleksyjność, ale przede wszystkim, wyjście z zamkniętych i prawie jednolitych społeczności, a przy tym otwarcie się na nowe wzory kultury. Współczesnym światem nie rządzi już żadna „wielka narracja”, jaką kiedyś zdawała się być wspólnota prawd, religia, historia czy postęp, ale szeroka gama opcji do wyboru – światopoglądowych i politycznych.

W dzisiejszym świecie, w którym niepewność zatrudnienia jest o wiele większa niż dawniej, jednostki nieustannie szukają innych form zapewnienia bezpieczeństwa sobie i rodzinie. Potrzeba działania i interakcji międzyludzkich, może mieć ogromny wpływ na postrzeganie przez jednostki pracy grupowej i wielu pozostałych aspektów organizacyjnych w ponowoczesnych przedsiębiorstwach. Posługując się przykładem pracy w *call center* możemy na przykład zauważyć, jak zmieniła się natura kontaktów międzyludzkich. Zamiast bezpośrednich kontaktów z klientami, możemy się z nimi komunikować telefonicznie lub mailowo. Relacje ze współpracownikami również są w pewnym sensie ograniczone, gdy każdy pracownik siedzi w swoim osobnym, prywatnym „boxie”, co tłumaczone jest często większą wydajnością i możliwością większego skupienia na pracy. Kontakty między pracownikami są o wiele bardziej oficjalne i powierzchowne. Dostyć dosadnie opisuje to zjawisko Piotr Sztompka, twierdząc iż: „Pozbawiony kontroli nad procesem własnej pracy i losami jej produktów, handlujący własną siłą roboczą niczym towarem zmonopolizowanym przez właścicieli rynku pracy, pracownik doznaje alienacji, czyli wyobcowania od innych ludzi, oderwania od środowiska społecznego. W konsekwencji neguje swoją własną naturę, ulega dehumanizacji: zamiast samorealizować się w pracy, degraduje się, zamiast odczuwać radość z twórczości, cierpi w niszczącej rutynie, zamiast odczuwać wspólnotę z innymi, doświadcza izolacji i osamotnienia”⁷

⁶ A. Giddens (2004), dz. cyt.: 52.

⁷ P. Sztompka (2002), *Socjologia, Analiza społeczeństwa*, Kraków: 567.

W świecie tak sterylnych, korporacyjnych warunków pracy ludzie poszukują doznań zarówno zmysłowych jak i cielesnych, które w jakiś sposób mogłyby wzbogacić ich życie. Jedni odnajdują spełnienie w religii, inni w zmianie diety lub stylu życia. Niektórzy skupiają się na prezentowaniu własnego „ładnego ja” w mediach społecznościowych i swoje zadowolenie mierzą w „lajkach”. Są i tacy, którzy wpadają w szpony konsumpcji, aby wciąż mieć więcej nowych i firmowych rzeczy. Część osób stara się odnaleźć w różnych subkulturach lub stara się wyrazić siebie poprzez sztukę, którą tworzy, lub z którą się identyfikuje. Jednak obiektem, który będzie głównym tematem dalszych rozważań, będą jednostki, które poświęcają się ekstremalnej pasji.

Człowiek współczesny w celu ucieleśnienia doznań i doświadczeń skłonny jest do podejmowania się rzeczy skrajnie ekstremalnych. Ćwiczenia sportowe w takim wypadku stają się najbardziej namacalnym przykładem „poczucia, że się żyje”, poczucia, że ma się kontrolę nad swoim życiem. Przytłaczające obowiązki zawodowe i rodzinne, presja społeczeństwa i nieustanny stres sprawiają, że wiele osób pragnie zająć myśli czymś, co będzie pewnego rodzaju odskocznią i dostarczy życiową satysfakcję. Zygmunt Bauman opisuje proces nieustannego dążenia do zaspokojenia ludzkich potrzeb na przykładzie „społeczeństwa konsumpcyjnego”: „Dla konsumentów w społeczeństwie konsumpcyjnym bycie w ruchu – pogoń, poszukiwanie, nieznanie, a właściwie nie znalezienie jeszcze – to nie dolegliwości, lecz obietnica rozkoszy, a może wręcz sama rozkosz. Dla nich przybycie do celu podróży staje się przekleństwem. (...) Gra, w której bierze udział konsument, to nie żądza kupowania i posiadania, nie gromadzenie dóbr w materialnym, namacalnym sensie tego słowa; tutaj chodzi o wzbudzenie nowych, nieznanych dotąd wrażeń. Konsumenci są przede wszystkim zbieraczami wrażeń; kolekcjonują rzeczy jedynie wtórnie, jako pochodne doznań”⁸.

Jednostki szukają coraz to silniejszych bodźców, aby dostarczyć sobie wrażeń. Bywa, że wiąże się to z doświadczeniami na granicy bólu i utraty zdrowia. Adrenalina sprawia, że ból przestaje być przeszkodą. Pojawiające się rany, hipotermia, schodzące paznokcie, a czasami nawet halucynacje, stają się nieodłączną częścią uprawianego sportu. To właśnie takie doświadczenia, uważane są przez niektóre osoby za najbardziej wartościowe, samodyscyplinujące i w wypowiedziach wielu sportowców bywają porównywane wręcz z ascezą. Pluralistyczny charakter i zróżnicowanie współczesnego społeczeństwa sprawiają, że człowiek współczesny poszukuje różnych, często skrajnie ekstremalnych sposobów na poszukiwanie refleksyjnego projektu własnego „ja” oraz odkrywanie indywidualnych odpowiedzi, na odwieczne pytania o istotę naszego bytu na tym świecie i swoją tożsamość.

⁸ Z. Bauman (2000), *Globalizacja*, Warszawa: 99.

Sporty ekstremalne – cechy dystynktywne

Potocznie przyjmuje się, że sporty ekstremalne to wszystkie te aktywności, w których uprawianie wpisany jest wysoki stopień ryzyka. Internetowa encyklopedia PWN definiuje ekstremalne sporty jako „zbiorczą nazwę dyscyplin sportowych charakteryzujących się znacznym ryzykiem”⁹. Warto jednak podkreślić, że w tym wypadku termin „sport” powinien być rozumiany w najszerszym tego słowa znaczeniu – a więc jako wszelka, względnie systematyczna aktywność fizyczna lub podejmowanie się jednorazowych, osobliwych wyczynów, takich jak opłynięcie kajakiem oceanu, wyprawa na Mount Everest czy skok ze spadochronem. Praktykowanie tych specyficznych aktywności wymaga posiadania ponadprzeciętnych umiejętności, odwagi i działania w warunkach dużego ryzyka, które często staje się wręcz zagrożeniem życia.

Próbując w pewien sposób uporządkować ze względu na formy sportów ekstremalnych, możemy podzielić je na trzy obszary, w których są realizowane: ląd, powietrze i woda. Wówczas jesteśmy w stanie wyróżnić:

- Lądowe sporty ekstremalne – które obejmują takie dyscypliny, jak: rajdy na orientacje, kolarstwo górskie, jazda na BMX, biegi ultra, triathlony, parkour, freerun, skateboarding, jazda na quadach, motocross, snowboard, wyczynowa jazda na nartach, wspinaczka skałkowa i wysokogórska, alpinizm, himalaizm, trekking wysokogórski.

Powietrzne sporty ekstremalne oraz sporty na wysokościach, na które składają się między innymi: skoki spadochronowe, baloniarstwo, szybownictwo, paralotniarstwo, skoki z bungee.

Wodne sporty ekstremalne – w skład których możemy zaliczyć m.in.: kajakarstwo wyczynowe i górskie, nurkowanie, surfing, windsurfing, wakeboarding, rafting, żeglarstwo, jazdę na nartach i skuterach wodnych.

Wymienione w każdym z podpunktów sporty to jedynie pojedyncze przykłady dyscyplin, które możemy nazwać ekstremalnymi. Dynamika powstawania nowych form aktywności o takim charakterze jest tak ogromna, że nie sposób tworzyć wykazy czy tabele sporów uznawanych za ryzykowne. W wyniku ciągłej dezaktualizacji, ciężko nadążyć za ich nowymi odmianami. Jak możemy przeczytać w artykule Grażyny Bilik: „Sporty potencjalnie niosące ze sobą ryzyko przeobrażają się w dyscypliny mrozące krew w żyłach. Dobrym przykładem może być jazda na rowerze, której ekstremalna odmiana pod nazwą downhill (zjazd po stromym zboczu) czy narciarstwo offroadowe (poza nartostradą) zyskują coraz większą popularność. Z kolei sporty

⁹ <https://encyklopedia.pwn.pl/encyklopedia/sporty%20ekstremalne.html> (12.03.2018).

jeszcze nie tak dawno uznawane za ekstremalne (według *Encyklopedii sportów ekstremalnych*), takie jak np. nurkowanie, snowboarding czy wspinaczka wysokogórska wciąż ewoluują w kierunkach nie do końca przewidywalnych. Tworzą kolejne mutacje wychodzące naprzeciw oczekiwaniom żądnych wrażeń miłośników wspomnianych form aktywności. Dobrym przykładem jest nurkowanie, które samo w sobie niesie pewną dozę ryzyka, zaś „wzbogacone” przez czynniki pogodowe przeobraża się w nurkowanie podlodowe. Przy nartostradach powstają specjalne „parki” dla snowboardzistów – akrobatów. Coraz większe grono amatorów zyskuje wspinaczka bez asekuracji bądź aparatury tlenowej. Niemal w każdej dziedzinie bite są rekordy”¹⁰.

Osoby, które odczuwają potrzebę kolejnej dawki ryzyka wymyślają ekstremalne formy zwykłych aktywności. Biją rekordy wysokości, długości, opanowują funkcjonowanie w obliczu nietypowych okoliczności przyrody oraz korzystanie z najdziwniejszych środków lokomocji, aby osiągnąć swoje cele.

Gdyby zastanowić się nad tym, kim są ludzie zdobywający ośmiotysięczniki, biegający maratony, przemierzający kajakiem rzeki, morza i oceany lub ci, przejeżdżający rowerem całe kontynenty, możemy przyznać bez wątpienia, że są to osoby, które mają w sobie ponadprzeciętne pokłady energii, odwagi i determinacji. Cechuje ich również wyjątkowa umiejętność kontrolowania emocji, opanowania, nawet w sytuacjach zagrożenia życia. Cierpliwość i nieustanna walka ze swoimi ludzkimi słabościami idzie tutaj w parze z chęcią przeżycia jakiejś niezwykłej przygody, czegoś wyjątkowego. To adrenalina często dostarcza mocnych wrażeń, a więc – specyficznego uczucia, które bywa „uzależniające”.

„Sporty ekstremalne to dla «poszukiwaczy doznań» wielka przygoda, wyzwanie oraz możliwość lepszego poznania samego siebie. Ekstremalne przeżycia wiążą się z wydzielaniem w organizmie dużych ilości adrenaliny. Hormon ten, produkowany przez gruczoł nadnerczy, uruchamia w ludzkim organizmie szereg reakcji fizjologicznych. W sytuacjach zagrożenia mają one zmobilizować wszystkie dostępne siły, by przygotować nas do podjęcia walki lub ucieczki. Im dostarczymy organizmowi silniejszego bodźca – tym silniejsza będzie reakcja hormonalna, która wprowadza nasze ciało i umysł w rodzaj ekscytującego upojenia, mocnej euforii”¹¹.

Ale czy oprócz doświadczania tych emocji i posiadania wyżej wymienionych, szczególnych cech osobowości, możemy w pewien sposób

¹⁰ G. Bilik (2015), *Nienasyceni adrenaliną, aspekt etyczny sportów ekstremalnych*, „Racjonalia”, 5: 11.

¹¹ <https://www.wprost.pl/476328/W-Polsce-rosnie-popularnosc-sportow-ekstremalnych> (19.03.2018).

scharakteryzować „sylwetki” takich sportowców? Analizując komunikat z badań CBOS¹² z 2013 roku, dotyczący ogólnej aktywności fizycznej Polaków, można zauważyć, że uprawianie sportu, to przede wszystkim domena ludzi młodych oraz tych, którzy posiadają lepsze wykształcenie i są zadowoleni ze swojej obecnej sytuacji materialnej. Na ich podstawie można wywnioskować, iż aktywność fizyczna respondentów w głównej mierze zależy od ich wieku, wykształcenia i zarobków. Młodszy, dobrze wykształceni i dobrze zarabiający respondenci stanowili najwyższy odsetek osób uprawiających sport. W trakcie pracy nad artykułem, nie udało się odnaleźć wiarygodnego źródła danych, dotyczącego *stricte* sportów ekstremalnych. Pomimo tego, iż komunikat ten przedstawia odsetek ludzi uprawiających sport ogółem, to analogicznie, gdyby dotyczył on jedynie sportów o wysokim stopniu ryzyka, można jedynie spekulować, że sytuacja wyglądałaby bardzo porównywalnie. Gdyby spojrzeć na aktywność fizyczną zgodnie z klasycznym rozróżnieniem na podziały społeczne, to wyraźnie widać, że nie jest to rozrywka dla tzw. „underclass”, lecz dla ludzi wykształconych, a więc należących do klasy średniej i wyższej.

Na podstawie warunków kulturowo-ekonomicznych możemy również stwierdzić, że klasa, jaką reprezentuje jednostka, jest wynikiem nie tylko sytuacji materialnej, o której m.in. pisali Weber i Marks, ale również stylu życia, kapitału kulturowego i wzorów konsumpcji. Obecnie tożsamość jednostki oraz jej „habitus” w dużej mierze świadczy o jej przynależności do klasy. Warunkowana jest przez wiele czynników, takich jak sposób ubierania się, odżywiania się, dbania o własne ciało, sposoby spędzania czasu wolnego itp. Do takich czynników z całą pewnością można również zaliczyć uprawianie sportów ekstremalnych, których praktykowanie jest czymś elitarnym. W dzisiejszym świecie jednostki coraz bardziej różnią się wysokością zarobków (nierówności dochodowe), a w konsekwencji sposobami spędzania swojego czasu wolnego. Zdecydowanie słabnie również zapotrzebowanie na prace fizyczne, a wzrasta na prace umysłowe. Wymaga ona większych kwalifikacji i wiedzy, która staje się najcenniejszym „zasobem” społecznym. Pracę przy komputerze ciężko nazwać fizyczną, ale kiedy staje się ona mechanicznie wykonywaną rutyną, trudno nazwać to również pracą „umysłową” w pełnym tego słowa znaczeniu. Jednostka próbując wyrwać się z tej monotonii poszukuje bodźców, które dostarczają wrażeń, którymi są coraz częściej sporty i podróże ekstremalne. To przygoda, która gwarantuje autentyczność i elitarność, ale również bywa pewnego rodzaju ucieczką od nużącego życia przy biurku.

¹² CBOS (2013), *Aktywność fizyczna Polaków*. Komunikat z badań nr 129, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2013/K_129_13.PDF (16.03.2018).

Początki przygody ze sportem, charakterystyka uprawianej aktywności

W niemal wszystkich wywiadach, pierwsze pytanie po krótkim wstępie i wprowadzeniu do wywiadu, dotyczyło krótkiej charakterystyki dyscypliny, którą uprawiają respondenci, oraz samych „początków” ich zainteresowania sportem. Miało to na celu ustalenie czy zaangażowanie w konkretną dyscyplinę sportową było ich świadomym wyborem, czy też przypadkiem, bądź wyborem ich rodziców, sposobem na odreagowanie stresu, ucieczką od problemów itp. Wszyscy respondenci podkreślali, że już od dziecka i czasów podstawówki bardzo lubili i angażowali się w aktywność fizyczną. Dla większości z nich ogromną rolę odgrywały szkolne WF-y już na wczesnym etapie edukacji. Niektórzy lubili je bardziej, inni mniej, lecz z całą pewnością była to pierwsza dla wielu z nich styczność ze sportem i najlepsza okazja do tego, aby już na wczesnym etapie rozwoju odkryć swoje predyspozycje.

Aktywność fizyczna a życie rodzinne i zawodowe

Mówiąc o sportach ekstremalnych w kontekście rodziny warto zwrócić uwagę na to, iż w tym przypadku nasuwa się na myśl wiele problemów moralnych. Nie chodzi tu bowiem jedynie o sam fakt braku czasu dla własnej rodziny, ale w głównej mierze o pewną odpowiedzialność za swoich bliskich. Rodziny sportowców ekstremalnych są skazane na permanentny strach o życie swoich najbliższych. „Nie sposób uciec od problemu odpowiedzialności rozumianej nieco szerzej, odpowiedzialności przez duże „O” To z nią mają do czynienia sportowcy pozostający w związkach małżeńskich bądź mający dzieci. Odpowiedzialność nie jest już tylko sprawą jednej osoby, rozciąga się o wiele szerzej, na pozostałych członków rodziny, za których bierze się odpowiedzialność w chwili nawiązania relacji rodzinnych”¹³ Jak wypowiadał się jeden z respondentów: „Rodzicielstwo u mnie dużo pozmieniało. Ja przestałem jakby nadmiernie ryzykować, czy zacząłem myśleć o tym ryzyku więcej kiedy zacząłem być rodzicem. (...) Takie wypadki dają trochę do myślenia i u mnie było tak, że to narastało z wiekiem. Takie kwestie dojrzałości, może jakiejś większej świadomości, właśnie odpowiedzialności za bliskich. Żona, dzieci, teraz ci kursanci. Człowiek bardziej dojrzewa i ma większą odpowiedzialność za ludzi i więcej myśli o tym ryzyku”.

¹³ G. Bilik (2015), dz. cyt.: 15.

Utożsamianie się z innymi

W wypowiedzi większości respondentów można było wyczuć silne poczucie przynależności do grona sportowców. Pytani o grono znajomych o podobnych, sportowych zainteresowaniach bardzo często utożsamiali się z nimi, opowiadając o różnych doświadczeniach w liczbie mnogiej: „my biegacze”, „my triathloniści”, „my wspinacze”, „my sportowcy”

Wszyscy respondenci deklarowali, iż grono ich najbliższych znajomych i przyjaciół to również sportowcy, dzielający te same pasje. Co ciekawe, jeden z respondentów, który jest triathlonistą, opowiadał o swojej aktywności jako rzeczy charakterystycznej dla osób, które pracują w jego specyficznej branży informatycznej IT. Dzisiaj jest to prawdopodobnie jeden z najlepiej płatnych zawodów cieszący się ogromnym prestiżem. Wymaga otwartości umysłu, skupienia i precyzji, jednak jest to praca bardzo stateczna. Być może to właśnie dlatego triathlon jest jej swego rodzaju „dopełnieniem”. Nie tylko dostarcza emocji, wielu bodźców, namacalnych i ekstremalnych doświadczeń. Jest również dyscypliną nie dla każdego, która wydaje się równie prestiżowa, co branża IT.

„Gdziekolwiek się nie wejdzie, tam jest triathlonista, zwłaszcza właśnie w mojej branży IT. Wystarczy po prostu spytać. Akurat jak zmieniłem pracę, wchodzę do pokoju i akurat natrafiłem na dwie osoby, które też uprawiają triathlon. Ale druga sprawa, że tych grup treningowych jest dużo, to jest zawsze bezpieczniej jak idziesz nad jezioro z jakąś grupą (...). I to też działa chyba tak, że łatwiej się zebrać do treningu jak się z kimś umówisz. Jak wcześniej byłem w takiej jednej grupie w Toruniu, to zawsze razem ześmy trenowali. Czy to jakieś niedzielne rowery, pływanie no to zawsze się umawialiśmy. I rzeczywiście było tak, że jak była kurcze 8 rano no to wiesz... się nie chce. Ale zaraz ci tu zadzwonią, że czekają, no to nie odpuścisz i to tak działa, że bardziej chce się. Na pewno to motywacyjnie działa i można pogadać. Nawet z tymi kolegami z pokoju z pracy gadamy zawsze rano, jak tam trening, jak się czujesz... I zawsze dowiadujesz się, kto co robił, można podpatrzeć, że może ja też tak zrobić...”

Z powyższej wypowiedzi, możemy również wywnioskować, iż znajomi o tych samych pasjach są pewnego rodzaju motywacją. Można nie tylko wymieniać się z nimi doświadczeniem, ale również połączyć siły trenując razem i motywując się wzajemnie.

Wpływ aktywności fizycznej na życie codzienne

Kwestie związane z wpływem sportów wyczynowych na życie respondentów, były jednym z najbardziej interesujących wątków każdej rozmowy. Dla wszystkich respondentów sport jest aktywnością, której przyświeca idea ciągłej pracy nad sobą, pokonywania barier i własnych słabości, która przekłada się również na życie codzienne. Jeden z respondentów, który jest instruktorem wspinaczki, zwrócił uwagę na to, iż sport pełni swego rodzaju funkcję socjalizacyjną, która uczy dzieci jak funkcjonuje się w społeczeństwie.

„Myślę, że jak ktoś się dużo wspina, oddaje się tej pasji, to w jakimś sensie to staje się częścią jego osobowości. Wspinanie uczy wielu różnych rzeczy. Generalnie sport uczy wielu rzeczy. Przede wszystkim takiej pewnej świadomości, że do celów jakiś, które sobie zamierzymy, możemy dojść tylko taką systematyczną pracą. I to jest fajna sprawa dla dzieciaków, które angażując się w sport zyskują świadomość, że nie zostaje się mistrzem od razu. Sport uczy też przegrywania. Zdajemy sobie sprawę, że prawdziwe życie składa się z setek porażek i nielicznych sukcesów. I te porażki mogą być nazwane porażkami, ale mogą być nazwane również doświadczeniami”.

Inny respondent zwrócił z kolei uwagę na organizację własnego czasu: „Żeby znaleźć czas na sport, trzeba sobie wszystko lepiej poukładać. Z jednej strony można powiedzieć, że tacy triathloniści, którzy trenują po kilkanaście godzin są mistrzami zarządzania swoim czasem, ale to też jest tak, że oni jednak muszą to robić kosztem czegoś. No bo jak się policzy godziny w ciągu doby i masz znaleźć 7/8 godzin na sen, 8/9 godzin na pracę i później jeszcze w to wszystko wcisnąć trening, no to okaże się, że ten czas, który jest dla rodziny czy na jakąś rozrywkę, odpoczynek – staje się bardzo krótki. Z jednej strony dobrze się organizujesz, ale jeżeli pójdziesz w to za daleko, no to z czegoś musisz zacząć rezygnować”.

Wydaje się, że najtrudniejsze w drodze do sukcesu jest w tym przypadku znalezienie „złotego środka”, który pozwoli cieszyć się nietuzinkową pasją, bez zaniedbywania rodziny i obowiązków. Równie ciekawą kwestią, która została poruszona podczas wywiadu focusowego, było poczucie zadowolenia z życia. Wszystkie osoby, które brały udział w badaniu focusowym, zgodnie stwierdziły, że to co robią, daje im ogromne poczucie szczęścia, samozadowolenia i optymizmu.

„Obserwuję to już od jakiegoś czasu w naszej poznańskiej grupie, że ci wszyscy ludzie są zadowoleni ze swojego życia. Niewiele im brakuje, robią to co lubią, robią to co chcą. To widać. Nie mówię, że to jest charakterystyczne tylko dla naszej dyscypliny, bo spodziewam się, że każda grupa sportowców tak ma po prostu. Jeżeli jest jakaś grupa znajomych, którzy biegają, jeżdżą

na rowerze, robią triathlony, cieszą się tym. Dużo endorfin wytwarzają i są zadowoleni ze swojego życia”.

Wyposażenie i stosunek do odżywiania

Sport ulega profesjonalizacji i komercjalizacji, bardzo często przekształca się z bez troskłej zabawy bądź rozrywki w poważne przedsięwzięcie i konkurencję z innymi. Uprawianie większości specjalistycznych sportów, wiąże się z koniecznością wyposażenia się w odpowiedni do tego sprzęt. Skompletowanie go bardzo często pochłania sporą część budżetu. Na rynku nieustannie pojawiają się coraz to nowsze gadżety, które – jak wmawiają ich producenci – są niezbędne do uprawiania aktywności fizycznej. Niektórych przedmiotów naprawdę potrzebujemy, ale są też rzeczy, które nie są niezbędne, ale mogłyby ułatwić jakąś wyprawę turystyczną oraz takie, które kupuje się żeby najzwyczajniej „zaszpanować” i zrobić na kimś wrażenie.

Każda ekstremalna wyprawa i każdy sport ekstremalny, wymaga posiadania odpowiedniego, specjalistycznego sprzętu. Z jednego z przeprowadzonych wywiadów wynika jednak, że odpowiedni ekwipunek jest ważny, lecz nie najważniejszy. Jeden z respondentów, często startujący w biegach górskich na orientację i rajdach przygodowych, zapytany o to, czy odpowiedni sprzęt jest ważny w dyscyplinie, którą się zajmuje, odpowiedział, że: „Sprzęt jest bardzo ważny, ale on jest gdzieś tam na jakiejś czwartej, może piątej pozycji, gdybym miał zrobić taką listę. Jest dużo rzeczy, które są ważniejsze. Czyli, jeśli mówimy np. o jeździe na rowerze, to sprzęt nie zastąpi ci tego, że po prostu jesteś wytrenowana i możesz jechać szybko. Ktoś, kto jest wytrenowany pojedzie szybko na dowolnym rowerze, a to czy ten rower będzie ważył 10, 11 czy 12 kilo to ma drugorzędne znaczenie. Jeżeli mówimy o takim sporcie, jak rajd przygodowy, który jest połączeniem kilku dyscyplin sportowych i ma dystans około 180 km do pokonania w 24h no to na pierwszym miejscu jest zdecydowanie wytrenowanie, później nawigacja w terenie, która jest zdecydowanie ważniejsza niż sprzęt. Na pewno też takie przygotowanie mentalne, silna głowa jeżeli mówimy o sportach wytrzymałościowych, dłuższych – i to też powiedziałbym, że jest ważniejsze niż sprzęt. Sprzęt musi być w pierwszej kolejności takim sprzętem, który nie będzie przeszkadzał. Czyli jeżeli na przykład mają to być buty do biegania, to nie muszą to być buty, które kosztują 700 zł. Mogą to być buty za 200 zł, byle tylko nie obcierały, były wygodne i one też będą okej. A potem można się bawić”.

Kontynuując swoją wypowiedź zwrócił uwagę na to, że: „W triathlonie na przykład będzie tak, że każdy element tego sprzętu będzie obniżał koszty aerodynamiczne i to będzie się odbijało pozytywnie. Ale z wieloma rzeczami

jest tak, że one będą miały pozytywny efekt, dopiero w momencie, jeżeli jesteś wytrenowany. Na przykład jedziesz na rowerze ze średnią prędkością 35 km/h. Więc, żeby wytrzymać taką prędkość, przez długi czas i żeby fakt, że wydałeś na przykład te 20 tysięcy na ten sprzęt, to musisz być w stanie tą prędkość w ogóle utrzymać. Potrafić przez długi czas utrzymać stałe tempo około 40 km/h, bo dopiero wtedy, ta efektywność dobrego sprzętu nam coś daje. Bardzo często jest tak, że ludzie, którzy mają nadwagę, w treningu mają ogromne braki i do zrobienia milion rzeczy, kupują sprzęt za 20, 30 tysięcy jak rower, aerodynamiczne kaski, lemondki – najróżniejsze rzeczy. Ale to wówczas nie ma najmniejszego znaczenia, bo oni i tak poruszają się z mniejszą prędkością, więc oni i tak z tego efektu dobrego sprzętu nie korzystają. Tak często jest. Ale mają po prostu kasę na to, żeby to kupić, bo są to fajne gadzety. I potem jak pojawiają się w grupie triathlonistów to mogą mówić: oooo mega...a ja mam takie...”

Wychodzi więc na to, że drogie akcesoria są warte swojej ceny dopiero, gdy jest się na odpowiednim poziomie „wytrenowania”. Pomimo to, niektórzy wydają na nie mnóstwo pieniędzy, licząc na to, że samo posiadanie tych rzeczy zapewni lepsze wyniki w uprawianej dyscyplinie.

W wypowiedziach wielu respondentów pojawiał się również główny wątek dotyczący logistyki przygotowań, zaplanowania odpowiedniego zaopatrzenia. Kolejny z respondentów, biegacz górski ultra, oraz maratończyk, zwrócił uwagę, że: „Żeby pojechać na taki bieg, trzeba się spakować, trzeba spakować określone rzeczy, trzeba sobie zaplanować, na którym punkcie co będę zabierał, co będę jadł, w co będę się przebierał, także nie jest to takie proste”. Jak wypowiada się dalej, zapytany o sprzęt, z którego korzysta, odpowiada: „Maraton można przebiec tak naprawdę w trampkach czy w butach kupionych w Lidlu i z jakimś plecaczkiem za 50 zł, ale nie ma co ukrywać, że jeżeli się zainwestuje w jakiś sprzęt, to to bieganie staje się przyjemniejsze. Ja pamiętam, że pierwszy maraton przebiegłem w bawełnianej koszulce i spodenkach. Dało radę, natomiast później leczyłem różne obtarcia, bo wiadomo jak potem od potu to wszystko namoknie, to w różnych dziwnych miejscach krzywdę człowiekowi czyni, a ten specjalistyczny sprzęt pomaga na pewno. Są też ciuchy dedykowane typowo do biegów ultra i nie ma też co ukrywać, że producenci robią na tym niezłą kasę. (...) Natomiast nie ma co ukrywać, że niektórzy po prostu lubią dobrze wyglądać na zawodach, mieć rzeczy odpowiedniej marki, odpowiednie buty, jakieś fluorescencyjne getry czy coś.... Fajnie to wygląda. Potem zaczyna się tego sprzętu zbierać coraz więcej – wiem po sobie, bo sam mam kilka plecaków, kilka par butów... Nie mam tyle butów do chodzenia na co dzień, ile butów do biegania! (...) Mając fajny sprzęt,

można nie dużo inwestując, podnieść sobie komfort biegania, ale jak mówią biegacze, sprzęt sam nie biega”.

Rynek sprzętu sportowego, to ogromny biznes, który przynosi właścicielom najbardziej popularnych marek, niewyobrażalne zyski. Jest to dowód na to, że występuje ogromne zapotrzebowanie na specjalistyczny ekwipunek sportowy. Czasami bywa on niezbędny, by móc osiągać rezultaty, jak chociażby w dyscyplinach takich, jak: skoki narciarskie, narciarstwo alpejskie, kolarstwo, kajakarstwo górskie itp. Niestety, początkujący sportowcy w tych dziedzinach muszą liczyć się z tym, że odpowiednie wyposażenie pochłonie sporą część ich budżetu. Sam sprzęt nic jednak nie znaczy bez odpowiedniego przygotowania i wielu godzin poświęconych na treningi. Jak potwierdzają wszyscy respondenci, zakup dobrego sprzętu powinien być traktowany jako inwestycja w siebie, a nie jedynie kupowanie gadżetów, żeby się w nich przed kimś pokazać. Ich głównym zadaniem powinien być większy komfort i swoboda ruchów oraz złagodzenie trudów uprawianej dyscypliny.

Próbując nieco dokładniej przyjrzeć się kosztom z jakimi muszą się zmierzyć początkujący sportowcy, warto oszacować jak wygląda i ile kosztuje podstawowe wyposażenie triathlonisty. Profesjonalne wyposażenie może być kilkukrotnie droższe od amatorskiego. Sama cena wysokiej jakości szosowego roweru, potrafi aż szesnastokrotnie przewyższać cenę przeciętnego roweru sportowego. Każdy początkujący i zdeterminowany sportowiec dąży do perfekcji i profesjonalizmu, co może go drogo kosztować zarówno pod względem treningów i wyrzeczeń – jak i dosłownie – pod względem finansowym.

Ekstremalne doświadczenia związane z uprawianiem tego sportu

Rajdy przygodowe, które nas tu szczególnie interesują, są niezwykle wymagającą aktywnością, która podobnie jak triathlon, jest połączeniem kilku dyscyplin sportowych. Dochodzi do nich jeszcze umiejętność czytania mapy, ekstremalne zadania specjalne oraz często długi czas trwania takich zawodów, który może przekraczać dwie doby. Ciekawymi obserwacjami na temat uczestników rajdów przygodowych podzielił się jeden z respondentów, który sam kiedyś brał w nich udział, a teraz jest ich organizatorem na terenie całej Polski. „To bardzo ciekawie można zaobserwować na takiej imprezie jak Krajna Adventure Race, że ludzie nie dają sobie prawa do odpoczynku. To znaczy, przyjeżdżają na takie zawody po całym tygodniu pracy, zajęchani w tej robocie. Przyjeżdżają w piątek wieczorem, bez żadnego odpoczynku wysiadają z samochodu i startują w zawodach, które trwają kilkanaście godzin.

Zaczynają się o północy, więc oni są zmęczeni już na starcie. Lecą przez całą noc te wszystkie kilometry. Są (wracają na metę) po 18-stu, 20-stu godzinach. I oni nawet nie myślą o tym, że: okej, to teraz się wyśpię. Oczywiście są tacy, którzy jakby nocują w normalnych warunkach, że sobie coś wynajmą, że się wyśpią, że odpoczną i pojedą do domu następnego dnia. Ale jest bardzo dużo osób, które są cały czas na takiej adrenalinie, że oni na przykład, przez pół nocy i tak nie są w stanie zasnąć, więc chodzą po hali, męczą się. Zresztą sama to widzisz, jest godzina 24 – gość cały czas chodzi i nie śpi, przyjdiesz o godzinie 6 i jest to samo. On może gdzieś tam kimnął 3 godziny, 4 godziny w nocy, bo w końcu ta adrenalina mu zeszła i mu się udało odpocząć, ale on znowu się obudził i znowu chodzi. On jest znowu naspeedowany, nabuzowany itd. A są ludzie, którzy prześpią się 2 godziny – wsiadają w samochód i jadą. A jadą czasami na przykład 6 godzin ze Złotowa do Krakowa, do domu. No i okej, będą się zmieniać, ale ani to nie jest bezpieczne, ani nie odpoczęli, nie dali swojemu ciału się zregenerować, no więc to pokazuje poziom tego stresu i poziom tej adrenaliny. Nie pozwalają sami sobie odpocząć, zregenerować się”.

W tym specyficznym środowisku zauważalna jest więc pewna tendencja do „życia na maksa”, któremu towarzyszy podwyższony poziom stresu i pobudzenia. „Praca ponad siły, coraz większy przepływ informacji, poszukiwanie coraz oryginalniejszych rozrywek ujawnia dążenie do życia «bardziej», «więcej», «mocniej»”¹⁴. W przypadku wyzwań ekstremalnych, pojawia się problem z określeniem granic, w gonitwie polegającej na pokonywaniu samego siebie i swoich słabości. Sportowcy przyzwyczajają się do bólu, zakwasów, zmęczenia, schodzących paznokci, kontuzji – co staje się dla nich wręcz namacalnym doświadczeniem uczucia, że się „żyje pełnią życia” i daje z siebie 100%.

„Mój pierwszy ultramaraton Szczecin-Kołobrzeg. Wtedy to była impreza gdzie, jeżeli się ktoś zmieścił w 24 godzinach to był to ultramaraton, a jeżeli zajęło to komuś więcej czasu w limicie do 48 godzin, to był to rajd pieszy. Ja do dzisiaj pamiętam, że miałem 33 godziny i 30 minut, czyli nie spałem 1,5 nocy. Gdzie drugiej nocy jak się nie śpi i się zamyka i otwiera oczy to się widzi jakieś przebiegające postacie (śmiech) i takie różne rzeczy, bo mózg zaczyna płatać jakieś figle. Zmasakrowałem sobie nogę, miałem 8 wzdym więc nie mogłem chodzić. (...). Takie rzeczy jak zakwasy, wzdymy i tego typu rzeczy to zawsze jest tak, że jak się wbiega na metę, to mówi się nigdy więcej. Ale oczywiście po tygodniu znowu są zapisy na jakiś bieg. Takie rzeczy mijają dość szybko, bo jak człowiek nabierze wprawy to jakieś tam schodzące czarne paznokcie to jest standardzik. Plus tam jakieś wzdymy, które już wiadomo

¹⁴ G. Bilik (2015), dz. cyt.: 9.

jak zaleczyć. To trwa maksimum tydzień i jest okej. A paznokcie schodzą na bieżąco”.

Na temat ciekawych „przypadłości” i niedogodności związanych ze znajdowaniem się w sytuacjach ekstremalnych, można by pisać bez końca. W wypowiedziach trzech respondentów pojawiła się wzmianka o halucynacjach, których doświadczali rozmówcy z powodu ogromnego zmęczenia i wycieńczenia organizmu. Niektórzy wspominali również o hipotermii, omdleniach i krótkich drzemkach w trakcie długodystansowej jazdy rowerem. Z ciekawymi przypadkami musiał się zmierzyć również Aleksander Doba, który w wielu wywiadach opowiada w jak ciężkim stanie były jego dłonie po przepłynięciu kajakiem Atlantyku: „Spojrzałem na ręce. Popękane, białe, jakbym się kąpał godzinami. I tak wyglądały nieźle. Przypomniałem sobie, jak na poprzedniej wyprawie zapomniałem zabrać nakładkę na wiosło i cała woda spływała z pióra prosto na dłonie. Morska sól przeżerała skórę. A potem zalewała odciski i rany. Chciało się wyc z bólu”¹⁵.

Można powiedzieć, że sporty ekstremalne jawią się jako pewnego rodzaju „uwikłanie” w pasję, która niesie ze sobą ogromne ryzyko utraty zdrowia, a nawet życia. Mimo tej świadomości, każdy z rozmówców miał swoje własne, indywidualne wytłumaczenie na to, dlaczego to robi i dlaczego sprawia mu to radość. Jedną z ciekawszych wypowiedzi, była odpowiedź instruktora wspinaczki na pytanie o to, co wnosi wspinaczka do zwykłej codzienności, i co daje uprawianie tego sportu, czy w jakiś sposób zmieniło życie respondenta. „Wspinanie jest taką zabawą, która jakby łączy kilka elementów (...). Po pierwsze to jest kwestia bycia w przyrodzie. Ja lubię takie aktywności, które odbywają się w przestrzeni naturalnej. Więc kiedy jestem w górach, czuję dotyk ciepłej skały, wieje wiatr i jakieś ptaki latają i krzyczą (...). To są takie rzeczy, które dostarczają takich wrażeń, które są po prostu niewyrażalne. Trudno mi to jakoś przełożyć, tego się po prostu doświadcza. To jest takie dotknięcie jakiegoś absolutu. Gdybym był osobą wierzącą głęboko, to może bym jakoś powiedział, że się doświadcza Boga, no ale nie jestem pewien czy ten Bóg istnieje, no więc doświadcza się czegoś takiego, czego nie doświadcza się na nizinach. Przynajmniej ja tam doświadczam. Po drugie jest to wysiłek fizyczny i psychiczny. Łączy się jakby napięcie mięśni z takim napięciem nerwowym, psychicznym i to jest też fascynujące. No i po trzecie (...) to jest jakaś relacja z drugim człowiekiem i to taka dosyć bliska. Polegająca na takiej głębokiej odpowiedzialności za siebie”.

¹⁵ D. Szczepański (2005), *Na oceanie nie ma ciszy, biografia Aleksandra Doby, który przepłynął kajakiem Atlantykiem*, Warszawa: 305.

Prawie wszyscy respondenci mieli problem, aby dokładnie wyrazić, co czują uprawiając sporty ekstremalne. Jednak w powyższej wypowiedzi pojawiło się porównanie ekstremalnych wrażeń, do zetknięcia się z absolutem, z czymś „nadludzkim”. Można powiedzieć więc, że jest to rodzaj ascezy, z którą styczeńność mogą mieć tylko wybrańcy. Ten sam respondent zapytany dalej o to, czego nauczyła go wspinaczka, w swojej wypowiedzi odwołuje się do Wojciecha Kurtyki, wybitnego polskiego himalaisty. „Ja bym powiedział, że wspinaczka uczy takiej jednej prostej banalnej rzeczy: że wiele zależy od nas, ale nie wszystko. Tak bym to chyba najkrócej powiedział. To znaczy, że w tym kontakcie takim psychofizycznym, duchowo-fizycznym z naturą, wspinanie jest bardziej intymnym obcowaniem z górami. My tych skał dotykamy. Kurtyka, o którym wspominałem, często mówi, że on po prostu podchodzi pod górę i czuł jak ta góra go akceptuje i wiedział, że przejdzie tą drogę. Albo czuł, że góra go nie akceptuje i wtedy nie wchodził, bo czuł się jakiś odrzucony, niepewny. To jest może śmieszne i takie nieprofesjonalne, nienaukowe co mówił Kurtyka. To jakieś jego intuicje, jego odczucia. Ale prawda jest taka, że on zrobił w górach rzeczy niesamowite i nigdy ani on, ani żaden jego partner nie był nawet ranny w górach. A robili rzeczy nieprawdopodobne, nawet ze współczesnego punktu widzenia”.

Ta wypowiedź skłania do refleksji dotyczącej faktu, że świadomość utraty zdrowia i śmierci jest czymś, z czym należy się pogodzić. Człowiek jest częścią świata przyrody i ekstremalne obcowanie z nią pozwala spojrzeć na ludzkie życie z innej perspektywy. Okazuje się wówczas, że przyziemne problemy jak praca, rachunki, zakupy itp. znaczą bardzo niewiele. Każdy chce pozostawić po sobie jakiś ślad, dokonać czegoś niezwykłego, coś znaczyć dla innych lub dla samego siebie. Być może to właśnie dlatego niektórzy podejmują tak ryzykowne aktywności. Jak wypowiada się Aleksander Doba: „Zdaję sobie sprawę, że dla wielu ludzi wyprawa przez Atlantyk byłaby olbrzymim cierpieniem, katorgą i za nic w świecie nie chcieliby znaleźć się w mojej skórze. Ale ją tę skórę lubię”¹⁶.

Czasami, jak w przypadku A. Doby, do szczęścia nie trzeba stałej pracy, wysokich zarobków, domu z ogródkiem itp. Wielu respondentów również zwracało uwagę głównie na to, iż każde ekstremalne doświadczenie daje większe poczucie pewności siebie w życiu i świadomość, że skoro zniosło się już tak wiele, to wytrzyma się każdą kolejną niedogodność.

¹⁶ D. Szczepański (2015), dz. cyt.: 242.

Podsumowanie

Bardzo ważnym aspektem poniższego artykułu było przybliżenie i sprecyzowanie pojęcia „sporty ekstremalne”, oraz znalezienie cech wyróżniających je na tle innych „sportów klasycznych”, czego udało się dokonać. Oczywiście, są to tylko propozycje, otwarte na krytykę oraz dalszą dyskusję. Badania nad stylem życia osób uprawiających różnego rodzaju dyscypliny ekstremalne, wykazały pewne wspólne dla tego środowiska cechy, lecz w żadnym wypadku nie można uogólniać tych wyników na pozostałe grupy sportowców, uprawiających podobne dyscypliny. Analogiczne badania przeprowadzone wśród osób uprawiających inne sporty ekstremalne, pozwoliłoby na porównanie i weryfikację otrzymanych wyników.

Spółeczeństwa rozwinięte dostarczają wszystkiego, co potrzebne do wygodnego i beztrudnego życia, lecz w przypadku poszukiwania jego sensu, pojawia się potrzeba nadawania znaczeń i potrzeba silnych doznań, których dostarczają sporty ekstremalne. Ucieleśnienie doznań i doświadczeń, poprzez ćwiczenia sportowe, staje się najbardziej namacalnym przykładem „poczucia, że się żyje”, aż po doświadczenia graniczne, takie jak ból, rany, hipotermię i omdlenia.