

Slitet for å overleve gir vedvarende lykkefølelse

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Om kort tid reiser Jon Gangdal til Mount Everest, i sitt fjerde forsøk på å nå toppen. Ekspedisjonen han leder har brukt halvannet år på forberedelsene. De ekstreme prøvelsene i fjellsiden gir ham en kontinuerlig følelse av mestring, som hverdagen bare glimtvis rommer.

Opplevelsen av med nød og neppe å være i stand til å sette ett og ett bein foran seg og ta et nytt skritt; i time etter time, i tynn luft som gir kvelningsfølelser og gjør hver bevegelse til en kraftanstrengelse. Å feste blikket på en stein ti meter foran seg og sette seg som mål å slite seg bort til den, og føle at hele tilværelsen begrenser seg bare til dette. Å kjenne at kroppen fungerer – at det umulige blir mulig. Det er denne opplevelsen Jon Gangdal lengter etter i dagene før avreisen til «den tredje pol», som Everest også kalles.

Sørpa smaker som edleste champagne

– Det begynner når vi kommer over 7500 meter, sier han. – Hele tilværelsen koker ned til enkle og grunnleggende gjøremål, som å bruke timevis på koking av vann eller å sette opp telt i sterk kulde og vind. Vi er i ekstreme omgivelser, men greier å fungere. Det er da den kommer, denne særegne følelsen av mestring og totalt nærvær. En følelse som ikke bare opptrer i korte øyeblikk og glimt som i den norske hverdagen, men som varer og varer, som svar på de kontinuerlige utfordringene miljøet reiser. Bare det å oppholde seg og fungere der er jo nærmest naturstridig. Og vi trives! Vi drikker smeltet snø, og opplever at ingen champagne i verden kan overgå denne sørpa. Med stor møyne finner vi en sovestilling i pinetrange telt, tett inntil de andres kropper. Det er vanskelig å sove i slik høyde. Det vanlige er gjentatte ganger å våkne av at jeg hyperventilerer; jeg får ikke sove fordi respirasjonen går ned og jeg føler at jeg kveles. Med litt oksygen, kan du oppleve å sove en time eller to i strekk. Sjelden mer. Været kan gjøre det enda vanskeligere å få sove. Voldsom vind kan skape sterk bevegelse i teltet, og sterk støy som kan gi en følelse av å befinne seg inni Vøringfossen. – En gang var det så ille at jeg lå med sov i ro i ørene, dobbel lue, hette og soveposetoppen over meg for å døyve lyden, ler Gangdal. Vissheten om at uværet kan true sikkerheten, kan også holde en våken: – Når teltet dirrer og rister i stormkastene, gjelder det å ha festet det godt nok. Kan hende har man slått opp teltet på en smal fjellhylle, og det kan være skjebnesvangert om teltet revner eller løsner.

Gründermentalitet og innlevelsessevne

Er de en egen type mennesker, disse personene som driver klatresporten til det ytterste?

Organisasjonspsykologen Jan Christophersen er en god venn av Jon Gangdal, og har samarbeidet nært med ham i en årrekke. Da Gangdal skulle lede en ekspedisjon til Mount Everest i 1996, var psykologen med som deltaker, og gjennomførte psykologiske tester av deltakerne. Resultatet viste mange fellestrekk med profilen hos gründere i næringslivet, noe som stemte godt med forskningslitteraturen. Høy prestasjonsmotivasjon, sterk konkurranseorientering og gode innovasjonsevner er egenskaper Christophersen trekker frem. De er operative og fulle av initiativ, og flinke til å leve seg inn i

situasjoner og målsettinger. De er preget av utålmodighet, beslutningsstyrke, fleksibilitet og energi, intelligens og kreativitet, og har sterk tro på seg selv og sin idé.

«Tåle slit og tåle sludd ...»

Gangdal kjenner seg igjen i Christophersens beskrivelse. Men Everest-farerens egen fremstilling av hva som skal til for å lykkes, gir assosiasjoner til noen strofer fra den norske visa «Mot i brystet»: «Tåle slit og tåle sludd og tåle frost og varme». Gjentatte ganger har han sett at de tilsynelatende tøffeste har måttet gi opp målet om å nå toppen av Mount Everest. – De som først og fremst legger vekt på masse fysikk og krefter, har ikke alltid det som skal til. Evne til å tåle smerte, frost og strev med praktiske trivialiteter er fundamentalt. De typiske Himalaya-klatrerne kan gjerne være de seige, tynne sliterne. De går ikke nødvendigvis fortest, men har tålmodighet og evne til å tåle fysiske og psykiske belastninger over tid. De vet å spare krefter og konsentrere seg om å komme seg frem på letteste måte.

Akklimatisering og psykisk smerte

Himalaya-ekspedisjonene varer gjerne et par måneder. Mye av tida skjer det ingenting, ifølge Gangdal. Det er en påkjenning i seg selv, for moderne mennesker som lever med tidsklemme og liten tid til rolig ettertanke. Den mest krevende delen av akklimatiseringsprosessen foregår mellom 6000 og 6500 meters høyde. Den innebærer stort fysisk ubehag, og tar mye tid. – Den fysiske påkjenningen ved å oppholde seg i dette miljøet er slik at det er krevende bare å eksistere, forklarer han. – Man har ikke overskudd til å lese, man orker ikke aktiviteter som ellers kunne gitt atspredelse og jaget bort vanskelige tanker. Ikke sjelden begynner en å tenke over sider ved livet en ikke til daglig får anledning til å ta fatt i, som forholdet til familie eller venner, til jobben, og til opplevelser og situasjoner som ligger ubearbeidet. Mange får et nytt blikk på det de gjør til daglig, og noen treffer nye beslutninger i livet.

Akklimatiseringsfasen kan innebære et uventet sterkt møte med seg selv. Det kan være enda sterkere enn møtet med fjellet, mener Gangdal. Boka han skrev etter ekspedisjonen i 2003, *Everest – drøm og virkelighet*, gir sterke inntrykk av påkjenningene før den siste og hardeste oppstigningen. Her forteller Gangdal om psykisk smerte som kan overgå både hodepine og andre høydesymptomer: «Nattdepresjoner med skyldfølelse og ekstrem hjemlengsel skaper ofte dyp tvil om egne muligheter for å nå toppen, og kanskje til og med om selve meningen med å bestige verdens høyeste fjell.»



På nesten 8000 meter er det bare varm drikke og å sette det ene beinet foran det andre som gjelder.

«The waiting game»

Det er fire nåløyne man må igjennom for å nå toppen fra Nepal-siden, ifølge den garvede Everest-fareren. Det første er å passere isfallet, det farligste og kanskje mest nervepirrende området. Isfallet beveger seg minst halvannen meter i uka, noe som betyr at deler av ruta flere ganger raser sammen. Det er stigebroer mellom de dype sprekken, som er krevende å forsere. I 2003 kollapset to stigebroer med to sherpaer oppå. De falt 20 meter ned i sprekken, men overlevde utrolig nok.

Neste nåløye er akklimatiseringsprosessen. Det tredje nåløyet er Lhotsveggen, Everests «forsvarsmur» fra sør. Den krever stor styrke og gode klatreferdigheter, og mange må gi seg her. Det fjerde nåløyet er av mer psykisk karakter, og kalles «the waiting game» blant klatrerne. Det som står igjen, er den siste, beinharde etappen opp til toppen. Det gjelder å finne det riktige tidspunktet, tre-fire dager med godt vær. Det er ikke annet å gjøre enn å vente. Ekspedisjonen nærmer seg slutten, hjemlengselen er på det sterkeste, folk er tynne og fysisk og psykisk utmattede. Mange gruer seg til den siste store kraftanstrengelsen. – Da er det lett å havne i destruktive tankebaner, sier Gangdal. – Det utkrystalliserer seg ofte en oppmentalitet og en nedmentalitet. Oppfolket løfter blikket jevnlig mot toppen og mot himmelen for å finne de blå sprekken i skylaget. Mentalt er de allerede oppe i fjellet. Nedfolket ser bare skyene, og lytter til alle rykter om ekspedisjoner som har gitt opp og reiser hjem. Forskjellen mellom et godt og et dårlig lag vil ofte avhenge av hva man på forhånd har etablert av motkrefter mot nedmentaliteten.

Nødvendige motkrefter

I forberedelsene til vårens Everest-ekspedisjon er det nettopp den mentale delen Gangdal særlig brenner for. Det å jobbe med motkrefter i forhold til pessimisme og mismot, å forebygge konflikter mellom deltakerne og å øve inn reaksjoner og handlemåter i krisesituasjoner har vært hovedtemaer. Men aller først tok han fatt i deltakernes motivasjon og mål med ekspedisjonen. – Det var nødvendig å forankre et felles ambisjonsnivå, poengterer han. – Flere hadde litt vage mål, de torde ikke helt tro at de ville nå toppen. Men en slik ekspedisjon er avhengig av full innsats fra hver enkelt. Skal man kunne mobilisere den nødvendige viljestyrke, kraft og utholdenhet, må lysten til å nå toppen være sterk og dypt forankret. Gjennom systematisk fysisk og mental trening har vi fått hevet ambisjonsnivået i laget. Ekspedisjonens mål er flyttet fra det noe uforpliktende «Flest mulig på toppen!» til «Alle på toppen!» I dag vurderer samtlige av deltakerne seg som kandidater til det. De har løpt med 20 liter vann opp unnarennet i Holmenkollen, og jeg har spurt dem: Er dere villige til å gange det ubehaget dere har følt på 6000–7000 meter med 3 eller 4? Svaret ble ja. Vi har dog et mål nummer to som sier at alle skal ha følelsen av å ha vært med på en vellykket ekspedisjon – uansett hvem som når toppen.

Deltakerne har også detaljplanlagt kritiske beslutninger. De har tatt for seg alvorlige situasjoner, for eksempel at noen dør. Hva skal gjøres med liket? Skal noen kunne fortsette? – Verdien i dette ligger i forebygging av usikkerhet og uenighet der nede, og å bli kjent med utfordringer vi kan komme til å stå overfor. Først når en er fortrolig med det verst tenkelige er overlevelsesevnen på topp, sier Gangdal. Han forteller at de har øvd inn ruta, og tatt for seg kritiske punkter for å oppnå størst mulig grad av gjenkjennelse når de kommer ned. Ikke minst har de jobbet mye med å utvikle samhold og trygghet medlemmene imellom. – Vi har våget å vise hverandre mer enn smørsiden, vi måtte ta frem også våre mørke og vanskelige sider. Som personer er vi svært forskjellige, men jeg føler nå at vi kjenner hverandre og har utviklet et sterkt fellesskap og samhold oss imellom, basert på oppgavene vi skal løse sammen.

Øve inn beslutninger

– Er Everest-miljøet egentlig preget av samhold og fellesskap? Er dere ikke alle noen store individualister som er mest opptatt av å komme til toppen selv?

– Vi finner nok eksempler både på hensynsløs egoisme og stor offervilje. De ekstreme påkjenningene man utsettes for, svekker både kroppen og dømmekraften. Også verdisynet kan bli endret i den forstand at meningen med livet blir redusert til det å nå toppen på fjellet. Man står i fare for å utvikle et mentalt tunnellsyn, og måten man har forberedt ekspedisjonen på kan være avgjørende. Da Børge Ousland og jeg deltok i ekspedisjonen i 2003, snakket vi mye sammen om dette, og hadde en avtale om å ta vare på hverandre hele veien. Han var en fantastisk lagkamerat. Lederne for 2003-ekspedisjonen var mer tilhengere av å ta utfordringene etter som de kom. Dette synet var og er jeg helt uenig i. Man må øve inn beslutningene på forhånd for å greie å gjøre de riktige tingene i ekstreme situasjoner. Det er det samme prinsippet som gjelder i marginale idretter, som for eksempel skihopping. Vi har et absolutt ansvar for å redde andre, uansett hvem, understreker Gangdal.

Farlig innsnevring

Noen opplevelser fra ulykkesåret i Everest, 1996, illustrerer hvor galt det kan gå, når man ikke har lagt inn «bremser», og er uforberedt på den mentale innsnevringen som kan utvikles som svar på

kontinuerlig stress. Tre indere døde, etter å ha blitt forbigått av et japansk lag som fortsatte mot toppen uten å forsøke å redde dem. Ikke lenge etter greide en tysker og en østerriker fra en internasjonal ekspedisjon så vidt å redde seg ned fra fjellet med store frostskafer. Men de hadde etterlatt en meksikansk venn med begynnende hjerne- og lungdødem i leir 5 på 7800 meter. Resten av laget hans satt lenger ned og samlet styrke til oppstigningen, og ba i stedet Gangdals lag om hjelp. – Jeg ble rasende, og tror aldri jeg har skjelt noen så grundig ut, forteller han. – En halv time senere hadde tre av dem pakket sekkene for å komme klatrerkameraten til unnsetning sammen med våre folk oppe på fjellet. Han var forkommen, men overlevde. Senere møtte jeg de to nede i Kathmandu. De takket meg, og fortalte at de hadde blitt fullstendig blindet av utsiktene til å nå toppen. Vi må ha klart for oss at man bare har én mulighet til å redde et menneskeliv. Everest derimot er der bestandig.

Jordens gudinne besetter

Chomolungma, jordens gudinne, er det tibetanske navnet på Mount Everest. – Det at jeg etter hvert vet en del om fjellets betydning for sherpaene, gjør at det også vekker en sterk religiøs dragning hos meg, sier Gangdal. – Men fjellets spesielle magi i klattermiljøer verden over henger særlig sammen med høyden, og den dramatiske klatrerhistorien fjellet representerer. Etter britenes bestigning i 1953, har ca. 1600 personer nådd toppen. Antallet som har prøvd, er fem-seks ganger så høyt. I tillegg kommer alle som drømmer om å dra dit. Det er utrolig vanskelig å nå toppen. Mange har omkommet, de fleste faktisk på vei ned fra fjellet. Tross teknologiske fremskritt sliter vi med de samme utfordringene: Den ekstremt tynne lufta, kulden, rasfare og et nådeløst og uforutsigbart vær. Noen størrelser i tilværelsen er konstante: Mount Everest er like mye verdens høyeste i dag som i 1921, da britene gjorde sitt første forsøk på å nå toppen. Fjellet er dønn likt!

Selv sammenligner Gangdal besettelsen med gammel kjærlighet som ikke ruster, den vekkes gang på gang, på tross av gjentatte beslutninger om å glemme Chomolungma og gå inn for mer jordnære mål. Men han har også et videre perspektiv: – Jeg har tenkt mye på vestlige menneskers hverdagslige følelse av å leve i en menneskeskapt tilværelse. Vi har kontroll og oversikt. Tsunamien andre juledag i fjor viste oss hva naturkreftene representerer. Men vi fikk også demonstrert at de som ble rammet gjorde mye riktig; de viste stor styrke og beslutningsevne. Ser vi oss tilbake, er det ikke så lenge siden vi her i Norge levde med naturkreftene nær oss på en helt annen måte enn i dag, jeg tenker på fiskerne på Vestlandet og nordpå. De visste at naturen var sjefen! Vi som deltar i klatreekspedisjonene fascineres av det å utforske menneskelig tilværelse ved yttergrensene av vår yteevne.