VOLGA
VOLGA K50
ОТ 3 999 000 ₽*
Запись на тест-драйв

Жизнь

# Психология альпиниста: почему трагедии не останавливают от похода в горы

*Группа альпинистов поднимается на Эльбрус*

© НИКИТА ШЕЛАЙКИН / PEXELS

АВТОР **ВАЛЕРИЯ ДАВЫДОВА-КАЛАШНИК**    06 АВГУСТА 2026

Почему для одних первое восхождение в горы становится последним, а другие готовы снова рисковать жизнью? Психологи и альпинисты объясняют, как высота меняет человека и почему к ней тянет с новой силой

*Подписывайтесь на телеграм-канал «РБК Стиль»*

## Главное

- Горы привлекают людей состоянием предельной концентрации, в котором **исчезает информационный шум** и остается только настоящий момент.
- Экстремальные нагрузки вызывают **мощный выброс гормонов**, из-за чего мозг запоминает восхождение как один из самых ярких опытов в жизни.
- Для многих альпинизм становится способом выйти из рутины, перезагрузиться и **почувствовать контроль над собой**.
- Совместное преодоление опасности в горах создает между людьми особенно **прочные связи и чувство доверия**.
- Наука не подтверждает существование «гена высоты», но признает, что **к альпинизму чаще тянутся люди с высокой устойчивостью к стрессу** и готовностью к риску.
- Большинство альпинистов идут в горы **не ради опасности, а ради ощущения ясности**, свободы и внутреннего смысла.
- **Успешных альпинистов отличают** психологическая устойчивость, дисциплина, способность к самоконтролю и готовность переносить лишения.
- Опыт восхождений помогает **иначе смотреть на эмоции**, делая человека более собранным.

ADPLAY

### МАТЕРИАЛЫ РУБРИКИ

**Природа как лекарство: как прогулки стали новой формой терапии**

**Почему важны гормоны стресса**

**Можно ли прийти в профессиональный спорт без опыта, если вам 30**

30 июля 2026 года в пакистанском Каракоруме погиб всемирно известный непальский альпинист Нирмал Пурджа. Экспедиция из десяти человек, которую он возглавлял, попала под лавину на склоне Броуд-Пик. 2 августа спасатели обнаружили тела погибших. Бывший британский спецназовец шел к историческому рекорду — он планировал стать первым человеком, дважды покорившим все 14 восьмитысячников планеты без использования кислорода.

*Нирмал Пурджа после рекордного восхождения на 14 высочайших вершин мира. Катманду, 2019 год*

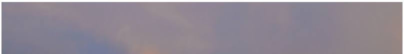
© NAVESH CHITRAKAR / REUTERS

Статистика последних лет особенно отчетливо показывает опасность высотного альпинизма и горного туризма. В 2024-м в горах Австрии погибли 309 человек, что стало десятилетним максимумом для региона. В Японии в том же году жертвами несчастных случаев в горах стали 300 человек (издание The Asahi Shimbun классифицирует их как «погибших или пропавших без вести»). На Эвересте в 2024 году вершина унесла жизни восьми альпинистов, а в 2025-м — троих. Трагическим для российского сообщества стал октябрь 2024 года, когда при восхождении на Дхаулагири в Непале сорвалась и погибла группа из пятерых опытных альпинистов. Год спустя на одном из самых опасных семитысячников мира — пике Победы — из-за тяжелой травмы и невозможности эвакуации в условиях непогоды осталась и погибла российская альпинистка Наталья Наговицина; ее поисково-спасательная операция была официально прекращена спустя 11 дней.

В отличие от погибшего непальца, другому альпинисту, Андрею Голову, на Эвересте удалось выжить. Он годами тренировался ради этой вершины, из-за постоянного напряжения едва не разрушив семью. В 2023 году на высоте 8300 метров он ослеп и повернул назад. Год спустя Голов покорил вершину, но снова потерял зрение из-за гипоксии. Его эвакуация стала уникальной — незрячего альпиниста впервые в истории смогли спустить с высоты 8600 метров. Сам он признался, что на горе «умер и переродился».

> Незрячего альпиниста впервые в истории смогли спустить с высоты 8600 метров.

Такие истории не исключение. Люди возвращаются в горы после тяжелых травм, обморожений и эмоциональных срывов. Одни — ради спортивного результата, вторые — чтобы найти себя, а третьи впервые покупают билеты до Килиманджаро с мыслью «А почему бы и нет?».



**ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ**

100 лучших российских брендов косметики. Топ «РБК Стиль» — 2026

Как топ-менеджер из Москвы выращивает гребешков на Дальнем Востоке

*Пик Победы*

© MICHAL KNITL / SHUTTERSTOCK / FOTODOM

## Философия пути

Евгения Полякова, поднимавшаяся на Килиманджаро, Эльбрус и Монблан, говорит, что ее первое восхождение началось вовсе не с желания испытать себя. «В горах возникает то самое состояние «здесь и сейчас». В обычной жизни оно почти недостижимо», — объясняет она. Во время подъема исчезает информационный шум, остаются только движение, дыхание и концентрация на пути.

Похожие ощущения описывает мастер спорта по альпинизму Ратмир Мухаметзянов: «Мне нравится состояние, когда делаешь одно действие — и вокруг больше ничего не существует. Ты забываешь про кредиты, бытовые проблемы, обязанности. Есть только задача: пройти участок пути и остаться живым». По его словам, именно в горах человек часто впервые перестает притворяться — и перед другими, и перед собой.

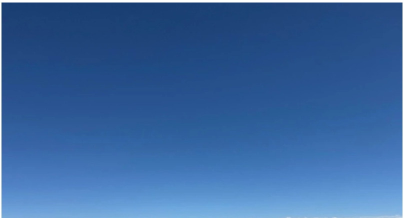
Для многих именно это становится главным мотивом первого восхождения: человек ищет в горах не столько адреналин, сколько опыт свободы и предельного физического присутствия. «Там красота ощущается иначе, — говорит Полякова. — Ты не просто созерцаешь, а добиваешься права на это».

> Ты забываешь про кредиты, бытовые проблемы, обязанности. Есть только задача: пройти участок пути и остаться живым.

Николь Ковальчук, покорившая все 14 восьмитысячников и высочайшие вершины семи континентов, а также первой среди россиянок поднявшаяся на Эверест без дополнительного кислорода, говорит о другом эффекте восхождения. Хотя телу требуется длительное восстановление, привычные проблемы после возвращения часто теряют прежний вес. Меняется и представление человека о собственных возможностях: горы раз за разом лишают его иллюзий о контроле, силе и исключительности.

При этом первый подъем почти всегда становится столкновением двух противоположностей: эстетического восторга и тяжелого физического испытания. От того, какой опыт перевесит, часто зависит, вернется ли человек в горы. «Когда идешь впервые, еще не понимаешь, что тебя ждет. Но потом лучше знаешь свое тело, силы, реакции. Если человек возвращается в горы, значит, ему близка сама философия пути», — считает Полякова.

*Природа как лекарство: как прогулки стали новой формой терапии*



*Николь Ковальчук. Бескислородное восхождение на Манаслу (высота — 8163), 2025 год*

© ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА НИКОЛЬ КОВАЛЬЧУК

## Зов гормонов

Сергей Кузнецов, врач-психиатр и психотерапевт семейной клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family, объясняет: желание вернуться появляется не только из-за эмоций или красоты природы, но и из-за физиологии. Во время экстремальных нагрузок организм вырабатывает сразу несколько гормонов.

- **Дофамин** участвует в формировании чувства удовлетворения после достижения цели.
- **Адреналин и норадреналин** мобилизуют организм и помогают сохранять концентрацию.
- **Кортизол** поддерживает во время длительного напряжения.

«Преодоление опасностей вызывает настолько сильный гормональный отклик, что мало какое событие в обычной жизни может сравниться с ним по интенсивности переживаний», — говорит Кузнецов. Однако сводить тягу к горам исключительно к биохимии было бы слишком просто. По словам психотерапевта, альпинизм также помогает справляться со стрессом, выходить из рутины, возвращать ощущение контроля над собственной жизнью и находить людей с похожим опытом.

Чувство принадлежности к команде многие называют одной из главных причин возвращения в горы. В экстремальных условиях социальные связи становятся особенно прочными. Между одиночным и командным альпинизмом Евгения Полякова всегда выбирает второй: «Даже один совместный подъем делает ближе, чем многие годы общения в обычной жизни». С некоторыми товарищами по восхождению дружба сохраняется и после возвращения. Кузнецов связывает формирование таких отношений в том числе с действием **вазопрессина**, участвующего в процессах социального взаимодействия и доверия.

> Даже один совместный подъем делает ближе, чем многие годы общения в обычной жизни.

Ратмир Мухаметзянов подчеркивает: хотя альпинизм считается командным видом спорта, во время восхождения каждый подолгу остается наедине со своими мыслями, страхами и пределами собственных возможностей. «Даже выполняя общую задачу в составе одной команды, все проживают ее по-разному, — отмечает он. — Кто-то сталкивается со своими страхами, а кто-то обнаруживает слабые стороны — не только физические, но и связанные с общением».

В небольшой группе, участники которой долго находятся рядом и зависят друг от друга, особенно остро проявляются раздражение и неприятие. От этих чувств невозможно просто отмахнуться: приходится разбираться в собственных реакциях и учиться находить общий язык, поскольку в горах от товарища может зависеть жизнь.

*Евгения Полякова*

© ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЕВГЕНИИ ПОЛЯКОВОЙ

## Ген высоты

Российский альпинист Александр Абрамов в книге «Ген высоты. Откровенная история десятикратного восходителя на Эверест» пишет, что у некоторых людей есть особый «ген высоты» — непреодолимая тяга к горам, которая заставляет возвращаться туда снова и снова.

«Это скорее образное выражение, — считает Дмитрий Деулин, декан факультета экстремальной психологии Московского государственного психолого-педагогического университета. — На увлечение экстремальными видами спорта влияют среда, личный опыт, система ценностей и особенности характера». При этом у людей, выбирающих подобные нагрузки, действительно могут встречаться общие психологические черты: устойчивость нервной системы, способность долго сохранять концентрацию под давлением, готовность принимать обоснованный риск и переносить дискомфорт.

Поэтому выражение «ген высоты», по словам Деулина, можно использовать лишь как метафору устойчивого стремления вновь пережить состояние предельной собранности и интенсивности жизни.

## Бегство от рутины и поиск смысла

Многие идут в горы не из-за любви к риску как таковому. Для кого-то восхождение становится способом выйти из эмоционального тупика, сменить привычную среду и пережить внутреннюю перезагрузку. Необходимость сосредоточиться на базовых вещах — дыхании, движении, безопасности — меняет восприятие повседневных проблем и их масштаб.

Однако важно отличать осознанный интерес к альпинизму от опасной импульсивности. «Поводом для тревоги становится ситуация, когда неподготовленный человек внезапно решает штурмовать серьезные высоты», — говорит Деулин. При этом сами альпинисты подчеркивают: за первым восхождением далеко не всегда стоит внутренний кризис. Иногда мотивация гораздо проще: любопытство, интерес к приключению и желание попробовать новое.

*Подъем по гребню в сторону вершины Монблана*
© HENRI PICOT / UNSPLASH

Ратмир Мухаметзянов считает, что грань между оправданным риском и безрассудством в горах очень тонкая. «Бывает, человек идет на сложное восхождение, погибает — и все говорят: «Зачем полез?» А если он делает то же самое и возвращается живым, его называют героем». По словам альпиниста, главный критерий — не сложность маршрута сама по себе, а отношение человека к безопасности и собственным ограничениям.

> Бывает, человек идет на сложное восхождение, погибает — и все говорят: «Зачем полез?» А если он делает то же самое и возвращается живым, его называют героем.

Когда возникает желание повернуть назад, важно понять его причину — именно она подскажет, стоит ли продолжать. «Около трети всех моих экспедиций — и спортивных, с подготовленной командой, и с новичками — заканчивались без вершины: по каким-то причинам мы разворачивались, — говорит Мухаметзянов. — Для меня в этом нет ничего постыдного. Я редко заставляю себя идти в горы через силу. Иногда уже в начале восхождения понимаю, что не хочу продолжать. Тогда спрашиваю себя: «Зачем мне это?» И ухожу».

Евгения Полякова признается, что тоже не раз хотела повернуть назад: «Иногда себя можно преодолеть — если хватает сил и опыта. Но когда вперед ведут одни амбиции, важно остановиться. Я не раз видела, как люди продолжали путь, чтобы что-то доказать себе, другим или даже подписчикам, которые через час забудут об этом «подвиге». Развернуться не слабость. Иногда это и есть зрелость».

> Когда вперед ведут одни амбиции, важно остановиться.

Для одних горы — это медитация и способ острее почувствовать красоту мира, для других — прежде всего спортивная задача, требующая точности, дисциплины и расчета. Однако и те и другие сходятся в одном: в горах особенно быстро рассеиваются иллюзии — о собственных возможностях, силе и способности контролировать происходящее.

*Лагерь у подножия Дхаулагири (Непал)*
© LABETAA ANDRE / SHUTTERSTOCK / FOTODOM

## Психологический портрет альпиниста

Опираясь на зарубежные исследования, Дмитрий Деулин составил психологический портрет успешного альпиниста. Для его описания эксперт обращается к чертам «большой пятерки»:

1. добросовестности;
2. открытости новому опыту;
3. экстраверсии;
4. доброжелательности;
5. невротизму — склонности испытывать тревогу, страх и другие негативные эмоции.

Значение имеют и другие качества: нервно-психическая устойчивость, способность оценивать и принимать риск, а также умение находить свое место в группе и взаимодействовать с участниками экспедиции.

По словам Деулина, подготовленный альпинист лучше переносит экстремальные нагрузки. С опытом у него может повышаться болевая выносливость и развиваться способность действовать в условиях холода, нехватки кислорода и других неблагоприятных факторов.

Для долгой карьеры в альпинизме важны морально-психологическая подготовка, умение мотивировать и настраивать себя, а также терпимость к дискомфорту и лишениям. Отдельно Деулин выделяет психологический опыт, который накапливается с каждым восхождением. Он включает:

- способность ясно мыслить, сохранять координацию и принимать решения в тяжелых условиях;
- умение анализировать свое состояние и критически оценивать, стоит ли продолжать восхождение;
- навыки саморегуляции и контроля эмоций;
- развитые коммуникативные навыки и умение действовать в группе;
- способность сохранять психическую устойчивость.

При этом отдельные исследования, отмечает Деулин, выявляют у альпинистов и менее однозначные черты: напористость, агрессивность, трудности в общении и поддержании близких отношений. «Кредо альпиниста может напоминать монашеский постриг, — говорит эксперт. — Человек выбирает особый путь физического и духовного развития, в какой-то мере связанный с отказом от земных удовольствий, преодолением испытаний и, возможно, процессом своеобразного искупления».

> Кредо альпиниста может напоминать монашеский постриг.

## Что остается после гор

Благодаря альпинизму Ратмир Мухаметзянов стал лучше понимать свое тело, возможности, ограничения и страхи. Полученный в горах опыт пригодился ему и «на земле»: со временем он научился не позволять эмоциям заслонять задачу.

«Я понял это на одном из восхождений, — говорит он. — На двадцатом часу пути на горе заклинило карабин. Стемнело, мы висели на стене, нужно было двигаться дальше — а тут эта поломка. Я кричал на него благим матом, бил молотком и вдруг осознал: сколько ни психуй, пока не разблокирую механизм, мы не двинемся. Эмоции ничего не изменят».

В горах эта простая мысль может стать вопросом выживания. После возвращения она остается навыком: не тратить силы на то, что уже произошло, и сосредоточиться на следующем действии.

***Читайте больше о феноменах и явлениях, которые нас окружают, в рубрике «Жизнь».***

Авторы

**Валерия Давыдова-Калашник**

**Новости партнёров**

Спутниковая связь для Киева: о чем Стубб настойчиво просил Маска

Отвернулись от Зеленского — жесткий сигнал США после речи в ООН

Москву предупредили: что за аномалия ударит уже в октябре

«Я посвящаю ему работу свою»: в чем призналась Захарова

Банкам пригрозили блокировкой звонков: к чему призвали Набиуллину

Миллионы за 15 рублей: что ждет не явившегося победителя

Силу мы
старост
вернуть
выход