

STANISŁAW RAKUSA-SUSZCZEWSKI

Izolacja i stres w Antarktyce

Izolacja człowieka wywołuje określone skutki psychiczne, daje czas na przemyślenie zachowań, zdarzeń, doświadczeń, wspomnień. Izolowanym można być z wyboru, jak kosmonauci, pustelnicy, polarnicy, lub z przymusu, jak więźniowie, chorzy, czy osoby na kwarantannie. Doświadczenie polarne przekonują mnie o zachodzących zmianach psychicznych, jako skutku długotrwałego pobytu w małej, izolowanej grupie z ograniczonymi kontaktami zewnętrznymi. Pierwszy zimujący na Antarktydzie Carst Borchgrevink pisał „Głęboka cisza dookoła nas i na dalekim satelicie. Tam bieleją księżycowe góry, nas otaczają pozbawione barw górzyste wierzchołki południowego bieguna. My w ciemności, zimnie i samotności.” Ekstremalne warunki pogodowe, mróz, huraganowe wiatry, długotrwała ciemność nocy polarnej i ciągły dzień mogą być też czynnikiem stresogennym. Dobrze ilustrują to słowa kierownika amerykańskich ekspedycji antarktycznych Richarda E. Byrda „Jednorodność życia i monotonia, nigdzie na świecie nie ma tak męczącego charakteru jak w czasie polarnej zimy”. Gdy minie noc polarna, szczęście, że człowiek nie może widzieć w lustrze swojego wewnętrznego ja, przetańby szkło, sądząc, że zaparowało, pisał John Gieve, kierownik norwesko-szwedzkiej ekspedycji antarktycznej. Osobiście doświadczyłem tego stanu dwukrotnie, na szczęście, jest on prawie odwracalny, jak twierdzą moi bliscy.

Badania psychologiczne były prowadzone na Stacji Antarktycznej im. H. Arctowskiego już w roku 1997 przez dr. Jana Terelaka. Wiele lat później amerykański zespół na zlecenie NASA, któremu przewodniczył profesor L. Palinkas, prowadził przez trzy lata badania ankietowe na Stacji H. Arctowskiego, kontynuowano je również na stacji amerykańskiej, rosyjskiej, chińskiej i hinduskiej. Zbadano różnice we wzorcach adaptacji psychospołecznej w warunkach długotrwałej izolacji i odosobnienia, aby określić, w jakim stopniu wpływa na nie kultura narodowa. Amerykanie ze stacji na biegunie południowym zgłaszali znaczny wzrost zmęczenia i niepokoju oraz spadek wigoru w okresie zimowym. W tym samym okresie Rosjanie na stacji Vostok odnotowali znaczny spadek depresji, lęku i dezorientacji, a Hindusi na stacji Maitri odnotowali znaczny wyraźny gniewu. Znaczący spadek interakcji społecznych między członkami załogi wystąpił na stacjach na biegunie południowym, stacji Vostok i stacji Arctowskiego. Zaobserwowano

również kilka różnic między pięcioma stacjami w korelacji nastroju i miarami wsparcia społecznego. Tło kulturowe wiąże się z nastrojem i wsparciem społecznym. Jak wykazały te badania, różnice kulturowe we wzorcach adaptacji psychospołecznej należy brać też pod uwagę przy szkoleniu załóg wielonarodowych lotów kosmicznych. Amerykanie nie interesowali się indywidualnymi reakcjami psychicznymi czy psychofizycznymi, wywołanymi długotrwałą izolacją w warunkach polarnych. Unikano w ankietach pytań osobistych, intymnych, mogących niepokoić pytanych z powodu wkraczania w strefę ścisłej prywatności. To było wielkim plusem prowadzonych badań. Mnie, mającemu własne doświadczenia z długotrwałych pobytów w Antarktyce, pozostaje wybranie niektórych zdarzeń i sytuacji wpływających na zachowanie, reakcje, stres, stan ducha w warunkach izolacji. Antarktyda to nie jest kontynent do prowadzenia normalnego życia, można tam przetrwać, choć nie zawsze.

Śmierć jest wpisana w ryzyko pobytu na tym niegościnnym obszarze. Początkowe badania Antarktyki pochłonęły wiele ofiar. W kolejnych latach najwięcej ludzi zginęło w pożarach i wypadkach lotniczych. Tragedie zdarzały się na wielu stacjach i podczas wielu ekspedycji. Rosjanie latają niebezpiecznie, miałem okazję to przeżyć, kiedy dwukrotny start nie udał się, bo samolot gwałtownie skręcał przy rozbiegu. Parę uderzeń młota w krzywą płożę umożliwiło start. Gdy lecieliśmy z Amerykanami Herkulesem, przestał pracować silnik i do Nowej Zelandii dolecieliśmy na trzech silnikach z resztkami paliwa. Wielki pożar u Francuzów, a i niedawny u Brazylijczyków, w którym zginęli ludzie, to kolejne przykłady. W pożarze i ratowaniu pomagali Polacy z Arctowskiego i dostali podziękowanie od prezydent Brazylii. Największa tragedia to rozbitcie się samolotu o wulkan Erebus i śmierć wieluset turystów. Młodzi Nowozelandczycy ze stacji Scotta zbierali po tym wypadku ciała i wielu z nich trafiło potem na leczenie psychiatryczne. Jednym z najsmutniejszych miejsc jest wyspa Buromskiego w sąsiedztwie stacji Mirnyj, gdzie, ci co zginęli, leżą w stalowych trumnach, często już przerdzewiałych, położonych na skale, bo nie ma tu gleby. Nieco łatwiej jest w subantarktyce, gdzie krzyże znaczą miejsca pochówku w ziemi. Bolesnym jest, kiedy los zabiera towarzysza wyprawy, człowieka żyjącego obok. Wspominając zimę na Molodziożnej, pisałem „nie żyje nasz towarzysz, przyczyną był zawał serca, wszyscy są pełni żalu jakby rozczarowani. Dlaczego stało się to teraz, kiedy wspólnie już prawie przezimowaliśmy”. Jeśli był to efekt nie wypadku, a choroby i naturalnej śmierci, w grupie pojawia się niepokój, wzrasta ilość skarg, dolegliwości, częstsze są wizyty u lekarza. Obserwowałem to także na stacji Arctowskiego po śmierci na serce Włodzimierza Puchalskiego. W roku 2020 taki przypadek powtórzył się na naszej stacji w zimie. Na amerykańskiej stacji McMurdo podczas mojego pobytu, w środku zimy, w zamieci, zginął, myląc drogę, młody chłopak z naszego laboratorium. Szukaliśmy go parę dni, to był szok. Ciało odnaleziono, był pastor, kapliczka i protestancki, nieznany mi, szczególnie smutny obrządek. Po paru

miesiącach i powrocie do cywilizacji skremowane zwłoki wysłano pocztą do rodziny. Było to trudne do zaakceptowania dla moich towarzyszek pracy, katoliczek z De Paul University.

„Śnieżna kapliczka” jest ciągle na McMurdo, taka jest potrzeba duchowa. Na antarktycznej stacji Maitri też było miejsce modlitwy. W jednym, niewielkim pomieszczeniu siedział Hindus, który zrobił mi na czole czerwoną kropkę, w drugim rogu było miejsce dla muzułmanina, a w trzecim symbole katolickie, pełna tolerancja. W ostatnich latach małą cerkiewkę zbudowali i poświęcili Rosjanie na stacji Bellingshauzena, w niedalekim sąsiedztwie na wyspie King George. Na Arctowskim kapliczka z figurką Chrystusa fraso-bliwego wisi na skale, pełni swoją rolę, i jest miejscem, gdzie spotykają się ci, co mają taką potrzebę. W rejonie Zatoki Admiracji zginęli lub zmarli Anglicy, Brazylijczycy i Polacy, są krzyże i pamięć o nich. Chyba nieco inaczej odbiera się na Antarktydzie informację o śmierci w kraju odległym o tysiące kilometrów, może nie jest tak bezpośrednio dotkliwa, bolesna. Dwukrotnie mnie to spotkało. Niemożność bezpośredniej pomocy bliskim była dla mnie największą udręką.

Tęsknota. To poważny problem i syndrom ujawniający się u zimownika. Monotonia życia w otoczeniu krajobrazów śniegu, lodu, w pełnym, trwającym 24 godziny słońcu lub takiejże ciemności, w kraju bez zapachów jest tego przyczyną. Sny rekompensują zielone łąki, pełne pachnących kwiatów, atmosferę wiosny lub pełnego lata. Ileż razy rozmawialiśmy o tym odległym świecie barw i woni. To tkwi w człowieku silniej niż wiele innych chęci i potrzeb. Tęskni się za kobietą, żoną, narzeczoną kochanką, ale kwietna łąka tkwi gdzieś głęboko w świadomości i ujawnia się po miesiącach zimy. Na rosyjskich stacjach za moich czasów kobiety nie zimowały. Była łączność radiowa, telegramy, kilka słów, które musiały zastąpić wszystko, co się chciało powiedzieć, usłyszeć. Bywały i audycje nadawane przez radio dla zimowników. Zdarzały się historie niespodziewane. W jednej z takich audycji żona, po jej zakończeniu, nadała piosenkę z refrenem „w naszym domu zamieszkał sympatyczny gość” biedny polarnik chciał natychciast wracać do kraju w środku zimy ze stacji Wostok. Innym razem brak słowa mocno przy ucałowaniach kończących rozmowę był powodem rozterki i topienia jej w alkoholu. Kiedy zbliżał się okres powrotu, dały o sobie znać problemy nurtujące wszystkich profesjonalnych polarników. Z jednej strony chęć życia na łonie własnej rodziny a z drugiej utrata swobody jaką dają ekspedycje polarne, gdzie codzienne kłopoty życia w cywilizacji schodzą na odległy plan. Powszechny jest problem lojalności w małżeństwie, wychowanie dziecka, miłość ojcowska, ale i własna. Świat się zmienia, na amerykańskich stacjach zimują kobiety, byłem tym, który zimował z dwiema pierwszymi Amerykankami na McMurdo. Latem na stacji jest kilka tysięcy ludzi obu płci, rzeczą naturalną wśród młodych są związki intymne. Sprzyja temu szczególnie surowa selekcja przed wyjazdem, wszelkie choroby, zaraźliwe wykluczają uczestnictwo w wyprawie. Dużo większa niż

dawniej swoboda obyczajów niesie się po całej Antarktydzie. Niemcy w ramach eksperymentu obsadzili jedną ze swoich stacji wyłącznie żeńskim personelem. To był błąd. Swary podobno były bardzo uciążliwe dla tej jednopłciowej grupy zimującej. L. Palinkas w oparciu o nasze dane ze stacji Arctowskiego wnioskuje, że obecność w małej izolowanej grupie dwóch kobiet jest lepsza niż jednej. Być może najlepsza jest równa liczba obu płci, do czego zbliża się nasza stacja. Przed wielu laty zdecydowałem na zimę pozostawić małżeństwo, co nie było, jak się okazało, optymalnym rozwiązaniem.

Współcześnie nastąpiła duża zmiana. Dawniej łączność z polską stacją zapewniały dalekopisy i radiostacje wojskowe, później tę rolę przejęło Radio Gdynia obsługujące również statki rybackie. Można było w obecności radiooficera porozmawiać z bliskimi w kraju. Intymność rozmów nie była jednak zachowana. U Amerykanów umożliwiano mi łączność przez radiostację amatorską z McMurdo do Warszawy i do dziś pamiętam jej sygnał wywoławczy SP5 PWK, kłopoty z łącznością były stale. Miałem co tygodniowe zajęcia w nawiązaniu łączności, silnie stresogenne dla mnie i mojej żony, szczególnie kiedy dostałem informację, że syn może być poważnie chory, a łączność się urwała na parę miesięcy. Okazało się, że choroba była niegroźna. Rozwój łączności satelitarnej, obecność Internetu na stacji, możliwość nawiązania kontaktów radiowych i wizualnych o dowolnej porze dnia i nocy, pełna intymność rozmów powodują, że to, co było dawniej integrującym grupę zimującą – wspólnota izolacji, rzadkość kontaktu ze światem, brak intymności, spowodował, że grupy zimujące nie mają już tej więzi emocjonalnej, które powstawały i często były kontynuowane na spotkaniach w kraju i wspólnym przeżywaniu wspomnień ze wspólnego zimowania. Związki te, wydaje się, bardzo osłabły, rola wspólnoty i więzi łączących grupę schodzi na plan dalszy, dominuje indywidualizm, ale czy większa, czy mniejsza stres u zimownika zapatrzonego w ekran komputera, nie wiem.

Alkoholizm. W Antarktyce alkohol to zbrodnia i to niezależnie od nacji. Piją i Rosjanie, i Amerykanie. Wszyscy piją. Ogromna większość wypadków zdarza się po alkoholu. Kierownictwo ogranicza, wprowadza restrykcje, ale i to nie pomaga. Na Molodziożnej w jadalni zabrakło cukru, drożdże były w kuchni. Wszystkie święta państwowe uświetniano chochlą spirytusu, laną do kubka polarnika stojącego w kolejce przed wiadrem. Gdy zabrakło niektórzy pili nawet wodę brzożową, lub tak zwany „likior chasi” płyn z alkoholem do odmrażania szyb w śmigłowcach, albo „diesel brandy”. Jeszcze niedawno zdarzały się zatrucia śmiertelne, byłem tego świadkiem na stacji Mirnyj. Amerykanie ograniczali zakup alkoholu do 2 butelek, pito w barach, których było kilka, oddzielne dla żołnierzy, dla oficerów, pracowników naukowych. W święto Środka Zimy to jedyny kontynent z pijaną populacją na wszystkich stacjach antarktycznych. Nie prohibicja, a rozwiązanie, które kiedyś wprowadziłem na Arctowskim chyba było niezłe. Zbudowano bar, był wspaniały barman – kolega niepijący, który serwował alkohol lub wodę, jeśli ktoś wskazywał na nadmierne spożycie. Było wesoło i kulturalnie.

Strach. Czego najbardziej boi się prawdziwy polarnik. Rosjanin odpowiada: głodu, chłodu i pracy. Głód często towarzyszył pierwszym wyprawom ery heroicznej. D. Mawson pisał, „leżąc w śpiworze w półśnie unosiłem się w krainę obfitości. Tym razem była to cukiernia, wielka i doskonale zaopatrzona. Tam przed moimi oczami były wystawione dwa ogromne torty o półtorametrowej średnicy. Nigdy czegoś takiego nie widziałem i przez krótką chwilę czułem się jak w raju”. Głód był też często skutkiem wypadków, utraty żywności w szczelinach lodowców, w pochodach po lądolodzie Antarktydy, pies był nie tylko zwierzęciem pociągowym, ale i często pożywieniem. Głód zajrzał w oczy Francuzom, jako skutek pożaru, miało to miejsce na stacji francuskiej, w której zimownicy wszystko stracili i do końca zimy odżywiali się pingwinami. Mieliśmy i my spore emocja na stacji Arctowskiego. Pewnego roku z początkiem zimy, kiedy nie było już statków, zepsuł się kontener chłodniczy przechowujący całą aprowizację dla grupy zimującej. Przypadek i wielkie szczęście polegało na pomocy Rosjan, u których kontener chłodnia z dwoma agregatami był wolny i po trudnej akcji udało się go szybko przetransportować na Arctowskiego. To była sytuacja bardzo stresowa, grożąca ewakuacją ludzi i zawieszeniem działalności stacji.

Chłód. Człowiek może adaptować się w granicach temperatury od +50 do -50 °C, Antarktyda z chłodem do -100 °C stwarza zagrożenie dla życia. Wyprawy pierwszych odkrywców kontynentu często ginęły. Współczesna technika może bardzo poprawić warunki bytowania, jednak na tym kontynencie człowiek stale marznie. Częściowo się adaptuje, na przykład moje ręce znosiły dobrze zimno nawet bez rękawic. Stale w chłdzie, w izolacji traci się odporność. Po powrocie do cywilizacji bywa, że ciężko się choruje. Przed końcem zimy Amerykanie szczepili na grypę. Gronkowiec u jednego zimownika, czego doświadczyłem, obdarzył całą resztę. Poza chłodem szczególnie przykry jest wiatr, towarzyszy mu zwykle śnieg. Razem daje to warunki trudne do zniesienia. Kiedyś wyszedłem zimą ze swojego komfortowego pokoju na zewnątrz, w stacji McMurdo był wiatr ponad 100 km/godz, niosło śniegiem, a temperatura spadła do około -50 °C. Nie widziałem końca wyciągniętej ręki. Zgubiłem kierunek, zamarzałem, szczęściem trafiłem na rurę, po której doszedłem do drzwi. Zdałem sobie sprawę z cienkiej linii między bytem i niebytem. Na Molodziożnej, we dwóch idąc w zamieci, straciliśmy również orientację. Okazało się, że na południowej półkuli człowiek, nie widząc kierunku zawsze skręca w lewo. Zimna jest woda oceanu, przy kontynencie ma temperaturę -1,8 °C. Wpadnięcie do niej powoduje szybką hipotermię i ogromny stres, co obserwowaliśmy w sąsiedztwie stacji Arctowskiego, kiedy łódź na fali wywróciła się, a turyści znaleźli się w wodzie, ocierając się o śmierć.

Praca. Co motywuje wyjazd na Antarktydę – życie w zimnie, samotności, w izolacji, podejmowanie ryzyka. Jedynie chęć poznania tego świata, zrozumienia jego funkcjonowania, wyjaśnienie i opisanie czegoś nowego, uzasadnia trud pracy w tych ekstremal-

nych warunkach. Ogranicza go niekiedy fizyczny ból zmarzniętych rąk, zmęczenie, głód, niepokój, niebezpieczeństwo wypadku na lodzie, w morzu czy w powietrzu. Ci, którzy spędzili tam część swojego życia, kierowali się takimi motywami. Bez nich nie byłoby sensu podejmowania trudu pracy w warunkach ekstremalnych. Mnie dało to satysfakcję.

Isolation and stress in Antarctic

First psychological research at Arctowski station were conducted in 1979. In the nineties the American team under direction of prof. L. Palinkas conducted research in order to determine the patterns of multicultural psychosocial adaptation. The author discusses stress as a result of isolation and extreme conditions.

Key words: isolation, stress psychosocial adaptation