

Čo potrebuje človek na to, aby sa mohol stať otužilcom?

Jozef Repčík

Dost' často sa pri plávaní stretávame s ľuďmi, ktorí možno prvýkrát naživo vidia otužilcov v chladnej vode, pri nepriaznivom počasí, v zime, vetre a mraze. Alebo aj vo svojom okolí prichádzame do styku s ľuďmi, ktorí reagujú na informácie o otužovaní v tlači či televízii a vedia, že patríme k otužilcom. Viacerí z nich prejavujú záujem, ba aj akýsi obdiv či rešpekt k tomu, čo robíme. Okrem rôznych otázok neraz naznačujú, že ich to svojím spôsobom priťahuje, že aj oni by to azda skúsili, že by im to možno tiež prospelo. Jedným dychom ale dodávajú, že si to nevedia celkom predstaviť, že by na to asi nemali dostatok odhodlania, síl, vytrvalosti, že na to možno ani nemajú vhodné telesné predpoklady. A dost' často, že majú rôzne zdravotné ťažkosti, pre ktoré to jednoducho robiť nemôžu.

Klasik a koryfej manželského poradenstva Miroslav Plzák by na toto téma určite vymyslel psychologickú hru s názvom :

„VERÍM, ŽE BY TO BOLO PRE MŇA PROSPEŠNÉ, ALE ...“

Rozhovory s takýmito platonickými obdivovateľmi otužovania často skutočne napĺňajú skutkovú podstatu takejto hry.

Divák: Ako vám to len závidím, že si takto môžete kedykoľvek zaplávať, musí to byť fajn, ale to treba robiť pravidelne, na to by som ja pri svojej práci nemal čas.

Otužilec: Otužilecké plávanie je veľmi nenáročné na čas, koniec koncov pobyt v ľadovej vode počítame na minúty. Najviac času zaberie príchod na miesto, prezlečenie a odchod domov.

Divák: Vlastne áno, ibaže to musí byť v stanovenom termíne a to mi nevyhovuje.

Otužilec: Vôbec nemusí, každý si môže keď mu to vyhovuje prísť zaplávať spoločne s ostatnými a keď sa trochu osmelí a získa určité skúsenosti, môže si ísť zaplávať aj sám, vtedy, keď mu to časovo vychádza. Dôležité je, aby to bolo aspoň 1 – 2 krát v týždni a aby medzi jednotlivými plávaniami neboli príliš dlhé prestávky.

Divák: No asi máte pravdu, ibaže ja mám často problémy s chrbticou, neviem, čo by s tým chladná voda urobila.

Otužilec: Angličania majú porekadlo: „Keď chceš poznať chuť pudingu, musíš ho zjesť“. Treba to skúsiť. Jeden, druhý, tretíkrát. Keby ste zreteľne cítili, že vám to nerobí dobre a ťažkosti sa stupňujú, tak to necháte. Samozrejme, treba sa tiež poradiť s lekárom. Ale vo všeobecnosti plávanie je veľmi vhodný šport pre ľudí s podobnými problémami a chlad pôsobí priaznivo a regeneratívne pri zápalových procesoch pohybových orgánov.

Divák: Áno, čítal som o tom, ale čo by mi na to povedala moja žena, už teraz sa hnevá, že sa nedostatočne obliekam a preto bývam často prechladnutý.

Otužilec: To je prirodzený pohľad väčšiny ľudí na príčinu prechladnutia. Ale možno by ste ho zmenil práve na vlastnom príklade. A úplne najlepšie by ste urobil, keby ste aj ju priviedol medzi nás.

Divák: Nuž tej by zimné plávanie asi nerobilo problémy, tá má na tele dobrú izolačnú vrstvu, aj za dvoch. Ale ja toho tuku na sebe veľa nemám, ja by som v takej ľadovej vode zamrzol. To nie je na moju postavu. ... atď, atď ...

Slovné výmeny tohoto typu trochu pripomínajú ping-pong. Na každú loptičku sa hľadá čosi ako protiúder. Najlepšie ešte aj s ľahkým falšom. Vyskytne sa však aj tvrdsie podanie, alebo priamo smeč (... do takej špinavej vody by som v živote nevliezol ... nie som prasa ... celé je to bláznovstvo). Zväčša ale ide hľadanie dôvodu, prečo sa to nedá, prečo to nie je možné. Ako keby si dotýčaný človek pred svetom i sám pred sebou potreboval zdôvodniť, že nie je žiaden slaboch, padavka, ale z viacerých skutočne objektívnych dôvodov (to predsa musí uznať každý) toto robiť nemôže. Nebyť jeho zaneprázdnenosti, chrbtice, ženy, nádchy, nevhodnej telesnej stavby, špinavej vody ... konštelácie hviezd ... by predsa už dávno s chuťou čeril mrznúcu hladinu.

Čo je v pozadí?

Ako pri každom ľudskom počínaní aj tu je naporúdzi hneď niekoľko dôvodov. Existujú ľudia, ktorí sa ťažko rozhodujú v situáciách, keď sa majú sami v niečom záväzne **zaangažovať**. Radi sa pozerajú na futbalistov, tanečníkov, lyžiarov, možno aj otužilcov... radi a zasvätené o veci pri poháriku príslušnej tekutiny diskutujú, ale keby sa mali sami aktívne zapojiť, stiahnu sa do ulity neangažovanosti. Sú to akýsi „diváci života“, ktorí z obavy, že by mohli byť v danej aktivite neobratní, nešikovní, smiešni, či dokonca trápni, že by neboli úspešní, nedokázali by to robiť tak ako iní, museli by sa predčasne vzdať atď., radšej do ničoho nezapoja. Riziko straty vážnosti či narušenia svojho sebaobrazu je pre nich príliš odrádzajúce.

Určite lepším prípadom sú ľudia, ktorí sa naopak aktívne realizujú v jednej, dvoch i viacerých športových či iných aktivitách. Venujú sa pravidelnej cyklistike, hrávajú volejbal, chodia do posilňovne, pracujú na záhradke a pod., a to ich plne vyťažuje. S otužilcami a otužovaním sympatizujú, ale nemôžu robiť všetko a kvôli otužovaniu nezanechajú to, čo s potešením robia roky. Sú to ľudia podobného zmýšľania, s tými si dobre rozumieme, aj keď rezonujú na málinko odlišnej vlnovej dĺžke. Pokiaľ tie svoje aktivity nevyvyšujú a nepovažujú za jediné možné a správne. Čo by sme, pochopiteľne, nemali nikdy robiť ani my.

U mnohých ľudí bude však v pozadí celkom obyčajný **strach**. Strach z niečoho nového, neznámeho nepoznaného. Strach z toho, čo z nimi chlad a studená voda urobia, strach z toho, že si reálne môžu poškodiť zdravie, možno i strach z vody a plávania v zložitejších, prírodných a ťažšie kontrolovateľných podmienkach. Nezriedka i strach zo znečistenia vody.

Ťažko zazlievať niekomu **obavy o svoje zdravie**. Každý človek chce byť predsa zdravý, a spravidla každý aj má nejakú slabšiu stránku, Achillovu pätu, kde je zraniteľnejší. U niekoho je to srdce, u iného kĺby, chrbtica, močové cesty, citlivejšia pokožka atď. Celkom pochopiteľne predstava plávania v ľadovej vode generuje obavy zo zvýšeného zdravotného rizika. - *Nie je to koledovanie si o problémy? Čo ak si tým viac poškodím, ako prosperujem? Kto mi dokáže zaručiť prosperosť a absolútnu zdravotnú „nezávadnosť“ takejto kratochvíle? Čo ak sa ťažkosti prihlásia až za pár rokov?*

Tu má miesto trepezlivé vysvetľovanie nenásilného, postupného a primeraného otužovania ako aj rôznych podôb otužileckých aktivít, bez nutnosti ísť až do extrémne nízkyh teplôt.

Určite nebude málo aj takých, ktorí by si otužovanie v studenej vode aj niekde v **súkromí** vyskúšali. Doma celkom dobre znášajú chladnejšiu sprchu a nižšiu teplotu, ale nemajú chuť prezentovať sa verejne a korporatívne. Chodiť plávať niekam, kde by ich mohli vidieť ich známi, spolupracovníci, otvorene sa priznať k „čudákovi“ otužilcom, či nebodaj sa zapojiť do nejakého pochybného spolku, to nie je pre nich. Keď budú mať chuť na studenú vodu, tak si do nej vlezú doma a vtedy, keď to budú sami chcieť. Spravidla však, pokiaľ to robia sami, zostanú len pri občasnóm a málo efektívnom spôsobe otužovania.

Aj tu môžeme byť úspešní vlastným príkladom a skúsenosťami zo spoločného plávania, prezentáciou dokumentácie, poukazom na mimoriadnu podpornú silu pôsobenia skupiny atď.

Dovolím si krátke odbočenie do oblasti psychológie, konkrétne prežívania vnútorných (intrapsychických) konfliktov. Významný teoretik v oblasti konfliktov Kurt Lewin, autor „teórie poľa“ uvádza medzi niekoľkými vnútornými konfliktami a tzv. konflikt + - (alebo apetencia versus averzia). Je to typ konfliktu, pri ktorom človek pohybuje akoby v poli prítlačlivých a zároveň aj odpudivých síl. Keď je ďalej od cieľa, prevažujú prítlačlivé sily, túžba priblížiť sa k cieľu, ale čím viac sa k cieľu priblíži, tým silnejšie sú sily odpudivé.

Pocituje príťažlivosť nejakého cieľa alebo konania, ale súčasne aj obavu z jeho dosiahnutia, alebo dosahovania. Chcel by, ale sa bojí. Malé dieťa by chcelo pohladkať psíka, ale čím je k nemu bližšie, tým má z neho väčší strach. Mladý muž by rád oslovil príťažlivé dievča. Doma, alebo ďaleko od nej sa mu to zdá celkom prosté, ale keď sa ocitne v jej blízkosti, stráca odvahu, slová, humor, je kľčovitý, alebo dokonca od svojho úmyslu upustí.

Niečo podobné možno pozorovať aj u váhavých obdivovateľov otužovania. Aj pre nich je plávanie v chladnej vode príťažlivý cieľ, páči sa im to, najmä v teple domova, alebo bezpečí hrejivého overalu. Ale keď príde „na lámanie chleba“, teda na to, že keď už sú pri vode, mohli by sa vyzliecť, vojsť do vody hneď a dlho neotáľať, neodkladať to na budúce, vnútorný odpor prudko narastie. Dôvody typu, že nemajú so sebou plavky, uterák, obuv do vody, nie sú na to dnes nachystaní a pod., sú len časťou pravdy, v skutočnosti ide viac o prejav strmého vzostupu averzívnej tendencie konfliktného, ambivalentného prežívania.

Niektorí ľudia aj vyjadrujú svoje odhodlanie. Naozaj sa začnú otužovať. Nabudúce už prídu vybavení. Určite už pôjdu do vody. Aj doma si dajú studenú sprchu, aby sa trochu pripravili. V máji sa pridajú. Od leta s nimi môžeme počítať, atď. Je to trochu podobné ako keď fajčiar avizuje svoj úmysel prestať s fajčením. Od Nového roku s tým skončím, na jar prestanem, od prvého, po päťdesiatke, na novom pracovnom mieste ... Ale v skutočnosti prestať veľmi nechce a nemá dostatočnú vôľu. Vie, že by to bolo pre jeho zdravie dobré, ale akýže by to bol život bez ranného šluka.

A ako to pôsobí na ostatných?

Otužovanie v studenej vode vyvoláva u ľudí veľmi protichodné pocity a predstavy. Na jednej strane je bezpochyby obdiv, možno až určitá závisť nad tým, že niekto je natoľko vitálny, čulý, aktívny (mnohokrát aj napriek vyššiemu veku), že si môže dovoliť vojsť do ľadovej vody, behať alebo váľať sa v snehu, pri mraze, nepohode a tešiť sa z plávania vo voľnej prírode po celý rok. Celkom logicky sa s tým spája aj predpoklad železného zdravia a nezlomnej psychiky. To je určite príťažlivé. Kto už by nechcel byť zdravý.

Na druhej strane predstava chladnej vody na tele sa u väčšiny ľudí spája s málo príjemnými pocitmi. Už samotný pohľad na otužilcov vyvoláva u niekoho reflexné kožné reakcie, zimomriavky, pocit chladu a striasanie. V ešte výraznejšej forme môže človek prežívať odpor, nechť i strach (...toto teda v živote nie ... mňa by tam živého nedostali, ani za svet ... to je šialenstvo ... bohvie, čo by to so mnou urobilo ...).

Je známe, že diváci pri otužileckých podujatiach reálne pociťujú väčšiu zimu, ešte viac si zapínajú teplé oblečenie a odchádzajú s pocitmi obdivu a zároveň hlbokého nepochopenia.

Podstatnou stránkou subjektívneho prežívania rekreačného športu je tzv. **funkčné uspokojenie**. Či už je to lyžovačka, kolieskové korčule, tenis, futbal alebo jogging, dôležité je, že pri nich zažívame radosť z aktivity ako takej. Uspokojuje nás, že to vieme, že nám to ide, že sa dokonca zdokonaľujeme, alebo, že to ešte stále (napriek rokom) dokážeme. Máme radosť z pohybu, telesnej aktivity, z dobrého ovládania (fungovania)svojho tela. Zažívame radosť z prekonávania ťažkostí a prekážok, prežívame osobné úspechy i neúspechy, vzrušenie z rýchlosti, obtiažnosti, rizika, radosť z víťazstva, poznávame na vlastnom tele príjemnú únavu, pôsobenie endorfínov, atď. A pretože väčšina týchto pocitov má znamienko +, znovu a znovu sa k daným športovým aktivitám vraciame.

S plávaním v ľadovej vode je to trochu inak. Každý asi rozumie príjemným pocitom pri samotnom plávaní. Väčšina plavcov tiež vie, že na osviežujúce plávanie musí byť voda o čosi chladnejšia než doma vo vani. Ale dosť ťažko ľudia rozumejú tomu, prečo by mali plávať v ľadovej vode. Prečo si majú vytvárať pre inak príjemnú aktivitu nepríjemné či doslova extrémne až neznesiteľné podmienky? Ved' ak si budú chcieť zaplávať, tak môžu zájsť na plavecký bazén a vychutnať si plávanie v plnej pohode (niektorým je aj tam zima). Možno im to dokonca pripadá rovnako nezmyselné, ako ísť lyžovať na zjazdovku len v šortkách alebo si na turistiku v horúcom lete obliecť kožuch, šál a baranicu.

Jednoducho zimné plávanie nie je taká športová aktivita, pri ktorej by radosť z jej vykonávania (funkčné uspokojenie) bola zjavná už na prvý pohľad. Skôr naopak, pohľad zblízka na červenofialové telo otužilca, jeho bledú odkrvenú tvár a prípadnú otužileckú triašku či stuhnutosť nevyvoláva predstavu niečoho veľmi príjemného. Aj nezainteresovaný divák tuší (celkom správne) že otužilecké plávanie nie je len plávanie, ale aj boj so sebou samým, prekonávanie vlastnej pohodlnosti, spočiatku i strachu, niekedy nechuti, diskomfortu, že si to vyžaduje veľa sebazaprenia, odhodlanosti, vytrvalosti, pravidelnosti, pevnej vôle. Mnohým z predpokladaných pocitov otužilca a požiadaviek tejto aktivity prisúdi preto divák znamienko **mínus**.

Jednoducho počínaniu otužilcov nezainteresovaný človek celkom dobre nerozumie. Vidí síce ich optimizmus, čulosť, veselosť, ale súčasne si predstavuje svoje vlastné pocity pri strete s ľadovou vodou a chladom, ako sa cítil, keď niekde poriadne vymrzol, premokol, alebo dokonca spadol do chladnej vody, či naopak, aké to bolo príjemné, keď sa konečne dostal zo zimy do tepla, pod teplú sprchu, do vane, pod perinu. Jeho pohľad na otužovanie je preto odmietavý. *„Nie. Toto nie, z tohoto by som nedokázal mať radosť, to je pre iných. Prečo by som sa mal týrať, znásilňovať, nútiť do niečoho, čo mi bude nepríjemné. Ja vám fandím, vždy som to obdivoval, držte sa, ale so mnou nepočítajte, na toto ja nie som!“* Nezriedka k takémuto záveru dospejú aj jedinci, ktorí svojimi telesnými predpokladmi (muskulatúra, tuková vrstva, celková fyzická zdatnosť) majú oveľa lepšie predpoklady pre zimné plávanie, než tí, ktorí to aktívne vykonávajú.

Naviac je tu ešte jeden dôležitý moment. Rekreačne sa previezť na bicykli môžem aj len raz za čas. Keď sa mi zachce. Rovnako tak prebehnúť sa na bežkách. Ak si rozumne vyberiem dĺžku a náročnosť trasy, tak sa to dá, aj keby som na bicykli nesedel tri roky a na bežkách naposledy v minulom storočí. Pri otužovaní je to trochu inak. Každý chápe, že táto aktivita si vyžaduje pravidelnosť. Nedá sa robiť dva – tri krát za rok, len tak, keď sa mi zachce, keď budem mať chvíľu času, tak vlezem do ľadovej vody. Bud' sa tomu človek venuje systematicky, pravidelne, alebo to nemôže robiť vôbec. Naše telo nikdy nezabudne plávať. Ani bicyklovať. Ale to, že bolo niekedy pred mesiacom, či ešte dávnejšie v studenej vode, na to zabudne. Ak chceme bez obáv, rizika a nepríjemných pocitov plávať v ľadovej vode, musíme na to svoj organizmus **priebežne a pravidelne pripravovať** !

A práve to je kameň úrazu. Nie každý môže, nie každý dokáže, nie každý si chce zorganizovať svoj život tak, aby mohol pravidelne chodiť plávať. Časové nároky síce nie sú veľké, ale vždy to vyžaduje určitú sebadisciplínu, predstavuje prijatie akéhosi vnútorného záväzku. *„Áno, dám sa na to, zariadim si veci tak, aby som to mohol robiť.“* Mnoho ľudí si takéto záväzky dáva nerado. Chcú mať pokoj, voľnosť, slobodu, chcú si po práci oddýchnuť, poleňošiť a nie zošnúrovať si svoj voľný čas pravidelnými „povinnosťami“.

Čo teda v skutočnosti potrebuje človek, ktorý by sa chcel stať otužilcom a venovať sa zimnému plávaniu?

1. **Telesné zdravie.** To je, pochopiteľne, veľmi relatívny pojem. Kto už je v dnešnej dobe úplne zdravý? Takže celkom reálne, mal by byť bez zjavných zdravotných problémov a komplikácií. Človek, ktorý dlhodobo nemá vážnejšie zdravotné ťažkosti, neužíva lieky, nepotreboval často navštevovať lekára, bez problémov sa venuje športu, či iným telesným aktivitám, môže pokojne začať aj s otužovaním. Ak má určité pochybnosti, alebo aj konkrétne zdravotné ťažkosti, je treba sa poradiť s lekárom, prípadne absolvovať príslušné vyšetrenia. To samozrejme platí aj u tých, ktorí chcú začať s otužovaním vo vyššom veku alebo u detí
2. **Stavba tela.** Nie je pre rozhodovanie *áno* či *nie* vôbec podstatná. Medzi otužilcami sú ľudia s priemernou stavbou tela, ľudia s nadváhou i ľudia štíhli až chudí. Bezpochyby ľudia s robustnejšou stavbou tela sú lepšie disponovaní pre znášanie chladu, rýchlejšie nadobudnú potrebnú otužileckú kondíciu a asi aj dosiahnú vyššiu otužileckú výkonnosť. Ale podstata otužovania a zimného plávania nie je v dosahovaní rekordov. To možno pokojne prenechať tým, ktorí sú veľmi dobre plavecky i otužilecky komponovaní. My ostatní sa môžeme s rovnakým potešením a úžitkom venovať otužovaniu, aj keď sa v ňom pravdepodobne nestaneme majstrami sveta. Vôbec nepotrebujeme víťaziť nad druhými, stačí ak zvíťazíme sami nad sebou. To je najcennejšie víťazstvo. A napokon, ako vo všetkom, aj pri otužovaní a zimnom plávaní existujú prekvapujúce výnimky.
3. **Plavecká zdatnosť.** Otužovať v ľadovej vode by sa mohol aj neplavec, či človek s pohybovým postihnutím, ktoré mu neumožňuje plávať. Pochopiteľne, mal by to trochu komplikovanejšie, najmä vo voľnej prírode, kde sú podmienky plávania premenlivé a ťažšie definovateľné. Ale v zásade by sa to dalo. O to lepšie, ak vie plávať alebo dokonca je dobrým plavcom. Zvyšuje to jeho istotu pobytu a pohybu vo vode aj schopnosť primerane zareagovať v prípade nečakanej udalosti. Samozrejme, že je to podmienka jeho účasti na otužileckých podujatiach, ktoré majú viac či menej súťažný charakter. Pravidelným plávaním sa táto zdatnosť zvyšuje.
4. **Materiálne vybavenie** bolo popísané na inom mieste a je veľmi jednoduché. Zimné plávanie si nevyžaduje žiadne osobitné a finančne nákladné vybavenie, spravidla všetko, čo je k tomu treba každý doma má, alebo si ľahko zadováži. Neplatí sa vstupné, parkovné, za vleky a pod. , je to šport pre každého, prakticky bez nákladov.
5. **Psychické predpoklady.** Sú jednoznačne vysoké. Otužovanie samo nie je len zocelovaním tela, ale aj duše. Posilňuje a rozvíja, ako napokon každý šport, mnohé oblasti psychiky. Ale určité duševné danosti sú nutné k tomu, aby sa človek na niečo podobné vôbec odhodlal a aby pri tom vydržal. Už bola spomenutá schopnosť a ochota sa v niečom priamo osobne **zaangažovať**. Dokázať sa nadchnúť, zapáliť, presvedčiť sám seba, prejsť od slov k činom. Schopnosť prejsť z pozície diváka do pozície hráča, aktéra. Chuť vyskúšať si niečo iné, nové, neobvyklé. Nie pozerieť sa na druhých, ale sám (a v tomto prípade doslova na vlastnej koži) si to **zažiť**. Zvedavosť, túžba po nových intenzívnych zážitkoch zohrávajú dôležitú rolu, najmä v začiatkoch, pri formovaní rozhodnutia začať s otužovaním. U niekoho iného však rovnakú úlohu splní celkom racionálne prijatý zámer urobiť niečo pre svoje zdravie, odpomôcť si od pravidelných ochorení, posilniť svoju obranyschopnosť.

Schopnosť znášať a prekonávať telesnú záťaž a nepohodu. Otužovanie je neustálym bojom s vlastnou pohodlnosťou, pohodárstvom, návykom na „optimálne“ prostredie a podmienky. Precitlivosť, nadmerná chúlivosť, úzkostlivé obavy o zdravie sa s otužiteľstvom neznášajú. Otužiteľ si vychutná na vlastnom tele chlad, dážď, dotyk snehu a ľadu, ľadový vietor, zažije hmlu, plávanie za tmy, pri vlnách, silnom prúdení vody a pod. Nie každý sa na to cíti. Ale aj tu platí: „Čo ťa nezničí, to ťa posilní“. Ten, kto zažil ostrý mráz, vietor a 0° vodu, ten sa letného dažďa nezľakne.

Odhodlanosť, sila vôle, vytrvalosť. Sú nesmierne dôležité. Počiatočné nadšenie a očarenie novou aktivitou rýchlo vyprchá a človek pochopí, že tu nič neoklame, nepreskočí, neobohrá. Že tu neplatia žiadne finty, triky, ale iba poctivá, postupná a pravidelná príprava. To si žiada značnú mieru zdravého fanatizmu, ale odradí to všetkých povrchných záujemcov, exhibicionistov, a adrenalínové typy, ktorí skoro zistia že toto je príťažká cesta k rýchlemu úspechu.

Optimizmus, pozitívne myslenie, priateľské, spoločenské nastavenie. Otužovanie nie je individuálna športová aktivita, aj keď by sa aj takto dalo vykonávať. Málokto však by sa pri takomto spôsobe plávania cítil spokojne a bezpečne. Spoločné plávanie, prezliekanie, zábava okolo, humor, priateľská atmosféra i nesúťažný charakter dávajú otužovaniu uvoľnený, ľudský, sociálny rozmer a charakter zdravého, mladistvého a pozitívneho bláznovstva.

Všetko nasvedčuje tomu, že telesné a zdravotné predpoklady sú síce limitujúce (pri niektorých zdravotných problémoch by bolo otužovanie skutočne kontraindikované), ale hlavnú váhu tu majú **faktory psychologickéj povahy**. To, či niekoho otužiteľstvo vôbec osloví, či vzbudí jeho záujem a chuť si to sám vyskúšať, to sa odohráva v jeho hlave. Či sa odhodlá aktívne sa zapojiť a pridať k ďalším otužiteľom, bezpochyby tiež. A to, či pri otužovaní a pravidelnom zimnom plávaní vydrží, či ho dokáže natrvalo zakomponovať do svojho životného štýlu a nájsť v ňom zdroj uspokojenia a seberealizácie, to je samozrejme vec jeho duševnej sily, entuziazmu a nadšenia pre vec, životných hodnôt a priorít.

Preto aj zisk pravidelného otužovania bude mať svoje ťažisko skôr v **duševnej sfére**. Isteže, pravidelným otužovaním sa náš organizmus stáva zocelenejší, odolnejší voči rôznym ochoreniam, možno i trochu mladší a krajší. Ale ak v pravidelnom celoročnom a najmä zimnom plávaní nenájdeme vnútornú radosť a uspokojenie, ak z neho nedokážeme čerpať silu do ostatného života a nepovýšime ho na významnú životnú potrebu, tak ho ľahko opustíme a prejdeme k iným, menej náročným aktivitám.

Otužiteľom sa preto môže stať prakticky každý človek, mladý, starší i vyslovene v pokročilom veku, chudý i širšie rasteň, s lepšou ale aj slabou športovou výbavou. Ale niekde v tej vysoko organizovanej hmote povyše krku musí nájsť a najmä chcieť ďalej rozvíjať a kultivovať spomenuté duševné kvality.

