

Autorzy: Piotr Chomczyk, Joanna Femiak.

Tytuł pracy: Survival : skarbnica wiedzy o sobie

Tytuł czasopisma: Rynek Konferencji i Szkoleń

Rok: wiosna 2013, nr 22, s. 8-14

Dodatek do czasopisma "Personel Plus"

**Personnel
Training
Institute**

Piotr Chomczyk, Joanna Femiak

Survival- skarbnica wiedzy o sobie

(Personelu Plus 03(64)2013 - Rynek Konferencji i Szkoleń)

Artykuł ukazał się w dodatku do Personelu Plus 03(64)2013 – Rynek konferencji i szkoleń.

Piotr Chomczyk – absolwent AWF, instruktor narciarstwa, snowboardu i żeglarstwa. Pasjonat sportów motorowych i survivalu.

Dr Joanna Femiak – psycholog, filozof, coach, pracownik naukowy AWF Warszawa. Autor Akademii Zarządzania dla Właścicieli Szkół Językowych i Akademii Aptekarza.

W obecnej chwili rynek szkoleniowy jest przepełniony różnymi formami treningów, warsztatów, jeśli ciągle jest na nie popyt - to widocznie jest potrzeba rozwoju w różnych warunkach, różnych kompetencji. Chcąc uporządkować ewolucję formy i treści szkoleniowych można stwierdzić, że rozwijają się w trzech kierunkach: - pierwszy z nich to ściśle merytoryczny, gdzie priorytetem jest wiedza intelektualna z różnych obszarów i mniejszą wagę przykładają do formy; - drugi kierunek to szkolenia oparte na formie, która z definicji angażuje, jest źródłem doświadczenia, które uczy i rozwija – w szkoleniach tych aktywna forma jest źródłem wiedzy ma ona jednak wymiar nie tylko intelektualny, rozwija człowieka emocjonalnie i społecznie; - trzeci kierunek to szkolenia ekstremalne, które stwarzają warunki intensywnych przeżyć, z dużą dawką adrenaliny w np. środowisku górskim – ich wartość szkoleniowa, rozwojowa zależy od umiejętności trenera, na ile stworzy warunki pogłębienia, zrozumienia tego co się zadziało podczas np. zdobywania szczytu górskiego.

Zalety survivalu

Survival i jego elementy mogą być wykorzystywane głównie w trzecim nurcie, jego plusem jest to, że nie generuje dużych kosztów, tereny do jego uprawiania są dostępne w niedalekiej odległości od dużych miast, uczy współpracy w grupie, pokory wobec praw na które wpływu nie mamy i korzystania z dostępnych możliwości. Survival jest jedną z form aktywności, która w zależności od stopnia trudności może być dedykowana osobom o bardzo zróżnicowanych kompetencjach fizycznych i merytorycznych nt. technik przetrwania. Jego formy są wykorzystywane podczas szkoleń na łonie natury jak i środowisku miejskim. Warto przyrzeć się bliżej survivalowi i odsłonić jego możliwości, po to by włączyć go do szkoleń w plenerze, wykorzystać jako formę aktywnego wypoczynku podczas wyjazdów integracyjnych lub razem ze swoją rodziną przypomnieć sobie stare, zawsze aktualne zasady przetrwania, pogłębić je i czerpać mądrość która się w nas budzi w relacji ze światem przyrody.

Krzysztof Kwiatkowski, jeden z czołowych praktyków i teoretyków w Polsce przedstawia jego definicję jako przeżycie, przetrwanie (wojny, katastrofy, nagłej samotności na odludziu, itd.) Dotyczy ono takich zachowań, które pozwalają człowiekowi na przeżycie w ekstremalnych, czyli skrajnie uciążliwych warunkach (Kwiatkowski 1999, s. 9). Geneza survivalu sięga „rangeringu”, wykształconemu przed czasami amerykańskiej secesji, czyli umiejętności ukrywania się przed Indianami. Ustawione w szyku, ubrane w jaskrawe stroje oddziały były łatwym łupem dla Indian. „Lubiący defilady generałowie” musieli zastąpić ujawnianie się przeciwnikowi w całej okazałości- kryciem się, a kolorowe stroje zmienić na takie, które są bardziej zbliżone kolorem do otoczenia. Podczas wojny doceniono rangerski sposób myślenia. W stanie Kentucky powstała szkoła wojskowa ucząca tego typu zachowań (Kwiatkowski 1999, s. 9). Do popularyzacji survivalu przyczynił się także Bear Grylls, który swoje szkolenie w tym zakresie, odbył w ocenianej jako jednej z najlepszych jednostek oddziałów specjalnych świata- 21 SAS. W tej chwili jest naczelnikiem brytyjskiego ruchu skautowskiego. W swojej książce pt. „Sztuka przetrwania - kultowy poradnik survivalowy” opisuje generała Roberta Baden Powella, który nazwał swoich rekrutów skautami, gdyż tym mianem określano również zwiadowcę w wojsku (Grylls 2010, s. 4-5). John Wiseman, autor książki pt. „SAS szkoła przetrwania” charakteryzuje survival jako sztukę zachowania życia. Podkreśla charakterystyczną dla survivalu umiejętność czerpania z zasobów przyrody a wszelkie posiadane wyposażenie należy uważać za dodatek. Należy wiedzieć, jak wszystko, co potrzebne, otrzymać od przyrody i jak wykorzystać to w pełni, jak przyciągnąć uwagę ratowników, jak w nieznanym terenie znaleźć drogę do domu/cywilizacji. Również co robić, gdy nadejście pomocy nie jest możliwe i jak orientować się bez mapy i kompasu. Ważnym elementem jest utrzymanie dobrego stanu zdrowia, ale również w przypadku choroby czy

kontuzji umiejętność leczenia. Survival pozwala na zachowanie poczucia odpowiedzialności za siebie i innych, którzy wraz z nami znajdują się w tej samej sytuacji.

W kształtowanie wiedzy i umiejętności, które pozwalają podtrzymywać poczucie odpowiedzialności za siebie w najbardziej ekstremalnych i stresowych warunkach, to wartość tej formy aktywności cenna w dzisiejszych czasach, w których „wiele mamy podane na talerzu”. Jednostka współczesna jest rozleniwiona i konsumpcyjna ma łatwość poruszania się w świecie stworzonym przez media, reklamę, gry realność, prawdziwe kłopoty, trudności często ją przerażają, i nie chce wybiegać ani myślać poza swój obszar obowiązków i praw. A survival kształtuje cechy, które pozwolą człowiekowi zachować niezależność i zdolność do radzenia sobie z przeciwnościami losu w środowisku zmiennym, dynamicznym, zaskakującym. (Wiseman 2001, s. 14). Jacek Pałkiewicz, założyciel pierwszej szkoły survivalu na świecie pisze, że survival pozwala poznać samego siebie, rozwinąć wolę przetrwania i umiejętność radzenia sobie w najtrudniejszych opresjach. Wspomniany autor w survivalu przewiduje stawianie uczestnika w obliczu zagrożeń. Jednak ich stopień i nasilenie jest dopasowane do wiedzy i umiejętności tak, by przy odpowiednim zaangażowaniu i motywacji uczestnik szkolenia osiągał sukces (Pałkiewicz 1997, s. 10-11).

Czynniki przetrwania

Może nie tylko w survivalu warto pamiętać o hierarchii czynników przetrwania do których należą (Pałkiewicz 1997, s. 9):

1. Wiara w siebie
2. Wola przeżycia
3. Schronienie i ogień
4. Sygnalizacja
5. Woda
6. Żywność
7. Plan działania

Wiara w siebie i wola przeżycia znajdujące się na szczycie tej hierarchii są ze sobą ściśle związane. Wiara w siebie rośnie wraz z ilością trudności, które udało nam się po drodze pokonać. Wola przeżycia determinuje konsekwencję, z jaką takich działań się podejmujemy. Są to więc cechy najważniejsze. (Pałkiewicz 1997, s. 11). O ile od szkoleń oczekujemy rozwoju kompetencji, to można powiedzieć, że od szkolenia z elementami survivalu możemy oczekiwać, że rozwinie umiejętności radzenia sobie ze stresem, poznania siebie w sytuacjach trudnych, poznania swoich zasobów i czerpania z nich. W skrajnie trudnych przypadkach wyzwolenie i właściwe wykorzystanie tkwiących w człowieku zasobów siły i energii zależy od jego psychiki. To ona pozwala zapanować nad emocjami, podjąć walkę z tak bezlitosnymi wrogami jak ból, zimno, samotność, pragnienie, zmęczenie. W obliczu realnego lub wyimaginowanego niebezpieczeństwa odczuwamy strach. Jest to zupełnie naturalna reakcja organizmu. Strach bywa w życiu pożyteczny, gdyż zaostrza zmysły, przygotowuje umysł do niebezpiecznych sytuacji. Objawia się poprzez przyspieszenie pulsu, rozszerzenie źrenic, napięcie mięśni, pocenie się, suchość w ustach, oszołomienie, mdłości. Reakcją psychiczną na strach jest irytacja, agresywność, zamęt w głowie, niemożność koncentracji itp. Nie można ustrzec się strachu, poprzez lekceważenie jego przyczyn. Można go jednak opanować, skoncentrować się na analizie sytuacji i poszukiwaniu możliwości ratunku (Pałkiewicz 1997, s. 11). W takiej chwili, znalezienia się w krytycznym momencie należy otrząsnąć się z pierwszego szoku i dokonać w miarę możliwości spokojnie analizy sytuacji. Mimo zamętu w głowie, skupić się na pozytywach, które zawsze istnieją. Kolejnym krokiem powinno być ustalenie planu działania poprzez wyznaczanie sobie jak najprostszych celów. Wyzwaniem może być pokonanie takich czynników jak samotność, strach z powodu odległości od cywilizacji.

Opanować lęk i panikę

Lęk strach, panika to są stany, które towarzyszą człowiekowi w pracy – cenimy pracowników, którzy w nieprzewidywalnej rzeczywistości świata biznesu sami są przewidywalni i potrafią nad sobą panować i podejmować odpowiedzialnie decyzje. Podczas survivalu możemy zaobserwować, że lęk z czasem budzi w nas najgorszego wroga przetrwania, czyli panikę, będącą bardzo niebezpiecznym zjawiskiem psychospołecznym. Powoduje ona działanie na oślep, utratę zdolności racjonalnego myślenia, marnotrawstwo sił. W panice bardzo często wyolbrzymiamy istniejące niebezpieczeństwo, tracimy poczucie norm moralnych. Reagując nerwowo i w sposób destruktywny tracimy siły, popadamy w rozpacz odbierającą wolę przetrwania, uniemożliwiając gesty solidarności i pomocy (Kwiatkowski 1999, s. 17-18). Kreatywność, pomysłowość, współpraca to też są

umiejętności, które można rozwijać podczas survivalu. W trakcie szkolenia można prowadzić symulacje zagrożeń pochodzących z różnych źródeł: naturalnych, społecznych, psychologicznych przy jednoczesnym wprowadzaniu ograniczeń w zasobach wody czy pożywienia. Trening ma na celu zminimalizowanie również ilości dostępnych narzędzi, aby zwiększyć pomysłowość i zaradność uczestników. Ćwiczenia pozorują różnego rodzaju niedostatki takie jak głód, ból, zmęczenie, niewyspanie a nawet czasem złamanie jakiejś kończyny. Ważnym elementem każdego treningu jest informowanie nie tylko o zagrożeniach zewnętrznych, ale też tych wypływających z nas samych. Stany emocjonalne jak agresja, duma, brak zahamowań powodują zamięcanie obrazu danej sytuacji i brak adekwatnych decyzji. Dlatego też, podczas szkolenia kładzie się nacisk na odpowiednią pracę swoimi emocjami. (Kwiatkowski 1999, s. 90).

Zdrowie i dobra kondycja to cenne zasoby

Inny element, który można obserwować podczas szkolenia to umiejętność dbania o siebie, o swoje zasoby „baterie” psychiczne i fizyczne. Praca ponad siły, zaniedbanie zdrowia, kondycji a także bezpieczeństwa emocjonalnego, jakie daje rodzina i przyjaciele są cechami wielu pracowników firm. Praca w naszej kulturze dowartościowuje człowieka, sprawia, że liczy się społecznie, może uczestniczyć jarmarku podaży i pobyty. Jednak koncentracja tylko na pracy, niesie ze sobą koszty, które warto sobie uświadomić, bowiem nie tylko wpływają na jej jakość lecz również na mogą wpływać poczucie sensu i znaczenia własnego życia. Zatem m.w survivalu możemy doświadczyć jak ważna jest ochrona naszych zasobów psychofizycznych. Trzeźwość umysłowa, dobra kondycja fizyczna, dbałość o zdrowie, to umiejętności mogące chronić przed przedwczesnym wycieńczeniem i spadkiem skuteczności nie tylko w podczas survivalu.

Rodzaje survivalu

Trening survivalowy odbywa się zawsze pod czujnym okiem instruktora i ma raczej charakter zabawy i przygody. Unika się niepotrzebnej atmosfery nieustannego zagrożenia i walki. Początkowe etapy treningu obejmują hartowanie charakteru podczas wędrówek w trudnym terenie górzystym, czy leśnym. Następnie wprowadza się sytuację ograniczania zapasów, a więc mobilizuje się do zdobywania wody na własną rękę, zadbania o własne ciepło i schronienie. Wg Aleksandra Rawskiego survival występuje w trzech zasadniczych

odmianach, które uwzględniają jego genezę (Rawski 2002): 1. Survival militarny, którego celem jest nabycie i utrzymanie umiejętności, pozwalających na wykonanie zadania bojowego. Skupia się on zatem na zachowaniu wysokiej sprawności fizycznej i pełnego zdrowia. W szkoleniu militarnym mogą pojawiać się formy rekreacyjne, ale jego głównym zadaniem jest przygotowanie uczestnika do skutecznego funkcjonowania na wypadek działań wojennych. 2. Survival zielony, którego celem jest nabycie i utrzymanie umiejętności, które pozwalają na samowystarczalną egzystencję w warunkach przebywania poza cywilizacją. W tej formie survivalu występują największe związki z naturą. Ale ten rodzaj survivalu ma też za zadanie przygotowanie uczestnika do działań na wypadek nieprzewidzianych okoliczności takich jak katastrofa komunikacyjna, wojna czy klęska żywiołowa. 3. Survival miejski- „celem survivalu miejskiego jest działanie samowystarczalne w warunkach metropolii, a więc szukania możliwości przetrwania w zagęszczeniu uwarunkowań społecznych. Ten rodzaj survivalu stawia nacisk na doświadczanie własnych możliwości i elementy poznawcze” (www.asgpredators.pl).

Praca nad poczuciem wpływu i współdziałania

Elementy survivalu podczas szkoleń można wykorzystać w celu pokazania uczestnikom szkolenia ich możliwości działania, wpływu na rzeczywistość, budowania pewności siebie i poczucia kompetencji. Uczestnik survivalu traktuje rzeczywistość jak miejsce działania i wykorzystania posiadanej wiedzy. Taki rodzaj survivalu, zakłada świadomą rezygnację z wielu wygod i nawyków przyjętych w procesie socjalizacji. Survival wyzbywa człowieka z wygod charakterystycznych dla cywilizacji. Uwalnia go od poczucia zależności od innych, i człowiek zaczyna traktować siebie, jako sprawcę zdarzeń, działań pozwalającym przetrwać. (Nalaskowski 2006, s. 49- 50). Świadomość, że jedynie za pomocą swojej zaradności i hartowi ducha udało się coś osiągnąć daje wielką satysfakcję, a także uświadamia swoją rolę i wpływ na otoczenie. Takie doświadczenie pozwala zwiększyć poczucie własnej wartości i wpływu na sytuację, a także poczucie odpowiedzialności, za siebie innych i otaczające środowisko.

Survival uczy jeszcze jednej umiejętności, rozpoznawania i odróżniania tego na co mam wpływ, od tego na co wpływu nie mam i czemu muszę się podporządkować. Obserwacja przyrody jej rozumienie i dostosowanie się do jej praw, uczy czerpania z jej zasobów, obserwacji i świadomości własnych możliwości i ograniczeń. Te formy survivalu, które przebiegają w miejscu oderwanym od cywilizacji, gdzie panują warunki zupełnie inne niż te,

z którymi zmagamy się na co dzień, dają szansę odejścia od nawyków codziennego życia np. w dużej aglomeracji miejskiej na rzecz nowej rzeczywistości jaką jest miejsce, w którym się znajdujemy. Może to więc być las, step, morze, góry, chodzi bowiem o samo funkcjonowanie w tym nowym otoczeniu. Wymaga to dużego zaangażowania i sporej wiedzy oraz pewności siebie, by w niedostępnym miejscu spędzić dłuższy czas bez pomocy z zewnątrz przy użyciu jedynie tych przyborów, które uda nam się samemu wytworzyć, albo które mamy przy sobie. Ten rodzaj survivalu nie polega na odrzuceniu całkowicie rzeczywistości, a jedynie potraktowaniu produktów cywilizacyjnych jako narzędzi, a nie bezpiecznej przystani, do której przybijamy gdy tylko okaże się, że w naszej przygodzie zrobiliśmy się głodni (Nalaskowski 2006, s. 47-56). Patrzenie na środowisko nas otaczające, jako źródło zasobów, korzystanie z tego co jest, to cenna umiejętność szczególnie w środowisku pracy, wyzwająca z bierności w sytuacji gdzie zasoby finansowe są ograniczone. Decydując się na wpisanie form survivalu w proces szkoleniowy, możemy także mieć pewność co do poruszenia obszarów związanych ze współpracą w grupie. Survival uczy wspólnej odpowiedzialności za siebie, dbania o grupę, w której drzemie ukryty potencjał pomysłów, doświadczeń i wiedzy. Dzisiaj w wielu środowiskach pracy obecny jest kult jednostki, zamiast współpracy kreuje się kulturę rywalizacji, survival skutecznie pokazuje czym różni się możliwości jednostki od możliwości grupy - te doświadczenie może się stać źródłem usensownienia wszelkich działań wśród pracowników, które zmierzają do wsparcia, współpracy, dzielenia się wiedzą i pomysłami.

Mądre korzystanie z postępu

Współczesnego człowieka można opisać się jako izolującego się od otoczenia w bezpiecznych czterech ścianach domu. Zakładającego słuchawki na uszy, dające dźwiękową kurtynę od wszystkich śladów zewnętrznego świata. W obliczu narastającego tempa rozwoju zwiększa się zapotrzebowanie na technologię ułatwiającą życie, przekształcającą ludzi w leniwych konsumentów dóbr procesu technizacji. Przeszkody i trudności życia zgodnie z zasadami natury, wynikają nie tylko z samej świadomości czy etyki społecznej, ale również polityki, kultury, poszukiwania najprostszych rozwiązań. W ramach survivalu jest miejsce na refleksję nad współczesnymi osiągnięciami ludzkimi. Survival uczy jak z nich korzystać, a nie jak się od nich uzależniać. Patrząc na survival z perspektywy rozważań Anthonego Giddensa, można stwierdzić, że stwarza on warunki różnych doświadczeń, które pozwalają na obserwację siebie, grupy, świata przyrody, dystansu wobec świata kultury (Giddens 2002, s. 214). Survival przywraca człowiekowi jego doświadczenie, zanurza w bezpośrednim odczuciu niewygody, lęku, ulgi, radości, głodu. Takie doświadczenia zbliżają do realnego

świata, odsłaniając wartości w życiu. To co najcenniejsze w różnych formach survivalu, które mogą być wykorzystywane podczas szkoleń, to możliwość poznania siebie. Nieprzewidziane sytuacje, relacja z ludźmi, przyrodą, wybijają uczestników z nawyków i schematów. Mądrze omówione doświadczenia survivalowe, są skarbnicą wiedzy o sobie, swoich możliwościach i ograniczeniach, pozwalają także na integrację, na uwzględnienie swoich nowoodkrytych kompetencji w codziennej pracy – z korzyścią dla siebie i innych.

Bibliografia:

Kwiatkowski K. J., „Survival po Polsku”, F- ma Tomczak, Łódź 1999.

Giddens A., Nowoczesność i tożsamość, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.

Grylls B., „Szkola przetrwania- kultowy poradnik survivalowy”, Pascal 2010.

Wiseman J., „SAS- Szkoła Przetrwania”, MuzaSA, Warszawa 2001.

Pałkiewicz J.,” Survival: sztuka przetrwania”, TENTEN, Warszawa 1997.
(www.asgpredators.pl) 28.01.2012

Nalaskowski A., „Dzikość i zdziczenie jako kontekst edukacji”, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2006.