

HH

Hollywoodzki film „Niepokonani”, który niedawno wszedł na polskie ekrany, to poruszająca opowieść o brawurowej ucieczce z lagru, sile ducha i granicach ludzkiej wytrzymałości. Kręcenie zdjęć w tajdze syberyjskiej, w górach Tybetu i na pustyni Gobi było doznaniem ekstremalnym. „Doszliśmy na kraniec własnej wytrzymałości i przekroczyliśmy go”, oświadczył australijski reżyser Peter Weir.

Znam dobrze Sybertę i niejednokrotnie oglądałem posępną scenę stalinowskiego terrorku, więzień bez krat, skąd nie było szans ucieczki. Mimo to niektórzy decydowali się na desperacki krok. Przykład heroicznej walki o przetrwanie zdeterminowanej grupy smiałków, którzy podjęli się rocznego marszu ponad ludzkie siły, jest hołdem dla nieograniczonych możliwości przystosowawczych człowieka. Podważali podstawowe prawa fizjologii i biologii, dowodząc, jak wspaniale ciało ludzkie adaptuje się do gorąca i zimna, głodu i pragnienia, strachu i zwiększonego wysiłku fizycznego.

Konkurencja w biznesie wymusza dziś dostosowanie się do warunków zmieniającego się otoczenia, tworzenie nowych rozwiązań czy korzystanie z niestandardowych metod. Nic dziwnego, że temat przewycięzania własnych ograniczeń jak bumerang wraca do programów konferencji, warsztatów szkoleniowych dla kadry zarządzającej, treningów dla pracowników sieci sprzedaży. Dla wszystkich tych, którzy dbają o lepszy wynik i skuteczność działania. Wątkiem przewodnim jest pokonywanie własnej słabości, przełamywanie barier umysłu. Programy opracowują psycholodzy, specjaliści PR i marketingu oraz instruktorzy sztuk walki.

Bywa, że na takie szkolenia zaprasza się osoby, które osiągnęły cel, który wydawał się nieosiągalny, by przekonały uczestników, że granica naszych możliwości jest elastyczna i zależy tylko od nas samych.

Doświadczenia tych ludzi bardziej utrwalają się w pamięci słuchaczy i są ogromnie sugestywne. Nie wystarczy przeczytać podręcznik uczący kształtowania własnej wartości, zapamiętać i uwierzyć w formułę, że każdy może pokonać każdą przeszkodę, że człowiek odpowiednio zmotywany będzie nieustannie poszukiwać rozwiązań, wmawiając sobie: „Nigdy się nie poddaję; zawsze jest jakieś inne wyjście”.

Rozbitek na Atlantyku

Uczestniczę czasem w takich seminariach, dzieląc się osobistym doświadczeniem. Duże wrażenie wywołuje relacja z mojego samotnego rejsu przez Atlantyk. Postanowiłem zbadać wytrzymałość małej łodzi ratunkowej. Zamierzałem też udowodnić, że ofiara katastrofy morskiej może się uratować, jeśli nie straci nadziei. Nie miałem łączności ze światem,

nie posiadałem sekstansu. Jedy- nym instrumentem nawigacyjnym był zwykły kompas. Problemem rozbitka jest zwykle brak wody pitnej, zatem zbierałem ją w czasie deszczu. Wyciskałem płyn z ryb i siatkę z musli- nu woleń bardzo pożywną papkę planktonową. Wyszedłem z założenia, że każdego człowieka wystawionego na ciężką próbę stać na przekroczenie własnych barier psychicznych. Aby tego dokonać, musi on pozbyć się zwy-

kich ludzkich słabości, opanować lęk, wykazać męstwo i siłę woli.

Kiedy w cieplarnianych warunkach wspominam tę zuchwałą podróż, wydaje się ona jakimś odległym snem. Odswieżam ją z kart wydanej we Włoszech książki „Oltre ogni limite” („Poza limitem”).

„Wcześniej czy później na morzu przychodzi sztorm. Fale wzrastają z każdą chwilą, na dobre ukazując furję żywiołu. Porywisty wiatr świszczy w

olinowaniu, zwały wody z loskotem przesuwają się obok zaginionej w bezmiarze morza łupiny. Grzywacze zalewają łódź, okaże się, że przez trzy doby wyleję wiaderm pięć ton wody. Słona woda یرتوје oczy, plecze przezarta- nią skóra. Nie jem i nie śpię, przemoczony do nitki trzęsę się z zimna. Zmagania z nawalnicą podkopują moją siłę. Wspominam »The Guardian«, który pi- sał, że podejmuję się karkołomnego wyzwania. Zdawałem sprawę, że be-

dzie trudno i się nie myliłem. Ciężki mi bezkresna samotność. W nieprzenik- nionej ciemności nocy strach ma jesz- cze większe oczy. Boję się, że mogę upaść na duchu i stracić instynkt samo- zachowawczy. Wystarczyłaby jedna chwila, żeby poddanie się przeszło w sen wieczny. Ale uporczywy wewnętrzny głos jest silniejszy: »Nie zwątpię!«, »Nie ulegnę! Wytrwam!«. Niezachwia- na wiara w krytycznych sytuacjach wzmacnia człowieka. W nieustannej



■ Uczestnicy wyprawy eksploracyjnej Jacka Pałkiewicza chronią się przed palącym słońcem na pustyni Kara Kum

Przekraczanie własnych ograniczeń

JACEK PAŁKIEWICZ

Przełamywanie barier i pokonywanie granic ludzkiej wytrzymałości podważa podstawowe prawa fizjologii i biologii człowieka

tem, nie posiadałem sekstansu. Jedy- nym instrumentem nawigacyjnym był zwykły kompas. Problemem rozbitka jest zwykle brak wody pitnej, zatem zbierałem ją w czasie deszczu. Wyciskałem płyn z ryb i siatkę z musli- nu woleń bardzo pożywną papkę planktonową. Wyszedłem z założenia, że każdego człowieka wystawionego na ciężką próbę stać na przekroczenie własnych barier psychicznych. Aby tego dokonać, musi on pozbyć się zwy-

kich ludzkich słabości, opanować lęk, wykazać męstwo i siłę woli.

Kiedy w cieplarnianych warunkach wspominam tę zuchwałą podróż, wydaje się ona jakimś odległym snem. Odswieżam ją z kart wydanej we Włoszech książki „Oltre ogni limite” („Poza limitem”).

„Wcześniej czy później na morzu przychodzi sztorm. Fale wzrastają z każdą chwilą, na dobre ukazując furję żywiołu. Porywisty wiatr świszczy w

olinowaniu, zwały wody z loskotem przesuwają się obok zaginionej w bezmiarze morza łupiny. Grzywacze zalewają łódź, okaże się, że przez trzy doby wyleję wiaderm pięć ton wody. Słona woda یرتوје oczy, plecze przezarta- nią skóra. Nie jem i nie śpię, przemoczony do nitki trzęsę się z zimna. Zmagania z nawalnicą podkopują moją siłę. Wspominam »The Guardian«, który pi- sał, że podejmuję się karkołomnego wyzwania. Zdawałem sprawę, że be-

dzie trudno i się nie myliłem. Ciężki mi bezkresna samotność. W nieprzenik- nionej ciemności nocy strach ma jesz- cze większe oczy. Boję się, że mogę upaść na duchu i stracić instynkt samo- zachowawczy. Wystarczyłaby jedna chwila, żeby poddanie się przeszło w sen wieczny. Ale uporczywy wewnętrzny głos jest silniejszy: »Nie zwątpię!«, »Nie ulegnę! Wytrwam!«. Niezachwia- na wiara w krytycznych sytuacjach wzmacnia człowieka. W nieustannej

walce wspomaga mnie hart ducha i niezachwiane pragnienie życia kolumbijskiego marynarza opisanego przez Gabriela Garcę Márqueza w "Opowieści o rozbitku". Nieszczęśliwie po dziesięciu dniach dryfowania na tratwie, bez picia i jedzenia, na wpół żywy wyładował na bezludnej plaży. Przeżył, bo się nie poddał. Doświadczam głębokiej lekcji pokory. Błagam: "Dobry Boże, pozwól mi wrócić do domu". Modłę się do Matki Boskiej Częstochowskiej i czuję, że jakas niewidzialna siła napawa mnie odwagą.

Trzeba tu powiedzieć, że po kilku dniach na horyzoncie ukazuje się mały punkt. To kubański statek "Oceano Antartico". Załoga chce mnie wciągnąć na pokład. Szarpie się w rozterce. Poddać się czy nie? Zamienić sytuację na komfortową, niezawodnie wrócić do domu, czy podtrzymać wyzwanie? Przeżyłam trudne chwile. Jeśli uznasz się za pokonanego, to czy później to sobie wybaczyć? Tak? Nie? Wreszcie zapada męski wyrok: Nie! Nie dam za wygraną, płynę dalej.

To "nie" przy burcie statku, który ofiarował mi bezpieczeństwo, ludzki postłek i gwarancję powrotu do rodziny, było najwartościwszą lekcją i największym sukcesem mojego życia. Odczywa się we mnie z całą siłą w trudnych chwilach, ilekroć nawiedza mnie myśl, że musiałbym ustąpić z placu boju czy zrezygnować z jakiegos nietatwego przedsięwzięcia".

nym łóżku delektowałem się faktem, że jutro będzie tak samo. Już bez spartańskich niewygód.

Survival dla biznesmenów

Żyjemy w ciągłym biegu, musimy sprostać coraz to nowym wyzwaniom. Rytm przemian, które obiegają wszystkie dziedziny naszej egzystencji, jest tak duży, że nie nadążamy już za tempem rozwoju technologii i cywilizacji. Coraz większa konkurencja i wymagania rynkowe skłaniają do wysiłku o bycie coraz lepszymi, zwiększając codzienną dawkę stresu. Stąd poszukiwania dróg odstressowania. Choćby warsztaty związane z aktywizacją własnego potencjału, wzmocnieniem poczucia własnej wartości były nie-

przed innymi. Tego nie wynosi się z auli nawet najlepszej uczelni.

Kiedyś otrzymałem propozycję zorganizowania wyprawy specjalnej. Konsorcjum międzynarodowe w trosce o podniesienie profesjonalizmu swoich menedżerów, wzbogacenie ich osobowości i poczucia wartości chciało wysłać ich na staż adventure, czyli survival i adrenaliny. Powiedziano, że koszty nie odgrywają roli. Polecimy business class, przed wyruszeniem w interior zamieszkamy w hotelu Ritz i tam będziemy odzywkować siły po trudach wyprawy.

Wybrałem dżunglę Borneo, idealne miejsce na morderczą wyprawę, którą Anglijczy nazywają "challenging", czyli próbą siły, wyzwaniem do pojedynku. Zabójczy klimat, wszechobecne jadowite węże, nie mówiąc o zdradliwych rzekach górskich, nie ułatwiały życia w obliczu wielkiego wyzwania w sytuacjach napędzających presję. Niski stan wody przyprowadził o gęsią skórę, kiedy step-

lic może tylko żelazna odporność.

W sercu wyspy trafiłszy do otoczonych złą famą Dajaków, legendarnych łowców głów, żyjących daleko poza zasięgiem działania prawa. Napotkana wspólnota składała się z kilkunastu rodzin mieszkających w tradycyjnym długim domu na palach. Czas stał tam w miejscu, bo chrześcijańska kolonizacja jeszcze ich nie dosięgnęła. Pozostali animistami, o czym świadczą liczne wyrzeźbione w drzewie posązki.

Po miesiącu, wyczerpani i pokiereszowani przez insekty, w cuchnącej od potu i lepiącej się od brudu odzieży, dotknęli przez dysenterię i malarię, dowiekliśmy się do Samarindy na drugim krańcu wyspy. Za nami zostało 2 tysiące kilometrów dżungli. Wyprawa stanowiła nobilitację, bo las tropikalny potrafi zgruchotać osobowość najsilniejszego człowieka, ale grupa udowodniła swoją wartość. Udowodniła, że predyspozycję znoszenia przeciwności nie dziedziczy się w genach, ale można ją ukształtować w zmaganiach, sięgając do niewykorzystywanego potencjału siły ducha.

W sytuacji, gdy stawka jest przetrwanie, istotna jest rola lidera. Jego postawa może decydować o życiu lub śmierci. Powinien on nieustannie podtrzymywać poczucie optymizmu swoich ludzi, mobilizować ich do działania, rozwiązywać konflikty oraz wzmacniać ducha pracy zespołowej, bo prawdziwa siła tkwi właśnie w zgrany i spójnym zespole.

Niewiarygodne przypadki

Specjaliści w dziedzinie fizjologii adaptacji od dawna badają wpływ wywierany na człowieka na przykład przez warunki pustynne. Badają granice tolerancji tych warunków, prawdopodobieństwo ich poszerzenia oraz przystosowania organizmu do odwodnienia i sposoby zapobiegania. Wiemy dużo o mechanizmach działania procesów regulacji temperatury ciała, kontroli gospodarki wodnej organizmu w warunkach stresu cieplnego, ale jeszcze nie do końca wyjaśnione są bardzo tajemnicze procesy zachodzące w organizmie człowieka, wciąż jest niedostateczny stan wiedzy w dziedzinie adaptacji na pustyni. Zebrane wyniki w tak szerokiej dziedzinie są nadal jeszcze nieurządzone i częstokroć niejednoznaczne.

Wytrzymałość organizmu balansującego na krawędzi przechodzi nieraz wszelkie wyobrażenia. Dzięki determinacji i motywacji człowiek zdolny jest do wielu wyczynów zaskakujących i zdumiewających naukowców, potrafi wygrać z ograniczeniami, jakie wydaje się narzucać ludzki ustrój. Znamy wiele niesamowitych zwycięstw na krawędzi, które zdumiewają naukowców. W 1942 r. rozbitek z brytyjskiego statku "Ben Lemon", chiński marynarz Poon Lim, przetrwał trzy miesiące uczonej trawy na wodach Atlantyku. Kilkanaście lat temu norweska lekarka Anna Bagenholm, jeżdząc na nartach, zaklinowała się w szczelnie lodowej i dostała się pod strumień lodowatej wody z wodospadu. Po 40 minutach jej puls zanikł, krew przestała krążyć, a temperatura ciała spadła do 13,7 stopni. W stanie śmierci klinicznej przewieziono ją helikopterem do szpitala, gdzie przywrócono ją do życia. Sara Campbell, "kobieta-ryba", pobila światowy rekord w nurkowaniu wodaśwobodnym, schodząc na głębokość 96 metrów. 77-letni John Glenn wyleciał w przestrzeń kosmiczną i dowiódł, że

w takim wieku człowiek znieśie warunki lotu orbitalnego. Od pierwszego zdobycia w 1953 r. Everestu na szczyt wchodzili himalaista bez tleniu, niepełnosprawni i niewidomi. Ktoś znalazł się tam 19 razy, a w 2008 r. dotarł tam 76-letni Nepalczyk. Księga rekordów Guinnessa roi się od niezwykłych rekordów dotyczących medycznych skrajności i wytrzymałości ludzkiego ciała.

Dzisiaj wyniki sportowe są niezwykle wysrubowane, mimo to nieustanny proces bicia rekordów nie został zatrzymany i biofizycy nie są w stanie odpowiedzieć, kiedy nastąpi koniec. Są ludzie, którzy nie próbują przeciążyć przyrody, lecz samych siebie. Brak mocnych wrażeń w codziennych sprawach, że dynamiczne osoby szukają silnych przeżyć pozwalających zapanować nad emocjami i przełamać wrodzone uczucie lęku. Igranie z ogniem zapewniła im przyjemne ekscytujące upojenie. To także swoisty wentyl bezpieczeństwa pozwalający im zapomnieć o stresie. Pasjonaci podnoszą coraz wyżej poprzeczkę sportowych wyzwań, sięgają po ekstremalne zastrzyki wzruszeń, próbując sportów coraz bardziej niebezpiecznych. Skaczą więc w górach z nartami z pokładu helikoptera, nurkują w jaskiniach, spływają splenionymi, górskimi rzekami. Podjejmują niewiarygodny wysiłek w morderczych zawodach Ironman. Uprawianie form aktywności fizycznej, które wiążą się z pewnym ryzykiem, wymaga oczywiście ponadprzeciętnych zdolności fizycznych i psychicznych.

Gdzie leży granica oddzielająca ostrożność od śmiałości, a śmiałość od szaleństwa? Jeśli wykluczyć ignorancję i zuchwałość, to taka linia nie istnieje. W ekstremalnym otoczeniu nie ma miejsca na arogancję i lekkomyślność. Człowiek podejmujący ryzyko musi sam decydować, czy osiągnął kres własnych możliwości, czy też może sięgnąć dalej. Sytuacja staje się trudniejsza, gdy decyzję należy podjąć z umysłem znaczącym hipotermią lub chorobą wysokościową.

Przyznaję, że strach jest chlebem powszechnym podczas moich poszukiwań nowych wyzwań. Zafascynowany życiem w skrajnych warunkach, w różnych opresjach ocierałem się o granice ludzkiej wytrzymałości. Stąd doświadczenie lęku, sygnał alarmowego w obliczu niebezpieczeństwa. Wiadomo, że ten niepokój może stać się ojcem odwagi, bo spełnia funkcję mobilizacyjną, podnosząc poziom adrenaliny, która dodaje energii i stymuluje do działania. Strach i odwaga zazwyczaj się przenikają. Who dares, wins - kto ma odwagę, wygrywa - twierdzą komandosi z brytyjskiej SAS. Ale z odwagą należy być ostrożnym, by nie przysporzyła kłopotów. Jej nadmiar można postawić na jednym poziomie z brakiem. Obydwie postawy mogą okazać się niebezpieczne na równi z odwagą wynikającą z głupoty czy chęci budzenia podziwu u innych.

Umysł człowieka nie ma ograniczeń, ale jego ciało - tak. Dlatego w chwilach słabości fizycznej trzeba uciekać się do psychiki. Człowiek nie jest stworzony do psychiki, człowiekiem jest stworzony do ciała - wspominał Ernest Hemingway. Można go zniszczyć, ale nie pokonać" albo "Należy walczyć, nawet w przegranej sprawie". Zaś anonimowy podróżnik zapisał: "Nie ma w życiu beznadziejnych sytuacji, są tylko ludzie, którzy stają się bezradni wobec nich". Życie wydaje się odzwierciedlać słuszność tych stwierdzeń. ■

Jack Palkiewicz, członek Królewskiego Towarzystwa Geograficznego w Londynie, odkrywca zbrodni Amfikat, twórca survivalu w Europie, przepłynął samotnie Atlantyk, uczył kosmonautów i jednostki specjalne strategii przetrwania. Autor wielu książek.



Uczestnicy szkolenia survivalowego Jacka Palkiewicza przedzierają się przez las tropikalny na Borneo



Trudy żeglugi na górskiej rzece w sercu Borneo

zwycię motywu i inspirujące, wszystko to jest marginalne w porównaniu z osobistym doświadczeniem wyniesionym z otoczenia, gdzie człowiek musi stawiać czoła twardej rzeczywistości.

Dowodzą tego survivalowe staże, które od lat prowadzą liderzy finansjery i biznesu w warunkach z piekła rodem. Surowy świat natury, a zatem wyzolenie, obciążenie, strach, są dla uczestników nieustannym zmaganiem się z samym sobą, bezwzględny testem charakteru i możliwości. Wystarczy spędzić kilka dni z dala od dogodnie naszej cywilizacji, aby dysponując żelazną pewnością siebie specjalci stracili grunt pod nogami. Takie treningi stymulują determinację, odporność na stres, śmiałość, czyli to, co jest niezbędne, aby znaleźć się o krok

ka łodzi alarmująco zgrzytała o kamieniste dno, gromiąc rozpruciem kadłuba. Często po przeniesieniu bagażu po osiłgłych skałach przeciągaliśmy maszyną pirogę i ponownie ją załadowaliśmy. Potem katorżniczy marsz w korytach rzek wydawał się nie mieć końca, często po pas w wodzie. Tonący w półmroku las równikowy był pełen pelzającego robactwa, pijawek i chmar dokuczliwych insektów żądających nawet przez mokre od potu ubranie. Ponadto spadające z gałęzi za kolnierzy czarne mrówki ciężki beztrosko, a kolczaste napały drapają ręce, co zawsze groziło infekcją. Pot zmieszany z repelentem szczyptał boleśnie oczy. Parna atmosfera powoli wysysała siły i obezwadniała ruchy. Ktoś wtedy powiedział, że to istna droga przez Golgotę, przedśmiesznie, przed którym oca-

17 dni na pustyni

Atakie chwile trafiały mi się w różnych ekstremalnych środowiskach. W latach 80. zabrałem się ze słynną solną karawaną Azalal przemierzającą saharijski szlak handlowy z kopalni w oazie Taoudeni do legendarnego Timbaktu: 800 kilometrów. Każdy z 80 dromaderów transportowych dźwigał cztery kryształowe bloki solne po 40 kg każdy. W ciągu 10 - 12 godzin pokonywali ponad 40 kilometrów pustyni, symbolu wolności i zarazem śmierci z odwodnienia czy zaćmienia. Ciało było obolałe, paliła odsłonięta skóra twarzy, miałem poronione wargi i opuchnięty język. Wrogi słońce i martwa cisza wisząca w kosmicznej pustce wprowadzały w stan odrętwienia. Rozedrgane powietrze rozmywało kontury krajobrazu i wywoływało omamy wzrokowe. Chwilami popadałem w delirium, przed oczami migwały czerwono-czarne plątki. Po zimnej nocy przed 6 ruszaliśmy w drogę. Każdy dzień wydawał się bardziej wyczerpujący od poprzedniego. Nie było postoju na obiad, zjadaliśmy w marszu trochę orzeszków ziemnych i daktyli. Kilkakrotnie w ciągu dnia żyłasty, kroczący wzdłuż karawany, bosonogi poganiczer serwował kilka łyków gorącej zielonej herbaty. Każdego ranka mężczyźni mnie uprzywcza myśl, że czeka mnie kolejny maratoński dystans. Opadałem z sił, miałem obarte nogi i dzień w dzień znosiłem cierpienie, ale szedłem wytrwale. Ulga przychodziła dopiero wieczorem, kiedy uczucie rozkosznego chłodu regenerowało siły, a ceremonia picia miodowej, słodkiej herbaty podnosiła nadwężone morale.

Pokonałem siebie. Po 17 niekończących się dniach, trzymając się na nogach ostatkami sił, dowlokłem się do końca tej pełnej fantasmagorii drogi i przez tydzień kurowałem poranione stopy. Wtedy w Timbaktu mogłem też się kapać i pić. Bez ograniczeń. Klimatyzacja, postłek przy stole, zimne piwo, świeże owoce i filiżanka espresso dopełniały poczucie szczęścia. W wygod-