

Conoscere se stessi Per sopravvivere

Introduzione

RIFLESSIONI SULLA VITA DEI GIORNI NOSTRI

La sopravvivenza non è solo accendere un fuoco, costruire un riparo o a cacciare ecc... Sopravvivenza è conoscenza di NOI STESSI!

*Al giorno d'oggi viviamo in un mondo dove si e' perso quasi completamente il rapporto armonia **UOMO/NATURA**.*

DOMANDA:

*COSA SUCCEDEREBBE SE TUTTI I CONFORT DI CUI SIETE ABITUATI
QUOTIDIANAMENTE SPARISSERO?
SE LE FONTI DI ENERGIA PRINCIPALI NON POSSIAMO PIU FARNE USO
(GAS,ENERGIA ELETTRICA,PETROLIO...)??*

Viviamo in una società "capricciosa" piena di vizi e di futilità, si pratica poco sport, siamo abituati a mangiare sempre in ogni momento, ad avere a disposizione tutto ovunque ci troviamo, non camminiamo più, ed utilizziamo i mezzi anche per spostamenti di 1-2 chilometri, a casa facciamo scorrere inutilmente tanti litri di acqua per lavarci, quando ci laviamo i denti... sono tutte cose non indispensabili, capricci di cui potremmo benissimo farne a meno.

La nostra società ci ha indeboliti parecchio, a tal punto da dover essere dipendenti da lei... Siamo schiavi del "SISTEMA".

- *Non siamo più in grado di vivere senza le comodità'*
- *Non sappiamo reperire né cibo né acqua, a meno che non andiamo al supermercato*
- *Non sappiamo accendere un fuoco senza un accendino*
- *Non sappiamo costruirci un riparo*
- *Non conosciamo niente di PRONTO SOCCORSO*

*Le comodità ci hanno portato a farci sempre meno domande, di conseguenza a conoscere sempre meno il mondo, e noi stessi.
Iniziamo a porci delle domande...*



PSICOLOGIA DELLA SOPRAVVIVENZA

Regola N° 1: **PER POTER SOPRAVVIVERE, BISOGNA VOLER SOPRAVVIVERE**

La mente ha lo scopo di dirigere ed organizzare l'individuo, facendogli risolvere i problemi che gli vengono posti dall'ambiente esterno e interno.

Può capitare di ritrovarsi in delle situazioni disagiate, non previste e pericolose; come potrebbe essere di perdersi da soli nel bosco, ritrovarsi in mezzo ad una guerra, o a catastrofi naturali (terremoti, tsunami, uragani ecc).

Bisogna domandarsi, come reagirei se mi trovassi in questa circostanza? Cosa farei per poterne uscire "vivo"? sono in grado di gestire le mie emozioni? di quante conoscenze dispongo?

*C'e' da dire anche che, dall'immaginare alla realtà c'e' un abisso, quindi l'unico modo per prepararsi **realmente** è mettersi alla prova, ed imparando dalla teoria e soprattutto da tanta tanta pratica, con livelli di difficoltà "crescenti".*

SEMPRE CON BUONE NORME DI SICUREZZA, E PERSONE QUALIFICATE A VISIONARE ED ASSISTERE AL VOSTRO LAVORO!

Non sono tanto le doti fisiche che ci permetteranno di salvarci, ma un buon uso e controllo psicologico della mente!

Un buon allenamento fisico non fa altro che aumentare le nostre possibilità di sopravvivenza!

Saper gestire la mente, mantenere il controllo ed il sangue freddo, saper prendere la decisione giusta quando si è in una situazione imprevista è una tra le cose più difficili. E richiede molto tempo e pratica per migliorarla.

La mente in sopravvivenza se non gestita correttamente è il nostro peggior nemico.

Quindi:

- *IMPARIAMO A CONOSCERE NOI STESSI*
- *PONIAMOCI PIU' DOMANDE*
- *IMPARIAMO PIU' COSE POSSIBILI*
- *OSSERVIAMO LA REALTA' CON OCCHI DIVERSI E DA PIU' PROSPETTIVE*

- *PONIAMO PIU' FIDUCIA IN NOI STESSI E NELLE NOSTRE CAPACITA'*
- *IMPARIAMO A CONOSCERE I NOSTRI LIMITI (PER POTERLI SUPERARE)*
- *AFFRONTIAMO LE NOSTRE PAURE E GESTIAMOLE A NOSTRO VANTAGGIO*

LA PAURA

È uno stato emotivo generato da una percezione di un pericolo reale, o supposto. La paura è un'emozione gestita e governata prevalentemente dall'istinto, che ha come obiettivo la sopravvivenza dell'individuo, e si scatena ogni volta che si presenta una situazione sconosciuta ,imprevista, che possa nuocere alla nostra incolumità.

*Una delle maggiori cause dei problemi che ci può dare la mente è **la paura!***

La paura si divide in due categorie:

Attiva & Passiva:

*La paura **Attiva** è quella che ci tiene in allerta, guardinghi e che ci fa reagire in caso di necessità, in quanto stimola la produzione di adrenalina.*

*Non bisogna pensare che la paura sia un fattore negativo di cui vergognarsi, anzi la paura **attiva** è quell'emozione che ci amplifica le possibilità di sopravvivenza, in quanto non ci fa bloccare fisicamente ma ci fa affrontare il pericolo, sempre grazie all'adrenalina che ci da una marcia in più.*

*La paura **Passiva** invece è quella che ci blocca ci paralizza di fronte ad un pericolo, non ci permette di ragionare, quindi di non poter prendere una scelta "giusta" e di conseguenza non reagire. E questo potrebbe costare la vita a voi o ad un vostro compagno di squadra.*

- Es. : se una macchina vi sta arrivando addosso, avete due scelte, o scansarla (paura attiva) o stare fermi terrorizzati ed aspettare che vi colpisca (paura passiva). In tutti e due i casi avete paura, ma con due risultati diversi.

Quindi l'importante è saper convivere con le proprie emozioni, senza però lasciarci condizionare da esse.

*L'autocontrollo per poter gestire queste emozioni parte da noi, ovvero dalla conoscenza di noi stessi, essere "**presente**" vivere il momento.*

Tenere alto l'umore e' una cosa fondamentale sia in sopravvivenza, che nella vita di tutti i giorni, ovvero avere "Consapevolezza" di ciò che si sta facendo, questo può fare la differenza tra vivere o morire.

In una situazione di sopravvivenza un grande aiuto per tenere alto l'umore ad esempio può essere semplicemente accendersi un fuoco.

Immaginate di essere soli, in un bosco sperduti chissà dove, al freddo e al buio. Potersi scaldare davanti ad un fuoco, avere una fonte di luce, tenere a distanza eventuali animali, in più e' un buon metodo per potersi fare avvistare dai soccorsi.

A livello psicologico la mente si mette in una posizione di sicurezza, e tutte le tensioni e stress si affievoliscono, e questo è importantissimo per poter permettere alla mente ed al corpo di recuperare le energie spese. E' un ottimo modo per riacquistare fiducia e riacquisire nuovamente le forze.

Quindi avere le capacità di accendere un fuoco in questa situazione "riaccende" le speranze e la voglia di non mollare mai!!



Dopotutto ci sono delle situazioni in cui non c'e' concesso di poter accendere un fuoco, magari piove,nevica,grandina o è troppo umido, o siamo in un luogo dove materialmente non è possibile accendere un fuoco.

A questo punto ci si può aiutare in altri modi per mantenere alto l'umore, come per esempio può esserci molto d'aiuto cantare o anche parlare fra se e se ad alta voce, e' un modo per ingannare il cervello facendogli credere di non essere soli o anche semplicemente distrarre da altri pensieri.

Un altro metodo può essere quello della Fede, come ad esempio recitare una preghiera. Anche questo ci da molta forza e speranza.

COSA SUCCEDDE AL NOSTRO CORPO QUANDO ABBIAMO PAURA?

- Aumento della ventilazione (ovvero del ritmo respiratorio)
- Aumento del battito cardiaco
- Aumento della pressione arteriosa
- Un maggior ritorno venoso al cuore

Tutto questo per incrementare la circolazione sanguigna, in questo modo avremo una maggior apporto di ossigeno ai muscoli per prepararli ad una reazione in caso di pericolo.

REAZIONI FISICHE:

- *Aumento dell'attenzione*
- *Difficoltà di riflessione e concentrazione*
- *Irrigidimento della muscolatura*
- *Scoordinazione motoria*

COME ALLENARE A GESTIRE LE NOSTRE EMOZIONI:

Non esiste un vero e proprio metodo per allenare le nostre emozioni in quanto le emozioni sono generate da noi stessi, e di conseguenza variano da individuo a individuo.

Possiamo però smorzare queste emozioni con la conoscenza.

Difatti, l'uomo, ha sempre avuto paura di ciò che non conosce e che non sa fare, la paura di non essere in grado di gestire una situazione sconosciuta.

Quindi allenarsi costantemente alla pratica e alla conoscenza di qualsiasi cosa, al momento opportuno può tornare utile.

Ci sono però dei momenti in cui non riusciamo a mantenere il controllo e ci facciamo prendere dal panico.

Gli attacchi posso essere di diversa intensità e natura, dagli attacchi spontanei ed imprevisti a quelli previsti (ovvero nel fare qualcosa che si sa già di avere paura).

in questo caso il mio consiglio è di mettere l'attenzione sulla respirazione, che sicuramente in un attacco di panico sarà tutto, meno che regolare.

In un attacco di panico la ventilazione sarà molto breve ma frequente, alcuni consigli sono:

- *Iniziate ad inspirare più profondamente e ad espirare più lentamente*
- *Respirare dentro un sacchetto di carta, per evitare di andare in iperventilazione (ovvero immagazzinare un eccessivo quantitativo di O₂ ossigeno) può portare a svenimento.*
- *Conoscere le nostre paure e prevenirle*

*Quindi l'obiettivo finale è quello di imparare a conoscere l'ambiente, diventare parte di esso e non una cosa a parte, ma soprattutto impariamo a conoscere **NOI STESSI** che è l'unico posto dove troveremo ogni risposta...*

