

כך מתמודדים עם אלימות מילולית

לפני זמן מה, קורא של ספרי "בליץ דפנס - התקפה היא ההגנה הטובה ביותר", שאל אותי, כיצד יכול אדם להגן על עצמו נגד התקפות לא פיזיות בשלב ה"קדם-קרב" (המילולי), והאם יש לשיטת הווינג-צון פתרונות להציע גם במצב כזה.

מאחר שהתקפות פיזיות הן לרוב המשך של אלימות מילולית באמצעים פיזיים, הרי ש עלינו, משתמשי הווינג-צון, המחפשים ככל שאפשר להימנע מעימות חסר תכלית, לקחת בחשבון את הכללים המתאימים להם.

באופן בסיסי, אותם עקרונות ווינג-צון ישימים הן בהתקפות מילוליות והן בהתקפות פיזיות, לפיכך אדון כאן בחלקם.

בעוד שבהגנה עצמית פיזית דאגתנו העיקרית היא לוודא שמכת התוקף לא תפגע, הרי שהמטרה במהלך התקפה מילולית היא לוודא, שמילות התוקפן לא יפגעו במטרתן. למעשה, זה הרבה יותר קל, מאחר שאם, במקרה של אגרוף התוקף נחטוף את המכה אילולא ננוע מהר מספיק, הרי שבתגובה למילות התוקפן אין לנו כלל צורך לנוע.

רק אנחנו עצמנו מחליטים האם להיות מושפעים (מילולית). רק אם פגעו מילותיו באיזון המנטאלי שלנו והניעו אותנו לכעס, וכעת איננו שולטים על כעסנו – רק אז יזקוף התוקפן פגיעה לזכותו.

שימו לב: "אין זה אפשרי לפגוע במישהו, אם אינו מוכן להפגע". – פרידריך פון שלגל

עיקרון ווינג-צון: אל תנגד!

כמו שאיננו נכנסים בווינג-צון לחילופי מהלומות (ספארינג), כך גם איננו משיבים בערות מתחכמות, שרק יעלו לנו באנרגיה ויאריכו את הויכוח סתם, או אפילו יאפשרו לו להסלים לכדי פעולה פיזית.

"אל תינץ עם איש לשון, ואל תתן על אִשׁ עֵץ" – בן סירא ח' ה'.

במקום זאת, נפנה לתוקפן ישירות בהתנהגות אבסורדית ונחייך אליו חזרה: "זה מה שתמיד אמרתי, אתה צודק לגמרי!", נפנף לו לשלום ונמשיך ללכת, בהשאירו מאחור, בתמיהה.

עיקרון ווינג-צון: תן להתקפה להתפוגג.

איננו מתווכחים עם הערות ביקורתיות ואיננו משיבים בביקורת, אחרת אנו משלמים לתוקפן באותו מטבע, כפי שכל אדם רגיל עושה בצורה מכנית. כשנגיב, התוקף צריך להרגיש שהוא מכה בוילון שקוף משהו, שמגיב למגע אך אינו מכה חזרה. מה שלא ישליך היריב על הוילון לא יחזור אליו, על כן לא יוכל להשתמש בו שוב נגדנו.

עיקרון ווינג-צון: אל תנסה לדחוף ולהרחיק מעליך את היריב, הרחק את עצמך ממנו!

איננו צריכים לשכנע או לשנות אותו! בדיוק כפי שאיננו מנסים בווינג-צון לעצור תוקף פיזי מלהגיע אל מטרתו או לדחוף את זרועו הצידה, אין טעם לנסות לשכנע את התוקף שהוא טועה, או להפוך אותו לאדם טוב יותר באמצעות הגנה עצמית מילולית. בווינג-צון פיזי נשנה את מיקומו, במקום לנסות לדחוף את היריב, מה שקשה

הרבה יותר. גם לא ננסה לשכנע את היריב לשנות את התנהגותו. אי אפשר לשנות אנשים. נוכל לשנות רק את עצמנו, ורק אם אנו באמת נרצה.

יתרה מכך, התוקפים שנפגוש במציאות יהיו לעתים תכופות תחת השפעת אלכוהול או סמים. לכן, נדיר שפיתוח שיח של הבנה אתם יעזור. מאחר שהאונה הימנית של המוח מאבדת מיקוד מהר יותר בהשפעת אלכוהול, יתקשה יריבנו להעריך נכונה את אופן הדיבור הרגשי שלנו, וייתייחס להערות הומוריסטיות או אירוניות כפשוטן.

עיקרון ווינג-צון: הגן על המרכז שלך!

כדי להבטיח כי היריב לא יכול לפגוע באיזון הגופני שלנו, עלינו להיות מודעים למרכז הכובד שלנו ולהגן עליו.

כדי להבטיח כי המרכז הנפשי שלנו לא ייפגע, עלינו למצוא, לחוות ולהגן על המרכז הפנימי שלנו, על הליבה הבסיסית. עלינו סגור את עצמנו הרמטית! הטריז שזרועותינו יוצרות מגנה על הגן הקדמי של ביתנו כמו גדר. הילת הביטחון העצמי שלנו מגדירה את גבולות הצד השני, כמו מגן בלתי-נראה.

במקרה שלא נוכל, ככל הנראה, למנוע הסלמה לכדי אלימות (המעבר מתוקפנות מילולית להתקפה פיזית), למרות כל מאמצינו, הדבר הבא ישים על מנת למנוע הופעת פחד אישי:

עיקרון ווינג-צון: כוון את התקפתך למרכז של היריב, אל תעקוב אחרי ידיו!

עלינו לתקוף את הליבה הפנימית של היריב!

"אחרי שבחנתי את הליבה של אדם, אני מבין את כוונותיו ואת מעשיו". - ולנשטיין במחזה של שילר "מותו של ולנשטיין. מערכה 3 תמונה 2.

ידינו נעות לכיוון הליבה, לקו המרכז האנכי הפנימי ("קו הפתיל") של היריב. מילותינו (אנרגייה מנטלית) חודרות את פני השטח כדי להגיע לליבה (ללב, לשכל) של האדם השני.

במונחים פיזיים: זרועותינו נעות לאורך קו המרכז הדמיוני, המרחק הקצר ביותר בין המרכז שלנו והמרכז של היריב.

אם נעקוב אחרי קו המרכז, "נתיב-הביניים" המקשר ביננו ליריבנו, לא יוכל לעבור אותנו, אלא אם נזוז הצידה וניתן לו לעבור.

הריכוז שלנו צריך לחסום את הפחד התוקפני, הטעון שלילית והמשתק, אותו מנסה התוקף לירות אל תוך ליבנו כמו חיצים, בצורת מילים ומחשבות. העיקרון הפיזיקלי שאובייקט כלשהו אינו יכול לתפוס חלל שכבר תפוס ע"י משהו אחר ישים גם כאן. לדעתי, למחשבות יש גם היבט חומרי, אפילו שהוא עדין יותר. בראשנו יש מקום רק למחשבה אחת ברגע נתון. אל לנו לאפשר כניסה למחשבות היריב. על מחשבותינו החיוביות לשדר לחץ רציף קדימה, כמו סדרות רציפות של אגרופי-שרשרת. כפי שמבנה הטריז המתקדם שיוצרות ידיו של לוחם הווינג-צון מסיט את זרועות היריב, כך צריכה זרימת האנרגיה שלנו להסיט מאתנו מחשבות שליליות. (אם הן כבר חדרו למודעות שלנו, נדרש סוג של "תבנית מספר 3" מנטלית, כדי להרחיקן, כפי שעושים בגירוש שדים).

"על כן כופה הלוחם החכם את רצונו על האויב, אך אינו מאפשר לאויב לכפות עליו את רצונו". -
סו-צו, "אמנות-המלחמה".

במאמר של חודש ספטמבר אתן לכם הצעות ודוגמאות מעשיות, כיצד ליישם כוח פיזי ועקרונות לחימה ברמה השלישית של ווינג-צון.

תיהנו מהקיץ, היכן שלא תהיו!

שלכם קית', ר. קרנשפכט

לתשומת לבכם:

אני מקווה שאיש אינו חושב שהוא מבצע עבודה עצמית, רק בכך שהוא קורא את המאמרים שלי מדי חודש. לכל מי שיחשוב כך, הקריאות המעוררות שלי יפעלו עליו יותר כמו גלולות שינה או כדורי הרגעה. בנוסף, אל לכם לחשוב שבהכרח אני מסוגל לעשות את מה שאני כותב עליו במאמריי, או שכל תוכנם הוא פרי האינטלקט האישי שלי.

למעשה, חלק נכבד הוא חוכמה עתיקת ימים, המשקף לעתים קרובות הממצאים והנחיות של אנשים, שהיה להם קשר הדוק לרעיונות ה"שחרור העצמי" של ווינג-צון.

שלכם,

סיפו / סיגונג

קית'. ר. קרנשפכט