

Kleurencode en mentale blokkades

"De lengte van het zwaard is van weinig belang, indien de mens de morele waarde ervan, miskent" .
(Chinees spreekwoord)

In de andere teksten betreffende "Tengu" werd getracht uw aandacht te trekken op het belang van een globale benadering van de gevechtstechnieken op korte afstand. Het maakt geen verschil uit of deze technieken met "de lege hand" worden gegeven, of met wapens (oude of moderne) als verlenging van het lichaam. Volgens mij zijn het lichaam en eventueel andere technische middelen waarvan het gebruik maakt, slechts een mogelijke uitdrukking van een wil tot actie. Ofwel is het een concept van verdediging (en niet van aanval) dat zich opbouwt vanaf een preventiegedrag, nl. alles doen om een gewelddadige confrontatie te voorkomen. Het is in die zin dat men het oude spreekwoord moet verstaan "de wijze man zal zich nooit op de plaats van een gevecht bevinden". En dit concept gaat tot aan de oplossing van het probleem, indien dit zich toch nog zou stellen. Het concept bestaat uit technieken, maar ook uit mentale attitudes die toelaten om de goede keuzes te maken, op het goede moment, in een totale verantwoordelijkheid. Men moet trachten om over de beste middelen te beschikken om, als het geval zich voordoet, een redelijk en geloofwaardig antwoord te hebben op de agressie. Men moet steeds over het best mogelijke en adequaat "wapen" beschikken, eerst om te waarschuwen, daarna om te ontraden en in laatste instantie om te bestraffen. Dit veronderstelt steeds de controle met een "juist geest". Voor elke beoefenaar van gevechtstekunsten gaat er niets boven de terugkeer naar de (echte) bronnen. Zeker voor wie de sportieve beoefening van gevechtstekunsten niet oninteressant is, maar toch een flauwe vervanging is als men kijkt naar de ware inzet. Wie bezeten is door het idee dat zijn trainingen van hem en zijn hele lichaam een wapen vormen waar hij verantwoordelijk voor is en waarvan hij de efficiëntie moet beheren, waarvan hij op zekere manier het bezit op zich neemt, ook als is het imago dat hij daardoor geeft aan het publiek niet "politiek correct"...

Mijn doel is, ik herhaal het, het catalogeren van een aantal bewustzijnsniveaus - die niets te maken hebben met de "gevechtssport" - waar lichaam en geest letterlijk "geslepen" worden door een specifieke oriëntatie in de lessen om van hen uiteindelijk een "snijdend krijgsman" te maken (het moet verstaan dat het smeden van dit wapen samen gaat met de instemming met ethische regels). Dit nog eens duidelijk gezegd, is het interessant om zich te buigen over zekere onderzoeken en conclusies komende uit andere domeinen dan die van de klassieke dojo's. Men kan deze conclusies perfect integreren in het werk in de klassieke dojo's zonder het te verraden: niet de traditionele geest (nauwelijks) noch het stramien van de klassieke technieken. Dit traag en voorzichtig synthesesewerk, klaar om zich onophoudelijk te verrijken, geeft aan de technieken van "de lege hand" (familie van technieken van het type Kara-te) een geactualiseerde "touche" en een betere geloofwaardigheid in de actuele wereld.

Onder de vele nieuwe benaderingswijzen van het gevecht op korte afstand, onthoud ik in eerste instantie de essentiële basis van een echt grondig werk: een mentaal gedrag dat trouwens steeds aanwezig moet zijn, ook in het dagdagelijkse leven. Dit omwille van het feit dat wanneer er zich een probleem stelt, deze mentale attitude - dat het concept "Zanshin" (afkomstig uit "Budo", vertaald door: waakzaamheid) benadert - zich openbaart in een gebruik dat tezelfdertijd meer soepel en dynamisch is.

Het gaat over **de kleurencode**. Dit is een soort schaal in de waakzaamheid. Deze waakzaamheid kan zich onmiddellijk ontpoppen in een compleet engagement, ofwel in een concept dat begint met een diffuse sensatie van mogelijk gevaar en dat eindigt met de definitieve verdwijning van dit gevaar.

Zonder deze mentale attitude zou de onontbeerlijke controle op het gebruik van de reactiekracht (=bijdrage tot het wapen) vervangen worden door een oncontroleerbare reflex en dit is gevaarlijk. In dit perspectief zou het idee zelf van het bestaan van dit wapen veroordeeld worden.



Velen kennen deze "kleurencode" goed omdat ze er reeds in andere milieus dan de dojo's, kennis mee hebben gemaakt. Het is waar dat ze appel doet op een niveau van begrijpen (intellectueel niveau) en van waarneming (zintuiglijk niveau) dat een specifieke training en constante inspanning vereist.

Deze code ontwikkelt een soort van "toenemen in kracht" van de bekwaamheden om adequaat te kunnen reageren op gevaar. De opeenvolgende fases zijn in functie van de realiteit van dit gevaar en de omvang van de bedreiging. Het is een progressieve en sterke verwerving van een geestestoestand, noodzakelijk voor de overwinning (= uitschakeling van het gevaar). Dit vanaf het contact met de bedreiging tot de oplossing van het probleem. Of nog: vanaf het nader bijkomen van een onvermijdelijk gevaar; vervolgens tijdens de (volgens deze persoon beoordeeld als) noodzakelijke, maar steeds beheerste actie; tot aan het opnieuw afnemen van de stress en de terugkeer naar de kalmte. Om dit alles te kunnen begrijpen, geeft men per conventie aan elk niveau van mentale perceptie een kleurencode: voor, tijdens en na de confrontatie met het gevaar. Deze conventie kan trouwens toegepast worden op elke vorm van gevaar: in het dagdagelijkse leven, op de weg, op het werk...

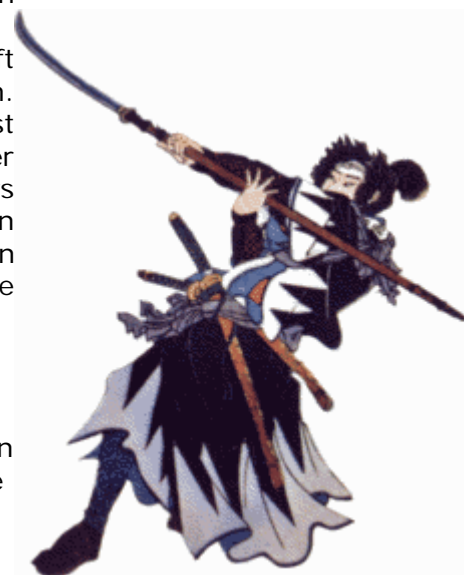
Eerst is er **WIT**. Dit komt overeen met volkomen ontspannen zijn, sluimeren, maar ook met het "ergens anders" zijn met zijn geest: in gedachten verzonken. We zijn "niet thuis" (wie is er nog nooit in het stadium "wit" gepasseerd tijdens het autorijden, 's avonds en zeer sterk vermoeid...?). Dit is een zeer comfortabele geestestoestand maar ook zeer gevaarlijk: alles kan gebeuren en ons definitief verrassen.

Zodra men ervoor kiest om de externe wereld te ontmoeten, moet de geestestoestand **GEEL** zijn. Men is levendig, alert, met aandacht voor niets in het bijzonder. Men verwacht zich aan niets speciaals maar de reactiemogelijkheden kunnen zeer snel aangesproken worden, zonder verwijl. We zijn "zanshin"... Het is een normale geestestoestand, zonder spanning, want men heeft geen enkele reden om ongerust te zijn in het banale dagelijkse leven. Alles kan echter in een fractie van een seconde omslaan.

Het is in het **ORANJE** dat de dingen preciezer worden. Men heeft plotseling de indruk dat bepaalde dingen kunnen of zullen gebeuren. Men ontvangt gevaarsignalen: een puur intuïtief gedrag dat onze geest binnendringt in zekere situaties van tijd of plaats. Bijvoorbeeld wanneer we 's nacht bepaalde verlaten gebieden doorkruisen, in een schaars bevolkte metrowagon, als bepaalde individuen zich verdacht gedragen of als we op straat geconfronteerd worden met een chauffeur met een onzeker rijgedrag, enz. (want het is niet steeds mogelijk om niet op de plaats te zijn waar er problemen zijn).

Op dit moment is de aandacht gefocust, met deze concentratie die het potentiële, maar nog niet gedefinieerde, gevaar zoekt. Men is op zijn hoede en reeds in een stresssituatie: het hart slaat sneller en sneller en de bloeddruk stijgt. Een totale verrassing is niet meer mogelijk. Men kan reeds anticiperen door te denken aan een tactische orde: zich mogelijke reacties inbeelden. Maar het blijft nog steeds een wazige impressie... men kan zich vergissen en daarna met opluchting "terug afdalen" naar het "Gele" stadium. Tegengesteld aan wat men verwachtte is er niets gebeurd.

Indien het gevaar toch een precieze vorm aanneemt, als het een gezicht heeft, als het onmogelijk is om te vluchten of van voetpad te veranderen, als het niet meer mogelijk is om te doen alsof er niets aan de hand is, dan is de confrontatie onvermijdelijk. Men gaat over naar het **RODE** stadium... Zelfs indien de confrontatie met veel geluk in het verbale stadium blijft (beledigingen, bedreigingen) met een potentiële tegenstander die nader bij komt of die reeds gevaarlijk dicht bij is, moet de concentratie nu extreem scherp zijn. Een verkeerde inschatting op het niveau van bedreiging of afstand, een vertraging in de reactietijd, een foute beslissing; niets wordt vergeven, er is niet altijd een tweede kans... Een onverwachte aanval, brutaal en gericht, is in het algemeen sneller dan een verdedigingsreactie. De adrenaline stroomt door de aderen. Het hart slaat zeer snel. Niet panikeren, zich niet overlaten aan een ongecontroleerde reflex, ontwijk de val, blijf sterk in uw schoenen staan... In dit stadium, waar het gevecht reeds bestaat in het hoofd, maar waar het lichaam nog perfect stil kan blijven, moet men vermijden om te provoceren. Indien je bijvoorbeeld een karakteristieke afweerhouding aan neemt waaruit je laat verstaan dat je niet bang bent voor contact, kan dit op zijn beurt beschouwd worden als een mogelijke bedreiging en het kan zo de actie ontgrendelen.



In plaats van in een lage aanvals- of verdedigings-“Kamae” uit te vallen, zoals in de klassieke stijlen, is het wijzer om zich tevreden te stellen met een natuurlijke houding: recht, $\frac{3}{4}$ schuin, vuisten gekruist voor zich. Afhankelijk van de noodzakelijkheden kan men van hieruit zeer snel evolueren naar klassieke technieken.

Men kan nog alles stoppen, het contact verbreken en opnieuw afdalen naar “oranje”, daarna, op een goede afstand, verder afdalen naar “geel” (dit alles is theoretisch, want als je een incident van zo dicht bijmaakt...).

Men is in “rood” van op het moment dat de feiten voorafgaande aan het gevecht dreigend lijken en zeker wanneer men er voor moet gaan. Eens de beslissing is genomen moet men exploderen in de actie, op het allerlaatste moment maar totaal. Dit zorgt voor een verassingelement, in tegenstelling met de kalme houding van ervoor. Men mag fysiek, noch mentaal twijfelen en dit tot op het einde. Dat wil zeggen tot wanneer men controle heeft op de situatie. Men moet de hele tijd met juiste kracht en samenhang de druk houden, om zeker te blijven van de efficiëntie. Dit is zeer uitputten. Alles speelt zich af tijdens een paar seconden of soms zelfs minder. Dit is zeer gevaarlijk in geval van een foute inschatting ten overstaan van bepaalde complexe situaties: het aantal tegenstanders, al dan niet gewapend, probleem van ruimte en omgeving, probleem van afstand en tijd... Men moet zich ook voorbereiden om pijn te verdragen, om misschien zeer zwaar gewond te raken, om te blijven voortgaan met een zo goed mogelijke controle van de situatie...

Er is ook het **ZWARTE** en ultieme stadium, dit verdient geen uitleg: de gevechtscunst onderwijst om het leven te respecteren tot op de meest extreem mogelijke limiet. Aan iedereen om te beoordelen, daarna om te verantwoorden.

Men moet zo snel kunnen terugkeren naar de kalmte als dat men is “gestegen in kracht”. Deze snelle stijging en daling van de wil tot reageren (dat niet het overlopen is van de emotionele toestand) is een voorwaarde voor de kwaliteit van uw gedrag en verzekert de geestescontrole op de acties (“snijdend” maar enkel als ik het beslis). De toepassing van de kleurencode is een illustratie van het principe van het energiegebruik en van maximale efficiëntie in de loop van de tijd (de confrontatie kan blijven duren en gecompliceerd raken). Men noemt dit ook “koelbloedigheid”. Niemand heeft gezegd dat dit gemakkelijk is, zeker niet in het heetst van de strijd.

De kleurencode bakent het fysieke en mentale engagement af, dat progressief toeneemt tijdens een reële confrontatie (op het niveau van overleven). Het lijkt compleet niet op de spanning die valt af te lezen op het gezicht van een sportbeoefenaar, juist voor de groet (van de slag zeer conventioneel), onmiddellijk gevolgd door een explosie van geweld bij de “hajime”: de persoon is onmiddellijk in het “rode stadium”, van het éne extreme naar het andere.... De kleurencode is genuanceerd, het doet beroep op de intelligentie, de gevoeligheid, het realisme en ook op de vaststelling van de omstandigheden (‘t is te zeggen van de proportie van de reactie, deze moet perfect in overeenstemming zijn met het complexe kader van de wet op de zelfverdediging).

Het gaat in de gevechtscunst duidelijk meer om de mentale ingesteldheid dan om specifieke technieken. Het ultieme wapen is de geest... Indien de geestgesteldheid juist is, blijft het wapen slechts een gebruiksvoorwerp, niet efficiënt en niet gevaarlijk op zich. Maar vanaf het ogenblik dat dit wapen ontsnapt aan deze juiste geest... Indien er geen mentale blokkades zijn in de geest van de persoon die over dit wapen bezit, kan dit op verschillende manieren gebeuren. Bijvoorbeeld, door zich laten te gaan in een paranoïde gedrag, met een ziekelijk en totale fixatie op imaginaire gevaren. Dit zijn alibi's om de vrije loop te laten aan een permanente agressiviteit en een verwarde agitatie. Of tegengesteld, door vastgeketend te blijven aan die andere mentale barrière, die het onmogelijk maakt om de ultieme beslissing te nemen, om zijn kracht te gebruiken, zelfs in situaties waar het absoluut noodzakelijk is. Een overdreven zelfvertrouwen met een onstuitbare drang om te vechten, of een briljant gedrag op trainingen dat op het beslissende moment geruïneerd wordt een absolute mentale onmogelijkheid om zich te bedienen van de verworven kennis, zelfs al is er geen andere mogelijkheid... In deze twee gevallen heeft de wetenschap in het bezit te zijn van een wapen, te veel zelfvertrouwen gegeven. Dit had een onderschatting van het reële gevaar tot gevolg en men heeft dus in zekere zin het gevaar aangetrokken... In dit geval is de remedie nog slechter dan het kwaad. In het eerste geval moet men zich het volgende herinneren: “wetenschap zonder bewustzijn is slechts zielsverval”.

En in het tweede geval: dat men absoluut niet moet beschaamd zijn indien men niet alle mogelijkheden van het wapen (die men thans in zijn arsenaal heeft) heeft kunnen beheren tot op het einde, maar dat het in dat geval beter is om de gevechtskunsten de rug toe te keren en op zoek te gaan naar andere activiteiten waarbij men nooit riskeert zich in tegenstrijdigheid te vinden met zijn diepste overtuigingen. Gevechtskunsten hebben geen gelijkenis met een spel. Het vergt, door zijn finale realiteit, een totale adhesie, redelijk en overdacht. Het eist tezelfdertijd een soepele geest en een ijzeren mentaliteit. Maar opdat wat hij creëert, nooit aan de juiste geest zou ontsnappen, noodzaakt dit een streng georiënteerde vorming en training, zonder toegevingen. Het is in dit laatste dat men de enige mogelijke oplossingen kan vinden voor bepaalde dilemma's dat onze maatschappij verzwakt, ook voor de sleutel voor de veiligheid van allen.

(Vrij vertaald uit een tekst van R. Habersetzer. Copyright)