

Bujutsu en levensbeschouwelijke ontwikkeling

Masterthesis Universiteit voor Humanistiek

Begeleider: Hanne Laceulle

Meelezer: Margo Trappenburg

Coördinator: Wander van der Vaart

Daniel Blondelle

Studentnr: 1001744

Adres: Bakhuizen van den Brinkstraat 7 BSA
3532GA Utrecht

T: 0641392133

E: danielblondelle@hotmail.com

Samenvatting

Verschillende auteurs beweren dat de ervaring van geweld in de beoefening van Japanse krijgskunst (*bujutsu*) kan zorgen voor levensbeschouwelijke ontwikkeling. Een beschrijving van de ervaring van geweld en een uitleg van wat levensbeschouwelijke ontwikkeling precies inhoudt, blijft deze literatuur ons echter verschuldigd. Ik poog aan dat gebrek in de literatuur te beantwoorden door 1.) een empirisch-fenomenologisch onderzoek te doen naar de ervaring van geweld in *bujutsu*; en 2.) een generiek-kwalitatief onderzoek te doen naar relaties tussen die ervaring en mogelijke levensbeschouwelijke ontwikkeling. Levensbeschouwelijke ontwikkeling wordt begrepen als verruiming van de verbeelding op het gebied van ultieme vragen (ontologische, axiologische, praxeologische, epistemologische en kosmologische vragen). De interpretatie van tien open interviews toont dat, hoewel de ervaring van geweld gelaagd en gevarieerd is, men contrastervaringen opdoet. Alledaagse, routinematige betekenisgeving stopt en geeft aanleiding om anders betekenis te geven aan ultieme vragen. Die andere betekenissen, de levensbeschouwelijke ontwikkeling, hangt met name samen met het ontwikkelen van zelfcontrole, zelfvertrouwen en weerbaarheid. Deze ontwikkelingen worden gerelateerd aan het heroverwegen en oefenen met gedragspatronen. Er lijkt echter ook stagnatie in de levensbeschouwelijke ontwikkeling op te treden door toedoen van de ervaring van geweld in *bujutsu*.

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Doel- en vraagstelling	5
Wetenschappelijke relevantie	6
Maatschappelijke relevantie	6
Relevantie voor Humanistiek	6
Theoretisch Kader	8
Levensbeschouwelijke ontwikkeling	8
Levensbeschouwing	8
Fowler	11
Alma	14
Een werkdefinitie	18
Japanse Krijgskunst	20
Koryu en moderne bujutsu	20
Beoefening van bujutsu	21
Geweld in bujutsu	22
Japanse cultuur in bujutsu	26
Conclusie	29
Methode	30
Fenomenologisch onderzoek	30
Generiek-kwalitatief onderzoek	31
Selectie van respondenten	32
Data Verzameling	33
Data Analyse	34
Resultaten	36
De ervaring van geweld in bujutsu	36
Verschillende ervaringen	36
De ervaring	45
Conclusie: Geweld als machteloosheid	48
Levensbeschouwelijke ontwikkeling door de ervaring van geweld	50
Persoonlijke betekenisgeving	50
De ervaring van geweld en levensbeschouwelijke ontwikkeling	63
Conclusie	68
Discussie	69
Conclusie	72
Literatuur	73
Bijlage 1	78

Inleiding

Eén op de 50 personen in Nederland beoefent een vechtsport (Elling, Schootemeijer en Van den Dool, 2017). Onder deze veelomvattende noemer van vechtsport of *martial arts*, vallen allerlei verschillende vechtkunsten. Op basis van hun doelstellingen zijn drie vechtkunsten te onderscheiden. *Vechtsporten*, zoals judo, boksen en schermen, zetten sportieve competitie centraal. *Krijgswegen*, zoals aikido, tai chi en kyudo, zetten vechtbewegingen in voor levensbeschouwelijke ontwikkeling. *Krijgskunsten*, zoals krav maga, systema en bujutsu, richten zich op vaardigheden voor realistisch vechten en geweldsituaties (Draeger, 1973, 1974).

Volgens Ilundáin-Agurruza (2014) wordt de beoefening van vechtkunsten door menigeen gezien als louter oppervlakkige activiteit die in risico- en spanningsbehoefte (*thrill-seeking*) voorziet. Hoewel zulke behoeftebevrediging voor menig beoefenaar belangrijk zal zijn, zijn er ook andere beweegredenen en effecten van de beoefening van vechtkunsten. Bij vechtsport kan het dan onder andere gaan om individueel gewin, spel, gezondheid en wedijver. Bij een krijgsweg kan het dan vooral gaan om esthetische en levensbeschouwelijke betekenissen. Bijvoorbeeld in iaido gaat het dan om het opdoen van shintoïstische, daoïstische, confucianistische en zen-boeddhistische betekenissen via ceremoniële en gestileerde omgang met het zwaard (Draeger, 1974).

Hoewel voorgaande beweegredenen en effecten ook een rol kunnen spelen in krijgskunst, onderscheidt deze zich door de nadruk op zelfverdediging en realistische confrontaties met geweld (Skoss, 1997; Draeger, 1974). Opvallend is nu echter het idee dat Japanse krijgskunst, *bujutsu*, vanwege de specifieke omgang met en gerichtheid op realistisch geweld op unieke wijze levensbeschouwelijke ontwikkeling zou stimuleren (Oosterling, 2016; Ilundáin-Agurruza, 2014; Hackney, 2013; Friday & Seki, 1997). Hoewel auteurs met behulp van verschillende, verwante begrippen dit idee illustreren, kunnen deze begrippen volgens mij onder de verzamelterm ‘levensbeschouwelijke ontwikkeling’ geschaard worden.

Zo spreekt Oosterling (2016) over de staat van ‘verlichting’ als resultaat van de beoefening van Japanse krijgskunst. Deze staat is volgens Oosterling “dynamisch-doelloze alertheid waarin het ego samenvalt met de staat van verbondenheid met alles wat zich aandient” (2016, p. 77). Ze is het “effect van zowel een fysieke als een mentale disciplinerende, die individuen (...) [normaliter veelal] passief ondergaan, totdat ze zich er kritisch toe gaan verhouden” (Oosterling, 2016, p. 266). Disciplinerende door de beoefening

van Japanse krijgskunst kan volgens Oosterling levensbeschouwelijke ontwikkeling als resultaat hebben. Wat deze disciplinerende precies moet behelzen blijft echter onduidelijk.

Friday en Seki (1997) beargumenteren ook dat *bujutsu* unieke levensbeschouwelijke ontwikkeling kan oproepen. Zij stellen bovendien dat krijgswegen, vanwege de afwezigheid van confrontatie met en oriëntatie op geweld, deze levensbeschouwelijke ontwikkeling niet kunnen verwezenlijken. Volgens hen is de confrontatie met geweld dan ook een voorwaarde voor deze ontwikkeling. Levensbeschouwelijke ontwikkeling zou namelijk voortkomen uit een houding van acceptatie en verhoogd observatievermogen die tijdens het oefenen en omgang met de confrontatie met geweld nodig is. Deze houding zou mede voortkomen uit de instructie dat de beoefenaar “[needs to] embrace his opponent, flow and adapt flexibly with the opponent’s mental and physical movements while neither resisting them nor allowing himself to be dominated by them” (Friday & Seki, 1997, p. 65). Een flexibele instelling ontwikkelen in en door de fysieke confrontatie van het leren vechten zou voor levensbeschouwelijke ontwikkeling zorgen. In die geest zeggen Friday en Seki:

true proficiency in combat demands certain psychospiritual skills, which raise moral issues, which in turn delimit acceptable approaches to combat, which then mandate further physical and spiritual cultivation, which make otherwise impossible means of fighting feasible, and so on, in an infinite Möbius loop of determinants and reverberations. (...) [In this way] what initially appears as an almost Orwellian paradox in Japanese martial art—the notion of creating peace, non-violence, and spiritual harmony through mastery of the arts of violence—becomes understandable and even logical. (1997, p. 164).

Levensbeschouwelijke ontwikkeling vindt plaats naar aanleiding van het oprijzen van ethische dilemma’s tijdens het ontwikkelen van vaardigheid in *bujutsu*. Ethische dilemma’s die Friday en Seki noemen gaan over angst, verantwoordelijkheid en lijden. Ook Ilundáin-Agurreza (2014) en Hackney (2013) betogen dat Japanse krijgskunst, door de confrontatie met geweld die erin plaatsvindt, levensbeschouwelijke ontwikkeling stimuleert. Maar voor ieder van deze auteurs geldt dat ze geen beschrijving van de aanleiding van levensbeschouwelijke ontwikkeling, ofwel van het karakter van ‘de confrontatie met geweld’, geven. Hiernaast laat het gebruik van esoterische en abstracte termen (zoals ‘spirituele ontwikkeling’ en ‘verlichting’) in de context van de beschrijving van levensbeschouwelijke ontwikkeling te wensen over.

Ter verheldering van het begrip levensbeschouwelijke ontwikkeling, sluit ik bij Alma (2018) aan. Een belangrijk voordeel van haar definitie is dat ze dicht bij de concrete ervaring aansluit en hierdoor ook ervaringen van geweld op waarde kan schatten.

Levensbeschouwelijke ontwikkeling is voor Alma de toename van vertrouwen en openheid in onze verbeelde relatie van ons persoonlijke leven met de wereld. De verbreding van die verbeelding op het gebied van een set ultieme vragen begrijpt Alma als levensbeschouwelijke ontwikkeling. Deze set ultieme vragen zijn ontologische, epistemologische, praxeologische, axiologische en kosmologische vragen. Dit zijn vragen die respectievelijk gaan over de aard van de werkelijkheid; de totstandkoming van kennis; hoe te handelen; wat waardevol en waardeloos is in het leven; en waar het leven vandaan komt en naartoe gaat.

Contrastervaringen, ervaringen die onze dagelijkse beslommeringen onderbreken en oproepen tot nieuwe perspectieven en betekenisgeving, zouden bij uitstek ervaringen zijn die oproepen tot levensbeschouwelijke ontwikkeling of juist stagnatie (Alma, 2018; Anbeek, Alma & Van Goelst Meijer, 2018). De confrontatie met geweld in *bujutsu* zou mogelijk een dergelijke ervaring kunnen zijn. Rechtvaardiging voor deze interpretatie zal echter moeten blijken uit de ervaring van beoefenaren van *bujutsu* zelf.

Onderhavig onderzoek richt zich op bovengenoemde onduidelijkheden in de literatuur. Op de eerste plek richt het zich op de verheldering van de ervaring van geweld in *bujutsu*. In relatie met die ervaring richt het onderzoek zich vervolgens op mogelijke levensbeschouwelijke ontwikkeling. De ervaring van geweld in *bujutsu* wordt onderzocht en beschreven aan de hand van interviews met beoefenaren zelf. Zo ook levensbeschouwelijke ontwikkeling: de (on)zin van deze ontwikkeling en haar relatie met de ervaring van geweld traceer ik in de verhalen van respondenten zelf.

Doel- en vraagstelling

In bovengenoemde literatuur over *bujutsu* blijft men dus achter met vragen en onduidelijkheden. Deze vragen wil ik door middel van interviews met beoefenaars van *bujutsu* pogen te beantwoorden. Overkoepelend gaan deze over de vraag: *Hoe wordt de ervaring van geweld binnen bujutsu gerelateerd aan levensbeschouwelijke ontwikkeling?* Deze vraag is op te delen in: 1. *Hoe wordt geweld ervaren in bujutsu?*; en 2. *Hoe is de ervaring van geweld in bujutsu te relateren aan levensbeschouwelijke ontwikkeling?* In lijn met deze vragen luidt de doelstelling: 1) de ervaring van geweld in *bujutsu* invoelbaar en

aansprekend inzichtelijk maken; en 2) de relatie tussen deze ervaring en levensbeschouwelijke ontwikkeling in kaart brengen.

Wetenschappelijke relevantie

Dat psychologisch stressvolle ervaringen kunnen bijdragen aan levensbeschouwelijke ontwikkeling wordt wetenschappelijk beschreven (Park, 2013). Maar hoe de ervaring van geweld in vechtkunsten, een specifieke stressvolle ervaring, al dan niet levensbeschouwelijke ontwikkeling tot gevolg zou kunnen hebben, wordt nauwelijks tot niet beschreven. De beschrijving van de relatie tussen de ervaring van geweld in *bujutsu* en levensbeschouwelijke ontwikkeling vormt een hiaat in de wetenschappelijke literatuur.

Maatschappelijke relevantie

De mogelijke levensbeschouwelijke waarde van Japanse krijgskunst mag de maatschappelijk omstreden positie niet verhullen. Zo wordt de beoefening van krijgskunst ook gerelateerd aan de aanmoediging van crimineel gedrag en de goedkeuring van gewelddadigheid (Channon & Matthews, 2018; Vertonghen en Theeboom, 2010; Ben-Ari, 2005). Arendt spreekt verder in verband met de ervaring van geweld over isolement, de afbraak van menselijke relaties en verlies van realiteitszin (1958). Zulke geluiden wijzen op de mogelijkheid van het ontwikkelen van het tegendeel van levensbeschouwelijke ontwikkeling: rigiditeit en geslotenheid naar de wereld en anderen. Duidelijkheid scheppen over de bruikbaarheid en wenselijkheid van (aspecten van) de beoefening van *bujutsu* op levensbeschouwelijk niveau geeft de maatschappelijke waarde van dit onderzoek aan.

Relevantie voor Humanistiek

Voor humanistiek is de scriptie relevant omdat de mogelijkheid van levensbeschouwelijke ontwikkeling middels twee in het humanisme en humanistiek ondergewaardeerde invalshoeken wordt aangevlogen: lichamelijke oefening en de ervaring van geweld (Kunneman, 2015). Humanistisch geestelijke begeleiding en humanistisch vormingsonderwijs zouden hiernaast praktisch verrijkt kunnen worden met inzicht in de (on)zin van de lichamelijke en confronterende oefeningen van *bujutsu*.

Hieronder begin ik met een theoretische bespreking van ‘levensbeschouwelijke ontwikkeling’ en ‘*bujutsu*’. Deze bespreking vormt het theoretisch kader waarmee ik de onderzoeksdata later zal duiden. Voorafgaand aan die duiding sta ik stil bij de empirisch-fenomenologische en kwalitatieve onderzoeksmethode. Resultaten worden vervolgens besproken en daarna wordt ook de theorie hierbij betrokken ter beantwoording van de centrale vragen. Een korte discussie vormt de sluitsteen van het geheel.

Theoretisch Kader

Ter formulering van een bruikbare definitie van levensbeschouwelijke ontwikkeling worden eerst een aantal conceptuele onderscheiden gemaakt. Vervolgens sluit ik aan bij Fowlers (1981) veelgebruikte en beproefde theorie van levensbeschouwelijke ontwikkeling (Paloutzian & Park, 2013). Hierna wordt Fowler aangevuld met Alma's (2018) theorie. Tot slot staat in de bespreking van *bujutsu* de anticipering op de ervaring van geweld en de mogelijkheid van levensbeschouwelijke ontwikkeling centraal.

Levensbeschouwelijke ontwikkeling

Levensbeschouwing

Alvorens over te gaan tot het formuleren van een bruikbare definitie van levensbeschouwelijke ontwikkeling, ga ik in op het begrip levensbeschouwing. Over dit begrip bestaat tot op heden geen consensus. Zo is er geen algemeen aanvaard onderscheid tussen de begrippen levensbeschouwing, religie, geloof, godsdienst en spiritualiteit (Day, 2011). In het bestek van deze scriptie wil ik echter het meest algemene begrip 'levensbeschouwing' hanteren. Dit stel ik voor vanwege de huidige interculturele maatschappij waarin culturen in elkaar overlopen en elkaar overlappen (Oosterling, 2016). In die context is de inclusieve en brede term levensbeschouwing bruikbaar dan andere begrippen (Alma, 2018). Levensbeschouwing beschrijft namelijk niet noodzakelijk een vastomlijnd idee of een coherent geheel. De term geeft zodoende ruimte voor dynamiek, subjectieve beleving en rafelranden (Zinnbauer & Pargamant, 2005; Taves, Asprem & Ihm, 2018).

Gezien de variëteit aan definities van termen zoals levensbeschouwing, wereldbeschouwing, religie, spiritualiteit, zingeving en geloof dient de onderzoeker pragmatisch te kiezen, volgens Oman (2013). Ondanks verschillen hebben deze termen gemeen dat ze verwijzen naar een netwerk met samenhangende betekenissen. Deze overeenkomstigheid geeft aanleiding voor het gebruik van een overkoepelende term. Paloutzian en Park stellen *meaning systems* voor: "mental processes that function together to enable a person (religious or not) to live consciously and nonconsciously with a sense of relative continuity, evaluate incoming information relative to his or her guidelines, and regulate beliefs, affects, and actions accordingly" (2013, pp. 6-7). Eerdergenoemde termen zijn dan vormen en specificeringen van *meaning systems*. Paloutzian & Park (2013)

legitimeren deze centrale en fundamentele plaats van *meaning systems* voor onderzoek naar levensbeschouwing en religie door te wijzen op de universele en fundamentele menselijke behoefte om de gegeven, ambigue wereld via betekenisgeving en oordelen te transcenderen. Processen van betekenisgeving en hun verknoping in *meaning systems* zijn volgens hen constitutief voor levensbeschouwing, religie en spiritualiteit (Paloutzian & Park, 2013).

Toch is het niet vergezocht om *meaning system* te begrijpen als synoniem met de term levensbeschouwing. Zo definieert Derkx levensbeschouwing bijvoorbeeld als “een min of meer geëxpliciteerd en gsystematiseerd zingevingskader, een kader dat mensen helpt zin in hun leven te ervaren, in de wereld en de omstandigheden waarin ze zich bevinden” (2011, p. 115). Vanwege de overeenkomstigheid van deze termen bedoel ik vanaf hier dan ook telkens als ik de term ‘levensbeschouwing’ gebruik de overkoepelende betekenis van *meaning system* waar aanverwante termen zoals religie, spiritualiteit enzovoort onder vallen. Een verschil tussen de twee benoemde definities, van *meaning system* en levensbeschouwing, zit in de waardering van onbewuste en impliciete betekenisgeving.

Betekenisgeving is volgens Paloutzian en Park: “a conscious or nonconscious need to make sense of one’s experience and to feel that one’s life has significance and purpose” (2013, p. 11). Sterker nog: vaker op onbewuste dan op bewuste wijze geven we betekenis, zeggen zij. Gedreven door zowel onze biologische als psychologische opmaak, vormen we gaandeweg met behulp van betekenisgeving een brede levensbeschouwing. Deze is vervolgens bepalend voor de manier waarop we betekenis geven: indrukken opdoen, ervaringen interpreteren en betekenissen onderling organiseren. Onze levensbeschouwing wordt gevoed door specifieke betekenissen en indrukken; en ervaringen worden geïnterpreteerd op basis van onze levensbeschouwing. Uiteindelijk verhouden betekenisgeving en levensbeschouwing zich op circulaire en open wijze tot elkaar (Paloutzian & Park, 2013).

In lijn met voorgaande spreekt men ook wel over verschillende vormen van betekenisgeving. Park (2013) maakt in deze het onderscheid tussen *global* en *situational meaning*. Op vergelijkbare wijze maakt Alma (2010, p. 24) het onderscheid tussen globale zingeving en lokale zingeving. Beide auteurs begrijpen dus globale, levensbeschouwelijke betekenisgeving (*meaning of life*) als de invulling van ultieme vraagstukken en waarden. Dit is de overkoepelende, levensbeschouwelijke betekenisstructuur die richting geeft aan het dagelijks leven. Lokale betekenisgeving (*meaning in life*), die we hanteren voor alledaagse zaken, kan vanuit die structuur worden gegeven (Park, 2013; Alma, 2010). Dit onderzoek richt zich echter op het snijvlak tussen globale en lokale betekenisgeving. Het probeert

verbanden tussen de concrete ervaring (van geweld in *bujutsu*) en levensbeschouwelijke ontwikkeling te achterhalen. Zo anticipeerde ik eerder op het idee dat de ervaring van geweld in *bujutsu* een contrastervaring kan zijn, een ervaring die oproept tot levensbeschouwelijke ontwikkeling of stagnatie.

Een bruikbare definitie van levensbeschouwing moet verder geïmplementeerd worden ten aanzien van het onderscheid tussen functionele en substantiële definities (Oman, 2013). Functionele definities richten zich op hoe levensbeschouwingen bijvoorbeeld de omgang met lijden, onrecht en existentiële vraagstukken vormgeven. Zo is een functionele definitie van religie: “Whatever we as individuals do to come to grips personally with the questions that confront us because we are aware that we and others like us are alive and that we will die” (Batson, Schoenrade, and Ventis, 1993, p. 8 in: Oman, 2013, p. 27). Mogelijk in combinatie met zulke functionele aspecten, wordt levensbeschouwing ook substantieel gedefinieerd. Substantiële definities beschrijven de inhoud van levensbeschouwing. Denk hierbij aan: sacraliteit, predestinatie, godsbeelden enzovoort. Een inhoudelijke definitie van spiritualiteit is: “the domain of spirit(s): God or gods, souls, angels, jinni, demons—and only by metaphorical extension to other intangible and invisible things” (Hufford and Bucklin, 2006, p. 29 in: Oman, 2013, p. 28). Om de ervaring van geweld in *bujutsu* te koppelen aan mogelijke levensbeschouwelijke ontwikkeling is gekozen voor een functionele inslag van de definitie. Deze inslag zorgt namelijk voor specifieke aandacht voor de werking van levensbeschouwing als proces, aangewakkerd door de ervaring. Substantiële aspecten van de definitie vormen tegelijkertijd echter de basis om het domein van de levensbeschouwing van andere domeinen te scheiden. Op deze definitiekwesties kom ik later nog terug.

Voor onderzoek naar levensbeschouwing en levensbeschouwelijke ontwikkeling, onderstreept Oman (2013) verder nog het belang van een sensitieve en specifieke definitie. Een sensitieve definitie is ontvankelijk voor wat het onderzoek beoogt te onderzoeken. Ongerichte gevoeligheid is echter waardeloos. Een definitie dient daarom ook specifiek te zijn, anders verwatert een onderzoek.

Vanuit het idee dat levensbeschouwing een *meaning frame* is dat wordt gevoed door onze (onbewuste) processen van betekenisgeving, zal het huidige onderzoek een relatief brede functionele definitie van levensbeschouwelijke ontwikkeling hanteren die sensitief is voor wat de ervaring van geweld in *bujutsu* teweegbrengt. De volgende bespreking van Fowlers (1981) theorie zal voeding geven aan een dergelijke definitie.

Fowler

In bestaand onderzoek naar levensbeschouwelijke ontwikkeling is Fowlers (1981) *faith development theory* waarschijnlijk het meest invloedrijk (Levenson, Aldwin & Igarashi, 2013). Fowler begrijpt *faith* als ontwikkeling “toward a telos of mindful participation in Being-It-self. It is a theory of the journey of the faithful or religious self, with its companions and life challenges, toward increasingly reflective and responsible relation to and grounding in the Holy” (2001, p. 165). Hoewel Fowler niet consequent is in het gebruik van zijn centrale begrippen, is hij dit wel in het uitleggen dat *faith* niet noodzakelijk naar iets religieus, als in iets heiligs of een hogere macht, verwijst. Een definitie van *faith* die dat punt toont is “a resting of the heart, the investing of trust in and loyalty to a Reality or Being or Power” (Fowler en Dell, 2006, p. 42). Door deze brede opzet is *faith* als levensbeschouwing en Fowlers theorie als een theorie van levensbeschouwelijke ontwikkeling te begrijpen. Levensbeschouwelijke ontwikkeling betekent voor Fowler, zeer kort gezegd: de verruiming van het vertrouwen in en de betrokkenheid op de wereld.

Fowlers theorie beschrijft zeven stadia die een fundamentele, onderliggende structuur van levensbeschouwelijke ontwikkeling tonen. Ieder hoger ontwikkelingsstadium volgt op een eerder, lager stadium (Coyle, 2011; Fowler, 1981). Onze biologie, emotionele en cognitieve ontwikkeling, ervaring, cultuur en levensbeschouwelijke betekenissen en praktijken bepalen levensbeschouwelijke ontwikkeling. De stadia zijn als volgt samen te vatten, uit Fowler en Dell (2006, pp. 36-42):

0. *Tussen de nul en twee jaar, oorspronkelijk geloof.* Het senso-motorisch ervaren en objectiveren van de wereld staat centraal. Vooral door fysiek contact en afstemming op het kind zorgt de opvoeder voor gevoelens van vertrouwen en liefde bij het kind. Hierdoor ontwikkelt het kind een basisgevoel van vertrouwen en de mogelijkheid om zich emotioneel te binden, de voorbodes van de ervaring van coherentie en vertrouwen. Aan de andere kant kan de ervaring van vrees en angst, bijvoorbeeld door verlating en fysieke afstand, voor wantrouwen zorgen.

1. *Vanaf twee tot ongeveer zeven jaar, intuïtief-projectief geloof.* Begint tijdens de taalverwerving. Werkelijkheid en fantasie hebben nog geen duidelijke grenzen, de verbeelding staat centraal. Het kind is hiernaast egocentrisch en begrijpt oorzaak-gevolg relaties nog niet adequaat. Door de verbeelding neemt de symbolische invulling van geloof

een vlucht. Verbeeldingen van goed en kwaad die gepaard gaan met gevoelens van schuld, angst, liefde en vriendschap zorgen voor diepe en langdurige emotionele verbindingen en levensoriëntaties.

2. *Tot ongeveer twaalf jaar (kan duren tot oudere jaren), mythisch-letterlijk geloof.* Oorzaak-gevolg relaties en de mogelijkheid om het perspectief van een ander in te nemen beginnen zich beter te ontwikkelen. Het eigen interne leven en dat van de ander worden echter nog altijd niet goed herkend. Hogere ordes, bijvoorbeeld God, worden dan ook niet gepercipieerd in de vorm van een persoonlijke en emotioneel ingegeven band. Het kind construeert eerder een rechtlijnig consistent eenrichtingsverkeer: een rechtvaardige of wederkerige God of cosmos. Concrete, letterlijke verhalen, geput uit het geleefde leven, vormen de bron van betekenisgevende verhalen. De fase verliest haar begrenzing wanneer het duidelijk wordt dat goed en slecht niet simpelweg respectievelijk beloond en bestraft worden.

3. *Treedt mogelijk op vanaf de adolescentie, synthetisch-conventioneel geloof.* Fysieke, hormonale en sexuele ontwikkeling gaan gepaard met cognitieve en sociale ontwikkeling. Nu wordt het mogelijk om te reflecteren op het eigen denken en adequaat verhalen en betekenissen te synthetiseren. Besef van het feit dat de ander mij observeert en vice versa daalt in. Dit besef zorgt voor een sterke gevoeligheid voor de waardering van anderen, met over-identificatie als bijkomend gevaar. Vormgeving van de eigen persoonlijkheid wordt nu een bewust project. Presentaties van een hogere orde (God bijvoorbeeld) krijgen, hoewel vaak stilzwijgend, een persoonlijke invulling: liefdevol, accepterend, loyaal, ondersteunend, enzovoort. Geloof en waarden, ook al zijn ze tegenstrijdig, worden conform belangrijke anderen (vrienden, familie enzovoort) ingevuld. Wat in deze fase ontbreekt is het perspectief van de derde, een perspectief dat het 'ik' en 'de ander' omsluit. In deze fase wreken vaak vroegere onopgeloste problemen en relaties zich. Bijvoorbeeld in het onvermogen om de persoonlijke identiteit en ideologie vorm te geven.

4. *Treedt mogelijk op vanaf jongvolwassen, individuerend-reflectief geloof.* In dit stadium wordt er gereflecteerd op eerder geconstrueerde waarden, geloof en overtuigingen. Onafhankelijke reflectie op belangrijke personen, instituties, geloof en waarden die werden aangehangen geven ruimte voor een meer reflexieve levenshouding. Er ontstaat spanning tussen belangen van het zelf en grotere waarheden of (groeps)belangen.

5. *Treedt mogelijk op rond de midlife crisis, verbindend geloof.* Het idee komt op dat Waarheid of waarheden vanuit verschillende perspectieven beschouwd kunnen worden. Men beseft in dit stadium dat geloof erom gaat dat verschillende perspectieven en tegenstellingen uitgebalanceerd en behouden dienen te worden. In deze fase heeft men interesse in en openheid naar andere geloofsovertuigingen en culturen. Paradoxen (zoals jezelf tegelijkertijd als vrouwelijk en mannelijk ervaren) krijgen een plek in het eigen verhaal. De dialoog met andersdenkenden wordt als positief beschouwd.

6. *Komt weinig voor, universeel geloof.* In dit stadium heeft de cirkel van wie en wat er toe doet in het leven zich optimaal uitgebreid. Men verhoudt zich tot het bestaan en de kosmos - de grootst mogelijke eenheden - en ziet zichzelf als een onderdeel van dit geheel. Al het leven wordt gewaardeerd. Alles onder de hemel is voor deze persoon volmaakt en goed.

Fowlers theorie krijgt in ieder geval op vier punten kritiek. Ten eerste laat de opwaartse ontwikkeling geen teruggang toe, bijvoorbeeld door toedoen van trauma (Parker, 2011). Ten tweede is er in het stadiummodel weinig ruimte voor minder cognitieve vermogens, lichamelijke en processen zoals verbeelding, affecten, narrativiteit en symboliek. Op de derde plek wordt de theorie een androgene insteek verweten. De theorie heeft te weinig oog voor vrouwen, die meer relationeel en conformerend ingesteld zouden zijn (Coyle, 2011; Slee, 2011). Beperkt empirische bewijsvoering voor de theorie is het vierde punt waar ze kritiek op krijgt. Dit gebrek wrekt zich in het bijzonder in de meer gevorderde, volwassen fases, waar weinig tot geen ondersteunend empirisch bewijs voor is (Day, 2011; Levenson, Aldwin, and Igarashi, 2011).

Zoals gezegd is het voor de scriptie van belang dat de gehanteerde definitie van levensbeschouwelijke ontwikkeling oog heeft voor het snijvlak tussen de subjectieve ervaring en levensbeschouwelijke stagnatie. Voor dat doel lijkt Fowler, vanwege bovenstaande kritiek, niet bruikbaar genoeg. De functionele gerichtheid van de theorie, de algemene idee van levensbeschouwelijke ontwikkeling, is daarentegen wel bruikbaar. Zijn algemene voorstelling van een uitbreidende cirkel van wie en wat er toe doet in het leven, de verbreding van de morele gerichtheid op en ontvankelijkheid voor de wereld, wordt hier wel meegenomen.

In de formulering van een bruikbare definitie van levensbeschouwelijke ontwikkeling zal Alma (2018) hieronder Fowlers theorie aanvullen. Alma heeft namelijk meer oog voor lichamelijke en levensbeschouwelijke regressie, een belangrijke invalshoek in de context van de scriptie. Ook kan Alma beantwoorden aan Coyle (2011), die naar aanleiding van

kritiek op Fowler suggereert om meer aandacht te schenken aan processen, alledaagse ervaringen en narrativiteit. Eerder maakte ik het onderscheid tussen levensbeschouwelijke en meer alledaagse betekenissen. In de visie van Coyle (2011) is het maken van een strikt onderscheid tussen levensbeschouwelijke en alledaagse betekenisgeving dat eerder werd besproken, twijfelachtig. Vanuit een meer dynamische opvatting van levensbeschouwelijke ontwikkeling liggen ze in elkaars verlengde - zoals overigens de circulaire en procesmatige beweging en overgang tussen levensbeschouwing en betekenisgeving reeds deed vermoeden. Bovendien, zoals we met Paloutzian en Park (2013) opmerkten, vindt betekenisgeving voor een groot deel onbewust en impliciet plaats. Hieronder wordt duidelijker wat dit laatste betekent voor levensbeschouwelijke ontwikkeling.

Alma

Met het begrip *levensbeschouwen* wil Alma (2018) recht doen aan zowel cognitief-beschouwelijke als meer alledaagse en op de ervaring gerichte componenten. De term levensbeschouwing wordt doorgaans gebruikt om seculiere levensbeschouwingen te onderzoeken aan de hand van aan religie ontleende begrippen. Alma stelt echter voor om vanuit de erkenning van het grillige, onophoudelijke leerproces dat onze ervaring heet en de dynamiek van existentiële betekenisgeving de term 'levensbeschouwen' te hanteren. Hiermee wil ze aansluiten bij de onbestendige realiteit en praktijken in onze huidige samenleving, waarin velen niet meer een geïnstitutionaliseerde levensbeschouwing, ideologie of religie aanhangen. Haar idee van levensbeschouwen onderscheidt zich daarnaast van cultuur door het verband met ons verlangen naar zin en de existentiële oriëntatie op ultieme vragen. Het verlangen naar zin is het verlangen naar een waardevol en goed leven. Dit verlangen naar zin is de motor voor levensbeschouwen en overlapt met Fowlers idee dat levensbeschouwelijke ontwikkeling wordt voortgedreven door onze betrokkenheid op de wereld.

Alma spreekt liever van het verlangen naar zin dan van zingeving. In de godsdienstpsychologie zou zingeving namelijk verwijzen naar een te zeer cognitief gericht proces, aangestuurd door ons verlangen naar controle en beheersing. Ingegeven door het idee van de prioriteit van onze (zintuiglijke) ervaring stelt Alma dat de mens een fundamenteel en nooit volledig bereikbaar verlangen heeft naar een goede verbinding met de wereld. We willen ons thuis voelen. Dit verlangen naar zin vindt haar oorsprong in de kindertijd: in de directe lichamelijke betrokkenheid op de wereld, in prikkels van lust en onlust. Een overeenkomst met Fowlers (1981) theorie is dat ook volgens Alma (2018) deze

betrokkenheid met het ouder worden verandert in een complexer, meeromvattend spel. Dit spel blijft aangestuurd door de spanning tussen behoefte aan geborgenheid en het verlangen om grenzen te verleggen. De zinervaring komt op “in de spanning van steeds weer loslaten of zelfs doorbreken van geborgenheid om momenten van transcendentie te kunnen ervaren, die toch op hun beurt weer in geborgenheid geworteld zijn” (Alma, 2018, p. 48). Hier lezen we ook de circulaire beweging van betekenisgeving in relatie met *meaning systems* van Paloutzian en Parks (2013) in terug. De dynamiek die Alma beschrijft, vertoont verwantschap met Fowlers (1981) stadiatheorie doordat het verlangen naar zin een vorm van betrokkenheid op de wereld veronderstelt die erop gericht is om onze cirkel van vertrouwen uit te breiden.

Betekenisgeving, in de eerder besproken betekenis van Paloutzian en Park (2013), lijkt op de keper beschouwd synoniem met Alma's (2018) verlangen naar zin. Het gaat in beide gevallen namelijk om een menselijke basisbehoefte, die ook tot destructieve neigingen kan leiden als deze wordt verwaarloosd. Zin wordt ervaren als er een positief antwoord wordt gevonden op een set van ultieme, existentiële vragen. Alma benoemt deze: ontologische, axiologische, praxeologische, epistemologische en kosmologische vragen (Taves, Asprem en Ihm, 2018 in: Alma, 2018, p. 45). Voorbeelden zijn respectievelijk: Wat is de aard van de werkelijkheid?; Wat betekent goed en slecht?; Hoe dient men te handelen?; Hoe kan men kennen?; en Hoe komt de kosmos tot stand? De persoonlijke verbeelding van ‘het goede leven’ geschiedt aan de hand van deze vragen.

Levensbeschouwen vindt niet enkel verbaal-cognitief plaats. Onze affecten, lichamelijke beleving, handelen en onderdompeling in een sociaal-culturele omgeving zorgen ervoor dat ons verbeeldingsvermogen altijd reeds is gevuld met voorstellingen en verwachtingen. Deze leefwereld zorgt voor een met waarden beklede achtergrond waartegen levensbeschouwen zich kan ontwikkelen. Aandacht voor nieuwe stimuli spoort deze ontwikkeling aan. In plaats van rigiditeit, ontkenning of vluchten kan aandachtigheid ondersteunen bij het verruimen van onze verbeelding. Onze verbeeldingskracht is te oefenen. Ze floreert door empathisch en sensibel alternatieve perspectieven tegemoet te treden. Verbeeldingsvol spelen met verschillende perspectieven draagt bij aan de beantwoording van bovengenoemde set existentiële vragen (Alma, 2018).

In deze formulering is een open of ontvankelijke aandacht beter dan een gesloten, instrumenteel en zelfzuchtig gestuurde aandacht omdat de open aandacht zorgt voor verruiming van de verbeelding. Op basis van zowel Fowler (1981) als Alma (2018) wordt dit idee, dat de verruiming van de verbeelding van de antwoorden op de set ultieme vragen levensbeschouwelijke ontwikkeling voortbrengt, hier onderschreven. Dit idee wordt tevens

ondersteund door Taves, Asprey en Ihm, die met hun zogenaamde *enactive* model van levensbeschouwelijke ontwikkeling stellen dat “the opportunity to try out alternatives that break with what is already assumed is the driving (and, we suggest, adaptive) function” (2018, p. 10). Zij stellen hier dat de verruiming van de verbeelding zelfs evolutionair wordt voortgedreven. Alma sluit bij dit model aan wanneer ze aanmoedigt om de wereld te verkennen, want “[d]e wereld vertrouwensvol tegemoet treden geeft vleugels” (2018, p. 48). In die verkenning wordt waarde/zin gevonden wanneer het onbekende inbreekt en zelfzuchtige denkbeelden worden overstege. Onzelfzuchtige aandachtigheid betekent dan receptiviteit: affectieve openheid voor wat zich aandient. Hierdoor kan men de wereld reëler ervaren. Tijdens onze dagelijkse beslommeringen laten we ons echter niet makkelijk raken door het vreemde. Ontmoeting met het onbekende en contact met het innerlijk is vaak ongemakkelijk en moeizaam (Alma, 2018). Deze expliciete aandacht voor de rol van de ervaring van het vreemde dat inbreekt voor levensbeschouwelijke ontwikkeling maakt Alma’s theorie geschikt om bij de ervaring van geweld in *bujutsu* aan te sluiten. Want waarschijnlijk hangt de ervaring van geweld samen met thema’s zoals de confrontatie met het onbekende, een inbreuk op de persoonlijke integriteit, grenzen, de doorbreking van zelfzucht enzovoort (Channon & Matthews, 2018; Friday, 1997).

Achteruitgang of stilstand in levensbeschouwelijke ontwikkeling komt volgens Alma voort uit eigenbelang en angst. Vanuit deze drijfveren vormt men valse coherente verhalen over het leven. Openheid naar een meerduidige wereld kan namelijk ontregelend en kwetsend zijn. Door vast te klampen aan vertrouwde betekenissen en oordelen kan een gevoel van veiligheid bewaard blijven. Aandachtig waarnemen kan daarentegen voor een spanning zorgen tussen vreemdheid en herkenbaarheid. Nieuwe handelingsmogelijkheden en grenzen van geëigende betekenissen treden in die spanning naar voren. Maar vanwege het existentiële decor van angst en eigenbelang kan deze spanning als pijnlijk en ontregelend worden ervaren. Afwijkende en onbekende betekenissen kunnen namelijk onze fundamentele onwetendheid, kwetsbaarheid en onkunde tonen. De confrontatie met alternatieve gezichtspunten kan ons tonen dat we de wereld net zo min volledig kunnen controleren als begrijpen. Omdat dit inzicht ons van ons stuk kan brengen, behoeft aandachtige openheid een bepaalde moedige houding. De moed om eigen overtuigingen op het spel te zetten en voor het voetlicht te brengen. Toegeven aan angst en begeerte zorgt daarentegen ervoor dat we anderen en het vreemde tot instrument of object maken van eigen projecten en overtuigingen. We blijven dan hangen in zelfzuchtige patronen waar het vreemde zich naar dient te schikken (Alma, 2018). Zoals Fowler (1981) ook toonde: volwassenwording zorgt voor ontvankelijkheid,

ruimer denken, een inclusievere ethiek en een toename van de ervaring van vertrouwen. Alma (2018) voegt hier nog aan toe dat zintuiglijke ontvankelijkheid voor ontregeling kan zorgen en dus dat een zekere moed belangrijk is voor levensbeschouwelijke ontwikkeling.

Contrastervaringen, ontregelende ervaringen die ons uit onze dagelijkse beslommeringen halen, zouden het proces van levensbeschouwen in het bijzonder aanzwengelen. Voorbeelden van deze ervaringen zijn “[e]n ethisch dilemma op het werk, een existentiële gebeurtenis zoals een geboorte of het overlijden van een dierbare, een spiritueel verlangen naar verbinding met een groter geheel” (Alma, 2018, p. 56). Deze voorbeelden geven echter geen uitsluitsel over de vraag of de ervaring van geweld in *bujutsu* ook een contrastervaring is - zoals auteurs die in de inleiding werden behandeld suggereerden. Om inzicht te krijgen in deze vraag ga ik kort bij een andere auteur te rade.

Inbreuken op het bestaan doen zich volgens Ganzevoort (2014) voor als: 1.) *breukervaring*: een opschudding van alledaagse, routinematig betekenisverlening; 2.) *crisis*: een ingrijpend voorval dat onze normale levensstructuren overhoop gooit; of 3.) *trauma*: wanneer betekenisgeving zo wordt verstoord dat men het eigen verhaal niet meer ‘recht kan praten’, niet meer kan bevatten, emoties niet kan toelaten en coping niet werkt. Waar coping, de omgang met de ervaring door hervertelling en herstructurering van het levensverhaal en routinematige levensstructuren, bij een crisis nog wel werkt, werkt dit bij trauma vaak niet meer (Ganzevoort, 2014).

Hoewel Ganzevoort levensbeschouwing begrijpt als narratieve identiteit, de beschouwing van het eigen leven in de vorm van een coherent en betekenisvol levensverhaal, lijkt zijn formulering van een breukervaring erg op Alma’s (2018) contrastervaring. Beide concepten beschrijven een ervaring waarbij alledaagse routinematige betekenisgeving stopt en de mogelijkheid zich aandringt om anders betekenis te geven dan we routinematig plachten te doen. Omdat het plausibel is dat de ervaring van geweld in *bujutsu* wordt ervaren als confronterend of iets dat de persoon ‘raakt’, zou het een contrastervaring kunnen zijn. Park (2008) legt echter uit dat de interpretatie van stressvolle ervaringen - zoals mogelijk de ervaring van geweld in *bujutsu* - zeer uiteenlopend is. Voor de één is een verwachte teleurstelling reeds een breukervaring en voor de ander het overlijden van een naaste. Bovendien zou men vanwege sociale wenselijkheid de neiging hebben om stressvolle ervaringen in een overtrokken positief daglicht te zetten. Zo dicht mogelijk bij de geleefde ervaring van de respondent blijven, is in deze volgens Park (2008) de beste strategie om de persoonlijke betekenis te achterhalen.

In elk geval is voor Alma verbeelding de crux na een contrastervaring. De verbeelding kan naar aanleiding van een dergelijke ervaring nieuwe perspectieven openen of zich afsluiten. Het vreemde kan door speels experimenteren, in verbeelding en handelen, vertrouwd worden. Dit vertrouwen wordt in het handelen en articulatie tot stand gebracht. Expressie geven aan dat wat van waarde is in een contrastervaring kan echter lastig zijn. We kunnen met stomheid geslagen zijn: we zoeken naar woorden om de contrastervaring te duiden en een plek te geven. Onzekerheid is een karaktertrek van de verwoording van zulke ervaringen (Alma, 2018). Levensbeschouwelijke reflectie, het bevragen van fundamentele bestaansvragen, toont onze kwetsbaarheid. Hiernaast krijgen we vaak niet volledig de vinger achter de strekking van deze rafelige, grillige en eindeloze vragen.

Een werkdefinitie

De rode draad uit bovenstaande uiteenzetting vormt een functionele en brede werkdefinitie. Er is sprake van levensbeschouwelijke ontwikkeling wanneer men blijk geeft van:

verruiming van de verbeelding op het gebied van ontologische, axiologische, praxeologische, epistemologische en kosmologische vragen. Nieuwsgierigheid, moed en affectieve ontvankelijkheid zijn de motor van deze verruiming die groeit door en de toename dient van de ervaring van vertrouwen en geborgenheid.

Er is sprake van levensbeschouwelijke stagnatie of regressie wanneer verstarring van de verbeelding op het gebied van bovenstaande ultieme vragen optreedt. Afstomping van de waarneming, vastklampen aan geëigende betekenissen, angst, tunnelvisie en gerichtheid op eigenbelang zijn kenmerken van deze stagnatie. Contrastervaringen kunnen een bijzondere uitnodiging vormen voor zowel levensbeschouwelijke regressie als ontwikkeling (Alma, 2018; Anbeek, Alma & Van Goelst Meijer, 2018).

De werkdefinitie is weinig specifiek om optimaal ruimte te laten voor een inhoudelijke invulling van de levensbeschouwelijke ervaring door respondenten zelf. De substantiële component van de definitie richt zich op de set ultieme vragen. Functioneel legt de definitie zich toe op het beschrijven van hoe de respondent naar aanleiding van de ervaring van geweld in *bujutsu* een bredere of nauwere, respectievelijk meer zelfgerichte of inclusieve, antwoorden verbeeldt op basis van de set ultieme vragen. Interviews zullen met behulp van deze werkdefinitie worden geanalyseerd. Leidend is dan de aan- of afwezigheid van de

verbreding of versmalling van de visie op: hoe de wereld in elkaar zit (ontologisch); wat goed en slecht is (axiologisch); hoe te handelen (praxeologisch); hoe de wereld te kennen (epistemologisch); en hoe de wereld tot stand komt (kosmologisch).

Een aantal opmerkingen over de validiteit van de werkdefinitie. Ten eerste: de definitie is in belangrijke mate vergelijkbaar met en verhoudt zich tegelijkertijd kritisch tot Fowlers *faith development theory*. Beide zijn relatief brede en inclusieve definities. Hiernaast wordt levensbeschouwelijke ontwikkeling in beide conceptualiseringën als het omvangrijker worden van het begrip van en verbonden voelen met het leven of de realiteit begrepen. Beide onderschrijven ook het belang van ethiek en relaties en de dynamiek tussen vertrouwen en nieuwsgierigheid. Bovengenoemde definitie verhoudt zich kritisch tot Fowlers theorie op het gebied van de aandacht voor (lichamelijke) zintuiglijke waarneming, mogelijke levensbeschouwelijke stagnatie, processen en alledaagse ervaringen. Ten tweede: Day (2011) ondersteunt de werkdefinitie met psychologisch onderzoek. Empirisch onderzoek zou het idee ondersteunen dat personen die verschillende kritische perspectieven op religieuze overtuigingen hebben overwogen over het algemeen een brede levensbeschouwelijke opvatting, tolerantie en openheid naar ervaringen vertonen. Ten derde ondersteunen ook Levenson, Aldwin en Igarashi (2013) de werkdefinitie door te beargumenteren dat theorieën van levensbeschouwelijke ontwikkeling doorgaans de uitbreiding van de morele cirkel en het bewustzijn als voornaam criterium nemen. Een punt van kritiek op de werkdefinitie zou daarentegen haar algemene, brede reikwijdte kunnen zijn. Tegelijkertijd is dit laatste voordelig in het kader van een brede exploratie van de tot op heden slecht begrepen levensbeschouwelijke ontwikkeling naar aanleiding van een ervaring van geweld in *bujutsu*. We keren nu de aandacht naar de betekenissen die die ervaring omgeven.

Japanse Krijgskunst

Koryu en moderne bujutsu

Bujutsu betekent: krijgskundige technieken en hun applicatie (Hurst, 1998). Krijgskundige tradities lopen echter erg uiteen. Vanwege beperkte ruimte kan ik daar niet uitvoerig bij stilstaan. Ik bespreek kort het onderscheid tussen oude en meer recente verschijningsvormen van *bujutsu*. Daarna komt wat uitvoeriger de beoefening van *bujutsu* en de plek van geweld daarbinnen aan bod. Tot slot licht ik toe welke levensbeschouwelijke en ethische thema's mogelijk een rol spelen in die praktijk.

Koryu bujutsu zijn oude stijlen van *bujutsu* zoals deze vooral rond de periode 1603-1868 zijn ontstaan. *Ko* is Japans voor oud en *ryu* betekent stroming, stijl, school of traditie van bewegen, kunst of filosofie. *Ryu* verwijst ook naar verschillende praktijken die in Japan tot kunst worden verheven en levensbeschouwelijke waarde hebben. Praktijken zoals bloemschikken, thee schenken, kalligrafie, vechtkunsten en dansen. Vanwege hun vertrekpunt, als feodaal-militaire disciplines die zich oriënteren op het slagveld van destijds, presenteren *koryu* zichzelf als traditionele krijgskunsten. Vanuit die achtergrond ontwikkelt men op de eerste plek gevechtstechnieken voor het slagveld, op de tweede plek discipline en op de derde plek moraliteit (Armstrong, 1997, pp. 19-20).

Paradoxaal genoeg, ondanks de oriëntatie op het slagveld van weleer, krijgt *koryu*, volgens Draeger (1974, p. 57), de kritiek dat ze een gebrek aan realisme tentoonspreidt. De omschrijving van levende musea met een hoog romantisch gehalte zou haar beter passen. Hoewel training vaak in het geheim plaatsvindt, lijkt *koryu* zich tegenwoordig te beperken tot het conserveren van oefenpatronen in plaats van nadruk op realistisch vechten (Friday en Seki, 1997; Draeger, 1974). Volgens Collins (2009, p. 211) zijn ceremonie en gedragsregels gaandeweg belangrijker geworden omdat de voorbereiding voor het vroegere slagveld minder relevant werd. Een neveneffect van deze ontwikkeling is dat modernere, aangepaste vormen van *bujutsu* (ontstaan na 1868) hun oorspronkelijke context vergeten. Daardoor bestaan er tegenwoordig legio *bujutsu* en aanverwante scholen die geen of nauwelijks historische wortels hebben in het oude Japan. Volgens Hurst (1998, p. 178) was afscheiding en het creëren van nieuwe scholen iets dat ook van oudsher constant plaatsvond. Moderne *bujutsu* scholen bestaan dan ook regelmatig uit een combinatie van zowel traditionele aspecten als eigenzinnige en eigentijdse toevoegingen (Draeger, 1974; Cynarski & Obodyński, 2005).

De collectivistische en militaristische krijgersethiek, noodzakelijk voor het feodale slagveld, is minder prominent aanwezig in moderne *bujutsu*. Een meer humane moraliteit neemt de focus op het slagveld over. Die moraliteit komt tot uiting in het centraal stellen van de waarde, fysieke en mentale gezondheid van het individu in plaats van de groep (Draeger, 1974). Het individu wordt zo minder een middel tot iets en meer een doel op zich. Technisch werkt dit door in het verleggen van de nadruk op de omgang met wapens, een essentiële vaardigheid voor het ouderwetse slagveld, richting meer aandacht voor slag-, trap-, werp- en worsteltechnieken. Zelfverdediging, recreatie en andere persoonlijke motieven voeren nu steeds vaker de boventoon voor beoefenaren. Zo ontstaat een vorm van moderne *bujutsu* die ook wel *jujutsu* wordt genoemd: “close combat systems used to defeat or control an enemy or opponent in a peacetime situation, who may or may not be armed, and who is almost never in armor” (Skoss, 1997, p. 123). Elke specifieke stijl en afzonderlijke docent legt echter eigen accenten (Draeger, 1974).

Beoefening van *bujutsu*

Oefeningen worden vormgegeven aan de hand van simulaties van allerhande vormen van gewapende en ongewapende gevechtssituaties en -technieken: op de grond, meerdere aanvallers, gewapende aanvaller(s) tegen ongewapende verdediger, gewapend tegen gewapend enzovoort. Eenvoud en praktische toepasbaarheid van technieken staan voorop (Hurst, 1998; Draeger, 1974). Simulaties worden geconcretiseerd in ‘sparren’ of ‘kata’. Beide vormen zijn “highly structured types of fights, treated as exhibitions, training, or special displays of rank” (Collins, 2008, p. 207). Structureren van activiteiten vindt plaats door rituele aspecten, zoals: buigingen, handgebaren, hiërarchie en rollenspel. Dit ritualisme heeft verschillende functies. Ten eerste: de activiteit van het leren vechten binnen bepaalde veilige grenzen houden. Ten tweede: de activiteit afscheiden van de buitenwereld zodat er een alsof-ruimte ontstaat, een alternatieve werkelijkheid, waarin geleerd en geëxperimenteerd kan worden. En, op de derde plek, de beoefenaar via herhaling van rituele handelingen en oefenpatronen ervarings- en lichaamsgerichte betekenissen zich eigen laten maken (Puett & Gross-Loh, 2016; Collins, 2008).

Kata, het herhalen van vooraf afgesproken vormen, faciliteert een veilige manier van oefenen. Bewegingen staan namelijk vast: er is een aanvaller en verdediger(s), deze oefenen een techniek binnen een vast raamwerk, volgens een vast patroon. De redenering om zo te oefenen is dat de gewelddadige potentie of effectiviteit van de technieken het vaak niet

toelaat om ze op een meer vrije manier te oefenen. Om blessures te voorkomen en dreiging te verminderen, worden daarom *kata* geoefend (Draeger, 1974, p. 59; Friday en Seki, 1997, pp. 117-119). Hoewel ervaringen van geweld in *bujutsu* tijdens *kata* kunnen plaatsvinden, wordt de kans op chaos, confrontatie met angst, agressie, pijn en andere emoties door de vaste patronen verminderd.

Een relatief vrijer oefengevecht, *sparren*, kan echter ook niet de realiteit van vechten nabootsen. Ook voor het sparren zijn namelijk modificaties nodig om veiligheid te garanderen (Friday en Seki, 1997, pp. 117-119). Het is hier niet de plek om deze discussie over de beste wijze van trainen voor realistisch vechten in detail verder te voeren (zie hiervoor Friday en Seki, 1997; Skoss, 1997). Van belang voor dit onderzoek is dat het vrijere karakter van sparren de kans op de ervaring van geweld in die oefenvorm waarschijnlijker maakt. Dit is belangrijk omdat als men dat niet zou doen, men zich niet leert verdedigen. Oefening en ervaring met aspecten van realistisch vechten zorgen ervoor dat gevoels- en handelingspatronen die relevant zijn voor zelfverdediging eigen worden gemaakt. Vaardig handelen op het moment van een confrontatie wordt onmogelijk wanneer bijvoorbeeld angst niet tot op bepaalde hoogte bedwongen kan worden. Naast ervaring met confrontaties worden ascetische oefeningen zoals meditatie, die concentratie, aandachtigheid en uiteindelijk een onverstoorbare geest tot resultaat kunnen hebben, voor dat doel ingezet (Friday en Seki, 1997; Hall, 1997).

Geweld in *bujutsu*

Hoe verhoudt het leren vechten in *bujutsu* zich tot de ervaring van geweld? Om deze vraag te beantwoorden is het van belang om te zien dat *bujutsu* een praktijk is waarin impliciete en expliciete normen en regels gelden die bijdragen aan de betekenis die individuen geven aan geweld. Ik bespreek wat dit inhoudt.

Volgens Channon en Matthews (2018) bestaat er een onderscheid tussen vormen van geweld op basis van de aan- of afwezigheid van wederzijdse instemming. Wanneer zonder wederzijdse instemming iemand wordt gedomineerd of beschadigd en daarmee morele grenzen van persoonlijke autonomie en integriteit worden geschonden - dan is er sprake van geweld. Wederzijdse instemming en borging van persoonlijke integriteit in de beoefening van vechtkunsten (ongespecificeerd) maakt dat ze dit 'niet-gewelddadig vechten' noemen. Niet-gewelddadig vechten zou bovendien bij benadering een weergave zijn van werkelijke

dominering en beschadiging van de ander. De sociale context van de vechtkunst beïnvloedt expliciete en impliciete regels die samenwerking ter bevordering van het oefenen van technieken, bewegingen, ceremonieel en omgangsvormen beogen. Uiteindelijk is de persoonlijke motivatie van en onderhandeling tussen beoefenaren doorslaggevend voor de specifieke ervaring van niet-gewelddadig vechten volgens Channon en Matthews (2018). De vraag blijft dus wat de ervaring van respondenten zelf is: geweld of niet-gewelddadig vechten?

Binnen de context van vechtkunsten is vechten, opgevat als een vorm van onderlinge strijd, voor Channon en Matthews (2018), een sociale ontmoeting die betekenis krijgt in de specifieke sociale context waar deze in plaatsvindt. De betekenis die vechten krijgt in die context is van belang omdat deze vorm van geweld, te onderscheiden van bijvoorbeeld een fysieke aanval, wordt aangestuurd door sociale conventies en morele betekenissen. Zo vindt reeds in het onderling instemmen met (het leren) vechten, wat nodig is om het vechten te laten plaatsvinden en continueren, communicatie plaats. Beide partijen zenden boodschappen naar elkaar, ze verstaan deze en in zekere zin zijn ze solidair met elkaar in hun overeenstemming om te (leren) vechten. In deze communicatie zitten betekenissen, symbolen, rituelen en handelingen die verwijzen naar een sociaal-culturele achtergrond. Bijvoorbeeld: mannen dienen voorzichtig om te gaan met vrouwen, bepaalde handelingen verricht je niet omdat deze oneervol zouden zijn enzovoort.

Channon en Matthews (2018) wijzen op de mogelijkheid van zelf-toegebrachte schade en geweld die niet voortvloeit uit het fysieke (leren) vechten, maar uit die sociaal-culturele inbedding. Zelf-toegebracht geweld komt voort uit de discipline, intensiteit van trainen en sociaal-cultureel ingegeven omgang met pijn en blessures. De lokale subcultuur van de vechtschool zorgt voor de wijze waarop aan geweld te relateren ervaringen worden vormgegeven, genormaliseerd en gelegitimeerd. Denk bijvoorbeeld aan (het gebrek aan) aandacht schenken aan of een door machismo ingegeven omgang met spierpijn, verdriet, onzekerheid, kneuzingen en andere kwetsuren. Men kan zich ook afvragen hoe goed men wordt geïnformeerd over de mogelijke risico's van de activiteit en hoe zulke informatie sociaal-cultureel wordt vormgegeven. Channon en Matthews (2018) spreken in deze over een 'stilte' in de literatuur over vechtkunsten. De literatuur zou zich namelijk buigen over de meest zichtbare, fysieke vormen van geweld, maar het geweld dat niet onmiddellijk blijkt uit de activiteit van het vechten, veronachtzamen. Uit deze opmerkingen mag tevens blijken hoe relevant diepte interviews en het kritisch bevragen van de ervaring van geweld is om zo deze stilte te laten spreken.

Ben-Ari (2005, p. 339) zegt dat de historische ontwikkeling van Japanse krijgskunst, richting meer geciviliseerde georiënteerde vormen, onterecht suggereert dat geweld is te controleren, aantrekkelijk is en zelfs mogelijk acceptabel. Hij beschrijft *bujutsu* dan ook als “groups and people who variously perpetrate, perform, or simulate violence and the ways in which this violence, or its potential, have been social [*sic*] and culturally “handled.”” (Ben-Ari, 2005, p. 332). Hurst zegt ook dat “[i]n spite of the evolution of culture, we cannot totally deny our biology of violence” (1998, p. 1). Sinds jaar en dag zijn versies van dit idee, dat het leven inherent gewelddadig is, een belangrijke les in krijgskunsten. Maar in tegenstelling tot Ben-Ari stellen Channon en Matthews dat geweld in vechtkunsten een studieonderwerp is en niet een doel op zich (2018). Men onderzoekt en experimenteert met geweld; het is niet het resultaat van oefenen. Maar betekent experimenteren dan niet deze werkelijkheid ook opzoeken?

Volgens Friday en Seki (1997) is inderdaad de gerichtheid op realistisch vechten en dus geweld een belangrijke doelstelling in *bujutsu*. Ze zeggen in dit verband: “maintaining combative reality and practicality is an essential component of the learning process. When this sense of realism and danger is removed, with it vanishes the unique frame of mind it [*bujutsu*] produces” (1997, p. 2). Deze *frame of mind* komt voort uit ‘uitstapjes’ naar de (verbeelding van de) dood en omarming van de dood in het leven. Werkelijk begrip van het leven zou namelijk gepaard gaan met het idee dat de dood een inherent onderdeel ervan is. Hall (1997) en Friday en Seki (1997) zien dit laatste als dé levensbeschouwelijke les van Japanse krijgskunst. Confrontatie met de werkelijkheid van strijd zou bevestiging van het leven en eliminering van zelfzucht of het ego tot gevolg hebben. Zo komt het bewustzijn los van ideeën van het zelf, de ander, winnen en verliezen.

Egoloosheid is volgens Hall (1997) een effect van drie psycho-fysieke eigenschappen die Japanse krijgskunst van oudsher zou aanleren: *imperturbable mind*, *intuition* en *volition*. De eerste, de onverstoorbare geest, is de vaardigheid om de vecht, vlucht of bevries reactie van ons sympathisch zenuwstelsel naar aanleiding van een stressvolle situatie te controleren. De mogelijkheid om helder van geest te blijven in een stressvolle situatie. De tweede is een cognitief-intuïtieve vaardigheid: onophoudelijk sensorische data intuïtief en cognitief op gevaar kunnen inspecteren en onmiddellijk adequate handelingen kunnen kiezen. Op de derde plek is er een vaardigheid van de wil of initiatief nemen. Een krijgskunstenaar dient, ik paraphraseer, haar graad van ‘handelingsbereidheid’ te kiezen: vroeg, gelijktijdig of laat initiatief tonen (Hall, 1997). Deze oefeningen in onverstoorbaarheid van de geest, van de

wil en van de waarneming die egoloosheid tot resultaat zouden moeten hebben, geven duidelijk de oriëntatie op geweld in *bujutsu* aan.

Ook Collins (2008) benadrukt dat vechtkunsten kunnen dienen om angst en spanning te omzeilen of te verminderen. Dit gebeurt door rituelen, etiquette, specifieke (in tijd en ruimte) begrensde opdrachten enzovoort - dus niet zozeer door toedoen van de confrontatie met realistisch vechten. Hij zegt ook dat de toekenning van sociale status, specifieke (sub-)culturele betekenissen en gevoelens van solidariteit in vechtscholen zorgen voor deze kalmering. Collins vindt het kalmeren van angst en spanning voor confrontatie belangrijk om te ontwikkelen vanuit maatschappelijk oogpunt: voor geweldsreductie. In zijn micro-sociologische studie naar geweld stelt hij dat de kans op *forward panick*, de (extreem) gewelddadige explosieve uiting van confrontatie spanning, hierdoor verkleind kan worden. Spanningsreductie zou mogelijk ook, door het wegnemen van barrières om gewelddadig te handelen, geweld kunnen stimuleren, zegt Ganzevoort (2014, p. 87). Experimenteel psychologisch onderzoek van De Wall, Baumeister, Stillman en Gailliot (2007) duidt er echter op dat zelfregulering of zelfcontrole van agressieve impulsen als een soort mentale spier is op te vatten. Bransen (2011) legt uit dat deze mentale spier een breed inzetbaar, algemeen vermogen is dat geoefend kan worden en uitgeput kan raken. In deze discussie verschijnt leren vechten dan als een oefening in zelfcontrole en het verminderen van spanning en angst. Maar, zoals Ben-Ari (2005) bijvoorbeeld suggereert, die zelfcontrole kan ook resulteren in minder beteugeling en zelfs het normaliseren van gewelddadig handelen. Hoe deze beteugeling plaatsvindt en welke rol de Japanse culturele achtergrond hierin speelt, bespreek ik hieronder.

Japanse cultuur in *bujutsu*

In het westen in elk geval is *bujutsu* ook een soort rollenspel omdat beoefenaren Japanse culturele uitingen cultiveren die hen in principe niet eigen zijn. Hoewel elke *ryu*, context, groep en docent eigen accenten legt, is er overlap in het uitdragen van Japanse culturele en levensbeschouwelijke connotaties. Het volgende is bedoeld om de levensbeschouwelijke inbedding van *bujutsu*, die mogelijk een weerslag heeft op levensbeschouwelijke ontwikkeling, inzichtelijk te maken.

Samenvloeiing, ofwel syncretisme, van het shintoïsme, boeddhisme, confucianisme en taoïsme is een typisch Japans fenomeen. Hieruit voortvloeiende levensbeschouwelijke betekenissen worden breed uitgedragen in Japanse culturele uitingen, waaronder krijgskunst (Tanaka, 2011, p. 298). Behalve het shintoïsme, komen deze levensbeschouwelijke tradities oorspronkelijk van het aziatische vasteland, in het bijzonder uit China (Romberg, 2003, p. 527). De tradities krijgen in *bujutsu* in principe een seculiere plek: een aardse, praktische rol ter ondersteuning van het leren vechten. Zo wordt meditatie misschien op dezelfde manier gepraktiseerd als in het Zen-boeddhisme. In *bujutsu* wordt deze meditatie echter niet als doel, maar als middel ingezet om de geest te focussen en spanning en angst te kalmeren om te leren vechten (Carter, 2001; Friday en Seki, 1997). Toch is het tegelijkertijd de bedoeling - als toegift, als bijproduct - dat levensbeschouwelijke betekenissen ontstaan in de lijfelijke praktijk en het contact tijdens het oefenen. Deze betekenissen dienen echter niet cognitief, maar eerder lijfelijk gerealiseerd te worden. In die geest schrijft Tanaka: “students are taught to absorb what the teacher has learned into their own experience and practice, to acquire the teacher’s knowledge ‘within their own skins’ so to speak” (2011, p. 298). Japanse cultuur, filosofie, ethiek en levensbeschouwingen overlappen op het gebied van hun praktische aard en gerichtheid op de concrete wereld, alledaagse ervaring en transformatie van het individu (Carter, 2011; Romberg, 2003). Ik introduceer nu de specifieke levensbeschouwingen die een rol spelen in *bujutsu*.

1. Het *confucianisme* is de oudste en voornaamste inspiratie van de Japanse cultuur (Romberg, 2003). Waarden als respect, vrijgevigheid, tolerantie, eerlijkheid en ijver worden aangemoedigd ter concretisering van de centrale leerstelling: onbaatzuchtig omzien naar anderen en je verbinden met het grotere sociale geheel. In concrete handelingen blijkt geven van welwillendheid naar zoveel mogelijk andere mensen is het

adagium (Carter, 2011, p. 305). In *bujutsu* komt het confucianisme naar voren in de nadruk op zelf-cultivering, loyaliteit naar de groep en aandacht voor hiërarchie. Ook is dit terug te zien in het samengaan van (ethische) kennis en handelen door de ritualisering van handelingen. Rituelen uitvoeren in de vorm van rollenspellen en handelingspatronen zorgt voor het ontwikkelen van (gevoeligheid voor) alternatieve gedragspatronen. Men zou vanuit de concrete ervaring adequate ideeën opdoen en niet door abstracte redeneringen (Puett & Gross-Loh, 2016; Friday en Seki, 1997, p. 105).

2. Als radicale empirici postuleren *boeddhisten* dat men constant in relatie met de omgeving staat. Zonder recht te doen aan andere stromingen leert het Japanse zenboeddhisme “dat wezen en verschijning samenvallen en dat er geen andere wereld is dan de zintuiglijk waarneembare” (Romberg, 2003, p. 533). De mens bevindt zich in een niet-dualistische wereld. Zen-boeddhisten postuleren dat buiten en binnen wezenlijk één zijn. Dit is non-dualiteit; niet-twee, geen scheiding tussen object en subject. Ethiek wordt, kort gezegd, in het boeddhisme praktisch ingevuld: men dient het meditatieve pad te bewandelen. Meditatie is een psychofysieke oefening die tot de beleving van de non-duale werkelijkheid leidt (Carter, 2011). Beoefening van Japanse krijgskunst is veelvuldig vergeleken en gelijkgesteld met zen-boeddhistische praktijken (Musashi, 2016; Benesch, 2016). Voor beide tradities geldt het belang van de geleefde ervaring en plots, doorbrekend inzicht in plaats van verbale of geschreven overdracht van informatie. In beiden wordt de leerling uitgedaagd om met behulp van minimale, puntige pedagogische aanwijzingen via de eigen waarneming, analyse en verbeelding inzicht te ontwikkelen (Friday en Seki, 1997, p. 104).
3. Omdat het van oudsher een lastig te duiden amalgaam van oude sjamanistische praktijken is, heeft het *shintoïsme* in principe geen eenduidige ethische stelregels. Als het al een ethiek zou voorschrijven dan schetst het een levensbeschouwelijk pad dat bewandeld dient te worden om een ‘natuurlijk zelf’ te bereiken. Een aantal houdingen zijn dan belangrijk om te oefenen: reinheid, eerlijkheid, goedheid, levendigheid, harmonie van de groep en handelen in overeenstemming met ‘de natuurlijke goddelijke energie’. Wanneer zulke ‘natuurlijke houdingen’ niet in acht worden genomen, loopt men het risico om zichzelf en anderen te ont-eren (Carter, 2011, p. 306). Een shintoïstisch - en boeddhistisch - thema dat tot uitdrukking kan komen in Japanse krijgskunst is het monisme, de eenheid en enkelvoudigheid van de natuurlijke fenomenale wereld waar men een directe verstandhouding mee onderhoudt. Groeten door een buiging te maken voor elkaar, de docent, de plek waar wordt geoefend en andere

objecten is bedoeld om dit intieme verband te ervaren. Groeten dient de beleving op te wekken dat zowel object als persoon bezielde zijn en waardering verdienen. Vanuit deze traditionele levensbeschouwing heeft elke handeling en elk ding in principe een heilige en bezielde kwaliteit (Vergelijk: Friday en Seki, 1997, pp. 61-67).

4. De invloed van het taoïsme op *bujutsu* is het meest impliciet aanwezig. Het idee van het bestaan van een soort levensenergie wordt veelal onderschreven in de praktijk van het oefenen. Ademhalingsoefeningen, de training van aandacht en meditatie zouden ondersteunen bij een goede regulatie en ontwikkeling van *ki*: creatieve en vitaliserende levensenergie. Zulke energie zou praktische toepassingen hebben in het gevecht (Vergelijk: Friday en Seki, 1997, p. 155).

Kenmerkend voor Japan is ook het idee dat men door toedoen en temidden van relaties iemand wordt en niet andersom. Japanners draaien het westerse wereldbeeld, waarin het individu autonoom en redenerend de wereld en ethiek vormgeeft, om. Individualiteit is dan een prestatie vanuit compassie en relaties in plaats van een a priori. Deze prestatie van individualiteit bereikt men vanuit het ‘niets’. Het ‘niets’, dat wat voorafgaat aan alle onderscheidingen, is de grond waar onderscheidingen op rusten. ‘Niets’ betekent in het menselijke domein egoloosheid, de schulp van het eigen ‘ik’ afleggen zodat er contact ontstaat met een soort authentiek, leeg zelf (Carter, 2011, p. 308). *Bujutsu* zou een praktijk zijn die deze egoloosheid teweegbrengt door de overgave aan continu oefenen en een proces van zelfontleding die daardoor ontstaat. Illustratief hiervoor is de ervaring van *flow*.¹ Noeste training geeft dan aanleiding voor de ervaring van overgave en verhoogde aandacht. De persoonlijke wil wordt afgebroken; men geeft zich over aan de weg van het oefenen en handelen (Oosterling, 2016). Deze zelfontleding, de afbraak van de persoonlijke wil, zou de compassionele sfeer en gevoelens vergroten. *Bujutsu* stimuleert zo volgens Carter: “an awareness of one’s interconnection with others, with nature, and with the cosmos. Such awareness supplies the lubrication that makes easier effective and appropriate interaction with others (...). And the [martial] arts teach these indirectly, through the practice of something else entirely” (2011, p. 309). Zelfontleding en het afbreken van het ego zou

¹ Flow is de ervaring van: 1) complete onderdompeling in en concentratie op de taak; 2) heldere doelen en feedback; 3) transformatie van de tijdsbeleving; 4) intrinsieke waardering van de ervaring; 5) moeiteloosheid en gemak; 6) balans tussen uitdaging en vaardigheid; 7) handelen en bewustzijn als één, ofwel verlies van zelfbewuste reflectie op handelen; en 8) gevoel van controle over de taak. Zie: <https://positivepsychologyprogram.com/mihaly-csikszentmihalyi-father-of-flow/#flow-types-characteristics> Geraadpleegd op 8 november 2018.

plaatsvinden door eindeloze herhaling van oefenpatronen die nooit perfect beheerst worden en onophoudelijk getest en beoefend moeten worden om zojuist genoemde ontwikkeling te onderhouden. Hiernaast is er geen sprake van competitie noch van winnen - zoals in *vechtsport* - waardoor het ego weinig heeft om aan vast te klampen (Oosterling, 2016).

Conclusie

Met de werkdefinitie van levensbeschouwelijke ontwikkeling in combinatie met de bespreking van voor ons relevante aspecten van *bujutsu* hebben we een decor aan betekenissen waar ik in het onderzoek gebruik zal maken. Duidelijk is geworden dat de ervaring en de verruiming van onze cirkel van vertrouwen door gebruikmaking van onze verbeeldingskracht centraal staat in ons concept van levensbeschouwelijke ontwikkeling. Hiernaast is er in dit hoofdstuk aandacht gevestigd op de inhoud van *bujutsu*. De beoefening, de plek van geweld en de rol van Japanse levensbeschouwelijke betekenissen passeerden de revue. Gecombineerd geven de twee thema's ons te denken of het ervaring van geweld in *bujutsu* de levensbeschouwelijke ontwikkeling stimuleert of afstompt. Nu volgt de onderzoeksmethode, de aanpak van deze kwestie.

Methode

Hieronder zet ik uiteen waarom de ervaring van geweld in *bujutsu* empirisch-fenomenologisch onderzocht wordt. Vervolgens bespreek ik dat de mogelijke relatie tussen die ervaring en levensbeschouwelijke ontwikkeling een meer generiek-kwalitatieve onderzoeksbenadering vergt. Hierna rechtvaardig ik de respondentenselectie en dataverzameling en -analyse.

Fenomenologisch onderzoek

Fenomenologie wordt ingezet als een kwalitatief, sociaal-wetenschappelijke onderzoeksmethode die zich richt op de *prereflexieve ervaring*, de onderliggende structuren van de geleefde ervaring. Zulk onderzoek is niet gericht op waarheid of feiten, maar op beschrijving van de structuren van het bewustzijn (Smith, 2016; Van Manen, 2005; Maso, Andringa & Heuserr, 2004). Fenomenologen onderschrijven dat het fundament van betekenisgeving, de geleefde ervaring, zo rijk en contextgebonden is dat we haar niet uitputtend kunnen duiden (Van Manen, 2014; Maso, Andringa & Heuserr, 2004). Daarom richten ze zich op een beschrijving van de ervaring die zo weinig mogelijk onrecht doet aan die oorspronkelijke rijkdom. Hiervoor is een houding en stijl van denken nodig die nauwgezet het onderzoeksonderwerp volgt in plaats van een strikte methode (Van Manen, 2014, pp. 15-22). Dit betekent dat men met deze methode de totstandkoming van een fenomeen, een ervaring of het bewustzijn van iets, traceert. Zo probeert men erachter te komen hoe de mens de wereld ervaart en wat de bouwstenen van het bewustzijn zijn (Van Manen, 2016; 2005). In dit onderzoek achterhaal ik de constituerende of structurerende componenten van de ervaring van geweld in *bujutsu*.

Twee tegengestelde, elkaar aanvullende methodische stappen brengen ons bij deze prereflexieve ervaring: *epoché*, of tussen haakjes zetten, en *reductie*. De eerste beweging is bedoeld om dat wat de toegang tot een fenomeen verspert, weg te nemen. Methodisch dient dit verdoezeling van het fenomeen door toedoen van oordelen, geloof, meningen en wetenschappelijke kennis weg te nemen. De tweede handeling dient het fenomeen weer positief naar voren te halen. In de onbevooroordeelde houding kan reductie het fenomeen terugleiden tot en analyseren hoe ze verschijnt zoals ze verschijnt (Van Manen, 2014, pp. 215-228; Maso, Andringa & Heuserr, 2004, p. 15).

Bovenstaande concretiseert zich in dit onderzoek door open interviews af te nemen. Het eerste deel van het interview staat in het teken van zo open en onbevooroordeeld

mogelijk de ervaring van geweld in *bujutsu* te achterhalen. Hieruit voortkomende bevindingen zijn persoonlijke verslagen van de ervaring van geweld in *bujutsu*. Naderhand vormt vooral condensering van deze verslagen het uitgangspunt voor de *reductie*. Het tweede deel van het interview en hun interpretatie richt zich vervolgens op de mogelijke relatie met levensbeschouwelijke ontwikkeling.

Generiek-kwalitatief onderzoek

Generiek-kwalitatief onderzoek richt zich op het begrijpelijk maken van betekenisgeving, de constructie van betekenissen (Boeije, 2012). Vanwege de centrale plaats van levensbeschouwelijke betekenisgeving in onderhavig onderzoek is deze onderzoeksmethodiek geschikt bevonden. Dikwijls vindt dergelijk onderzoek plaats aan de hand van open of gestructureerde interviews met representanten van een specifieke onderzoekspopulatie. Interpretaties van de daaruit voortkomende data worden met elkaar vergeleken om tot typologieën en beschrijvingen van betekenispatronen te komen. Deze kwalitatieve analyse gebeurt door open en axiaal te coderen. Open coderen komt neer op codes en thema's uit de interviews te laten rijzen en vervolgens deze codes te groeperen. Axiaal coderen werkt de andere kant op: met vooropgestelde codes de data (opnieuw) interpreteren (Boeije, 2012; Jansen, 2005). Vanwege het hoge interpretatieve karakter van generiek-kwalitatief onderzoek is het van belang om analysestappen weer te geven om transparantie en navolgbaarheid te borgen (Evers, 2007, p. 5)

In dit onderzoek is gekozen om semigestructureerd diepte-interviews af te nemen. Dat wil zeggen: na het fenomenologische deel van ieder interview is een open vraag gesteld en op basis van de relevantie van de thema's die vervolgens opkwamen is er in de breedte of diepte verder doorgevraagd. Met de open vraag is gepoogd te doorgronden welke persoonlijke betekenissen aan de ervaring van geweld worden gekoppeld (Evers, 2007). Deze 'persoonlijke betekenissen' konden al dan niet wijzen op levensbeschouwelijke ontwikkeling en waren in de mate waarin ze dat deden 'relevant'. Dus na het fenomenologische gedeelte van het interview is de respondent gevraagd hoe deze persoonlijk betekenis geeft aan de ervaring van geweld - indien er van die ervaring sprake was natuurlijk.

Selectie van respondenten

Het perspectief van respondenten die ervaring hebben met geweld in *bujutsu* wordt onderzocht en vervolgens met behulp van theorie geduid. De respondenten zijn gekozen op basis van het criterium of iemand ervaring met geweld heeft in *bujutsu*, spreiding in hoelang iemand ervaring heeft en variatie in persoonlijke achtergrond - leeftijd, geslacht en postuur (Englander, 2012). Patton noemt dit *purposeful sampling*: selectie van respondenten op basis van de rijkdom aan informatie die deze bezitten voor het doel van het onderzoek (2015, p. 264). Vanwege beperkte tijd zijn tien respondenten vanuit mijn eigen en een andere gelieerde *bujutsu* vereniging verzameld.² Andere overwegingen voor het kiezen van deze verenigingen waren: 1. dat er weinig *bujutsu* scholen bestaan in Nederland; en 2. omdat het over het algemeen lastig is om bij deze scholen binnen te komen vanwege een relatief gesloten cultuur (Hurst, 1998; Friday en Seki, 1997). Een beperking van de selectie is nog dat geselecteerde respondenten over het algemeen hoogopgeleid zijn met vaak een sociaal- of geesteswetenschappelijke achtergrond. Deze selectie is daardoor mogelijk niet erg representatief.

Door mijn bekendheid met respondenten en de thematiek ben ik extra oplettend geweest op het niet beïnvloeden van de interviews met eigen ideeën en over-identificatie met de groep. Mijn betrokkenheid als beoefenaar van *bujutsu*, mijn met de respondenten gedeelde referentiekader en binnenperspectief had namelijk ook een serieuze hindernis kunnen vormen. Betekenissen hadden hierdoor als bekend beschouwd, veronachtzaamd en over het hoofd gezien kunnen worden. Ook kan mijn rol als docent (wat voor drie respondenten geldt) ervoor zorgen dat bepaalde ervaringen en betekenissen niet zijn gedeeld. Aanspraak maken op mijn eigen netwerk heeft echter ook voordelen.

Voor het bereiken van rapport en een symmetrische relatie heeft mijn bekendheid met de respondenten positief gewerkt. Zoals Evers zegt: “vooral sociale en/of culturele afstand kan hierbij [voor het bereiken van een symmetrische relatie] belemmerend werken” (2007, p. 43). Mijn binnenperspectief houdt verder in dat ik de taal en de sociale wereld van de respondenten begrijp als mede-beoefenaar van *bujutsu*. Zonder deze bekendheid had ik meer voorwerk en relaties moeten opbouwen met een onbekend en moeilijk te begrijpen activiteit en sociale wereld (Aspers, 2009). De kans dat intieme en kwetsbare kanten van de ervaring van geweld gedeeld worden kan door mijn bekendheid met *bujutsu* ook toenemen. De vraag

² De ene school heet Za-zen - School voor Japanse Krijgskunst (Zie: <https://za-zen.nl/>). Mijn school heet Shinrai - School voor Japanse Krijgskunst (Zie: <http://www.dojoshinrai.nl/>).

is echter of de nadelen van het binnenperspectief al dan niet opwegen tegen nadelen van het buitenperspectief. In elk geval heb ik telkens mijn rol als onderzoeker geëxpliciteerd en de scheidslijn met mijn rol als mede-beoefenaar van *bujutsu* duidelijk gemaakt aan respondenten om zo een professionele distantie, transparantie en rapport te bewaken.

Tijdens de interviews heb ik een goede verhouding tussen het binnen- en buitenperspectief willen bereiken. Om dit te bereiken heb ik telkens een open houding aangenomen en bestaande relaties en rollen op professionele wijze tussen haakjes geprobeerd te zetten (Evers, 2007; Englander, 2012, p. 20). Op die manier is geprobeerd een professionele tussenruimte te creëren tussen de interviewer en de respondent, tussen mijn binnen- en buitenperspectief. Deze tussenruimte heb ik vormgegeven met behulp van formeel taalgebruik, opname-apparatuur, structurering van het gesprek, meeschrijven, teruggeven en parafraseren van de woorden van de respondent en door betekenissen en relaties tussen haakjes te zetten. De mogelijkheid om mij te verplaatsen in de beleving van de ander en “acceptatie door de onderzochte personen” (Boeije, 2012, p. 55) die ervoor zorgt dat respondenten geneigd zijn om ervaringen te delen, is door mijn binnenperspectief relatief goed gewaarborgd (Dwyer & Buckle, 2009).

Data Verzameling

Tijdens de interviews worden respondenten als gesprekspartners benaderd om samen en vanuit een empathische, open houding naar hun geleefde ervaring van geweld te zoeken en vervolgens te vragen naar de mogelijke levensbeschouwelijke betekenis van deze ervaring. Er waren twee fases in het interview.

In de eerste fase hielp de focus op een specifieke geweldservaring om te voorkomen dat er breed en op irrelevante wijze wordt uitgeweid. Ik stel na de vraag “heb je ervaring met geweld in *bujutsu*?” een brede open vraag in dit deel van het interview: *hoe heb jij een specifieke ervaring met geweld in bujutsu ervaren?* Wanneer een relevante ervaring is gevonden, is het zaak om de ervaring breed te onderzoeken (Van Manen, 1990, pp. 66-7). Wanneer er geen ervaring van geweld was, werd er doorgevraagd op ervaringen die raakten aan de connotatie van geweld. Ook werd de mogelijkheid van meerdere ervaringen (van geweld) onderzocht. Deze open vorm van interviewen heeft overlap met wat Evers (2007) het ‘sluismodel’ noemt: een diepte-interview dat erop is gericht om een breed begrip te krijgen van het onderwerp. Met de diepte interviews is geprobeerd om de eerste fenomenologische

stap, *epoché*, te zetten. De volgende stap, de reductie, vindt plaats in mijn interpretatie van de resultaten.

In het tweede deel van het interview wordt gevraagd: *wat heeft de ervaring van geweld in bujutsu bij jou persoonlijk teweeggebracht?* In dit tweede deel van het interview bevraag ik de persoonlijke levensbeschouwelijke betekenisgeving en reflecties. Door te vragen naar wat de ervaring van geweld teweegbrengt of persoonlijk betekent, laat ik het aan de respondent om thema's te bepalen. Soms gaf het verhaal van de respondent aanleiding om eerst de reikwijdte aan thema's te exploreren en soms gaf het verhaal aanleiding om eerste de diepte van een thema te onderzoeken. Ik heb geprobeerd om in ieder geval beide, diepte en breedte, te onderzoeken. Ook heb ik expliciet - vaak meerdere keren - ruimte gegeven om negatieve en positieve levensbeschouwelijke ontwikkelingen te bespreken. Dit laatste deed ik door door te vragen naar de (negatieve/positieve) persoonlijke betekenis van ervaringen en thema's die opkwamen. Korte aantekeningen hielpen bij het doorvragen en duiden van het verhaal van de respondent (Evers, 2007, pp. 35-60).

Data Analyse

Digitale opnames van de interviews zijn geanalyseerd met het programma Atlas.ti. Met dat programma zijn de interviews met elkaar vergeleken en van labels voorzien. De analyse van de data vond plaats aan de hand van een iteratief proces van coderen, interpreteren, groeperen en reflecteren (Maso, Andringa & Heuserr, 2004). Voor beide delen van het interview is gekozen om de data eerst open te coderen. Het literatuuronderzoek uit het theoretisch kader werd in tweede instantie betrokken op de data (Evers, 2007; De Boer, 2011). Het doel was uiteindelijk om een sprekend portret van de ervaring van geweld te schetsen en mogelijke levensbeschouwelijke ontwikkeling te duiden.

Inductieve codes uit de eerste interpretatieslag zijn opgenomen in *bijlage één*. Na deze eerste interpretatieronde is de data opnieuw doorgenomen. De veelheid codes en hun complexe connecties bleken uiteindelijk niet genoeg te verhelderden. Zo kwam ik op het idee om zo dicht mogelijk bij de beschrijving van individuele respondenten te blijven en veel inductieve codes te laten vallen. Voor het eerste deel van het interview en dus de eerste deelvraag is daarom gekozen voor het samenvatten middels kerncitaten, die ik in het resultatenhoofdstuk presenter. Deze weergave van de resultaten behoudt het best de strekking van het gezegde. Via deze weergave is ook geprobeerd om transparantie te borgen mede door de letterlijke woorden van respondenten te tonen. Maar vooral het evoceren van

de persoonlijke ervaring wordt door deze weergave van de kerncitaten in het fenomenologische deel geborgd.

Na inductief coderen heb ik het tweede deel van de interviews naast de domeinen van de vijf ultieme vragen (ontologisch, praxeologisch, axiologisch, kosmologisch en epistemologisch) van de werkdefinitie van levensbeschouwelijke ontwikkeling gelegd. Op basis van die domeinen ben ik inductieve codes gaan schiften en groeperen. Dit proces wordt ‘axiaal coderen’ genoemd (Boeije, 2012). In deze fase bleek vaak dat ik inductieve codes en citaten weer in hun context moest lezen omdat ze, in isolatie gezien, betekenissen beperkten. Het maken van een schema (*tabel 2*) hielp ook bij deze interpretatie. Uiteindelijk heb ik gekozen om een thematische weergave van de resultaten te geven zodat de data beknopt en helder worden weergegeven.

De interpretatieslag heb ik als volgt aangepakt. Naar aanleiding van de ervaring geweld werd er over verschillende persoonlijke ontwikkelingen gepraat. Deze ontwikkelingen heb ik gelabeld en vervolgens in relatie met de vijf domeinen van ultieme vragen gebracht. Het ontologische domein kwam naar voren in beschrijvingen die iets zeiden over *hoe de wereld is of in elkaar steekt*. Zoals in: “[Mannen] zijn natuurlijk evolutionair gemaakt om te kunnen jagen”. Het praxeologische domein kwam naar voren wanneer gewag werd gemaakt van *perspectieven op hoe men dient te handelen*, zoals in: “[D]at kun je helemaal doortrekken in allerlei domeinen van je leven, die ontspanning. Ook nu met het opvoeden van mijn zoon.” Het axiologische domein las ik in de interviews op het moment dat men sprak over *wat men belangrijk, goed of slecht vond*. Bijvoorbeeld: “[Het] is mijn streven om geweld steeds meer te doen verdwijnen”. Kosmologische aspecten kwamen in het interview naar voren wanneer men refereerde naar de *doelmatigheid of het ontstaan van leven en de wereld*. Zoals in de uitspraak: “Dus dat betekent dat je seks moet kunnen hebben en geweld toepassen.(...) [D]at is de apex van je man-zijn.” Tot slot heb ik het epistemologische niveau in de data gelezen wanneer men verslag deed van ontwikkeling op het gebied van *hoe men tot kennis komt*. Een uitspraak dat binnen dit domein valt is: “Je brengt jezelf in een andere situatie, waardoor je (...) [kunt] ontdekken hoe je in elkaar steekt en hoe je reageert”. De interpretatie van de data op basis van deze vijf domeinen geeft uiteindelijk antwoord op de hoofdvraag van de thesis.

Resultaten

De ervaring van geweld in *bujutsu*

Deelvraag 1

Verschillende ervaringen

In overeenstemming met de methodesectie begint de interpretatie van de interviews met beschrijvingen van wat iedere respondent verstaat onder de al dan niet aanwezige ervaring van geweld in *bujutsu*. De eerste methodische stap, *epoché*, vraagt om een relatief uitvoerige bespreking van de ervaring. Want op die manier wordt de geleefde ervaring en haar oorspronkelijke rijkdom het best intact gelaten en inzichtelijk gemaakt. De tweede methodische stap, de reductie, toont vervolgens op bondige wijze de overlap tussen de verschillende ervaringen.

Respondent#1

Bujutsu, zegt de respondent, is gewelddadig door de handelingen die worden geoefend en waar deze handelingen voor staan. Maar “*op de mat (...) heb ik me nooit gewelddadig gevoeld*” en toch, zegt hij, “*ervaar [ik] die [oefeningen] wel als gewelddadig. (...) [Doord]at ik inzie hoe gewelddadig die situatie is of kan zijn als hij in de praktijk zou uitgevoerd worden.*” *Bujutsu* is voor de respondent “*vechten simuleren*”. De simulaties zijn gewelddadig doordat ze naar een mogelijkheid verwijzen. Verder is soms de techniek die wordt geoefend “*buitenproportioneel. Daar schrik ik dan van. (...) Het zijn hele gewelddadige antwoorden op ook wel gewelddadige handelingen.*” Hij schrikt van de gewelddadige potentie van handelingen die worden geoefend.

Respondent#2

Respondent#2 begint met te zeggen dat ze geen geweld ervaart in *bujutsu*. Blessures, “*dat is eigenlijk het enige [heftige]*”. Angst voor blessures zorgt voor de ervaring van “*paranoïde ofzo*”. Die ervaring vindt ze vervelend. Later blijkt echter: “*soms gaat het dan wat te hard. (...) [En] ik ben klein, ik ben jong, ik zal nooit sterker zijn dan iedereen omdat ik zo klein ben [en] ook een meisje ben.*” Deze soort machteloosheid schuurt misschien tegen een ervaring van geweld aan. Bovendien zegt ze later:

als ik dan wat heftiger word, dan spring ik eerder bovenop iemand, dan probeer ik er bovenop te komen en [te] slaan, eh... Niet hard slaan, ik let er wel op, maar soms op die momenten, dan kan dat toch wat harder gaan dan dat ik bedoel. (...) [I]k denk dat dat (...) begint als ik een paar tikken krijg en dat het misschien dan al te hard is, maar dat ik dan niet wil zeggen 'het is te hard'. (...) Misschien [dat ik dan] sjaggerijng word en dan, op den duur, ga ik zelf wat harder en kijken wat er dan gebeurt.

Ondanks dat ze in eerste instantie aangeeft geen geweld te ervaren, spreekt ze uiteindelijk van de beleving van machteloosheid, sjaggerijng worden en 'harder gaan dan bedoeld'. Die ervaringen treden op nadat 'het wat te hard gaat'. Hiernaast benoemt ze angst voor blessures.

Respondent#3

Geweld is volgens deze respondent: *"het gevoel dat mijn ruimte kleiner wordt"*. Een ervaring van geweld van hem:

[Hij ging] mij proberen te overrompelen op een (...) wilde, chaotische manier (...). [Z]odanig (...) [dat we] schrokken (...) en ik (...) niet heel goed kon kijken naar wat ik deed, ehm... dat ik mij echt bedreigd voelde en dat er daardoor één of ander vuur omhoog kwam. (...) Wat eigenlijk een soort van een pot was, waar te veel druk op stond en ineens 'plop' ging die dop open. (...) [T]oen gaf ik hem (...) een opstoot. Waardoor hij, (...) op de grond [viel]. (...) [Pijn] voelde ik. (...) [D]iscomfort (...). Er is een bepaalde energie die houd ik vast (...). Ja woede ofzo, (...) ik laat me niet pakken (...).

De ervaring van geweld begint naar aanleiding van een ervaring van overrompeling en chaos, vervolgens schrik, niet meer goed weten wat hij doet, zich bedreigd voelen, zich niet willen laten pakken en reageren naar aanleiding van een vuur of pijn dat intern wordt ervaren. Woede wordt losgelaten in het gewelddadige handelen.

Respondent#4

Respondent#4 zegt geen ervaring te hebben met geweld in *bujutsu*. Ze heeft *"nooit het gevoel gehad dat iemand moedwillig te hard heeft gedaan. (...) [W]ant als het gewelddadig wordt, dan gaat het grenzen over (...) met de intentie om de ander te beschadigen."* Toch spreekt ze

over “een harde klap die je even goed raakt en (...) woesh, zo'n vlam boosheid [opkomt]”. Er wordt dan “[agressie in mij] aangeraakt (...). Maar ook wel dat gevoel van (...) slachtoffer zijn.”

Ze gaat vervolgens in op een specifieke ervaring van pijn en geweld. “Op bot, op huid, (...) net even zijn scheen ervoor. (...) Dat kon bij mij altijd zo aanhouden. (...) En moeilijk lopen. Dan denk je godver (...). Ik wil die pijn niet! (...) Ik wil niet het gevoel hebben dat (...) mijn lichaam beschadigd raakt.” Een andere ervaring waarin vergeldingsdrang doorklinkt en fanatisme:

dat je dan die ander dan nog even een schop na wil geven... (...) [D]at felle, (...) eigenlijk niet willen stoppen. (...) Afgeklopt [een stopteken], maar dan super snel weer door. (...) Dat is (...) een soort (...) fanatisme wat ik dan eigenlijk alleen maar daar (...) [i]n die gevechten zo fysiek heb ervaren.

Geweld, in de vorm van grensoverschrijdend gedrag met de intentie om de ander te beschadigen, wordt dus niet ervaren door deze respondent. Agressie, vergeldingsdrang, slachtofferschap, in elkaar geslagen voelen, pijn, blauwe plekken en een bepaald fanatisme wordt wel ervaren.

Respondent#5

De respondent wordt wel vaker overvallen door bepaalde emoties tijdens *bujutsu*. Maar geweld, als in intentioneel iemand “kapot willen maken”, vindt volgens de respondent niet plaats. Een ervaring met gewelddadige aspecten in *bujutsu* is:

dat [ik] al een keer eerder op de grond lag (...) [en] begin te zoeken van: ‘oh God, hoe moet ik dit gaan aanpakken’, want ik vind dit ook moeilijk. En dan je handen laat zakken en (...) meteen daarvoor wordt afgestraft door een best wel harde klap op m'n gezicht. (...) [I]k schrik daarvan, het doet ook pijn. (...) [Z]o'n machteloos gevoel dat vind ik wel echt heel frustrerend (...).

Een andere ervaring:

Dat je (...) zo'n klap krijgt en dan wel zo'n intentie [hebt van]: ‘ok, ik wil me niet laten kennen’. Dus ik laat het niet per se meteen zien, (...) [dat] dit eigenlijk best wel pijn deed... en (...) soort van randje was met (...) wat nog per se de bedoeling is. Maar je kan het ook niet compleet verbergen ofzo, dus dan ga ik het [het gevoel van pijn] ook maar letterlijk verbergen door mijn gezicht meer te verbergen met mijn handen ervoor en dan ook een beetje het

vermommen (...). Terwijl misschien ben ik stiekem (...) [tegen] tranen aan het vechten (...) [omdat ik] wordt overvallen door zo'n pijn (...). [Ik] wil dat niet laten kennen, dus dan soort van klein maken (...) [en] verdedigend spelen. (...) Als ik het niet meer leuk vind dan, dan word ik klein, dan ga ik het uit de weg.

De respondent spreekt in de eerste ervaring over frustratie, pijn, schrik, machteloosheid en onbegrip. In de tweede ervaring wil ze de pijn door toedoen van een klap niet tonen. Ze wil zich niet laten kennen, vecht tegen tranen, vindt het niet meer leuk, maakt zichzelf klein, verbergt zich en gaat het vechten uit de weg.

Respondent#6

Hoewel respondent#6 zegt dat *bujutsu* “voor mij heel weinig geweld” is, zegt hij in het begin van het interview dat *bujutsu* “één en al geweld” is. In de loop van het interview vraagt hij zich in ieder geval vaker af wat geweld in *bujutsu* eigenlijk betekent - hij twijfelt over die betekenis. Over de volgende ervaring zegt hij dat deze “voor mij het dichtst bij geweld kwam”. Geweld betekent dan “*intentioneel iemand schade toebrengen.*” De ervaring:

Ik zocht echt vergelding. (...) [I]k was daar heel erg boos over. (...) Ik voelde echt: ik moet nu. Dus ik ging ook echt denken hoe ik dat het beste kon doen. Dus ik (...) deed ook even rustig (...)... Dan lijkt het net alsof er niks aan de hand is en dan ineens zo snel toeslaan (...) [zodat ik] zoveel mogelijk terug kon doen. (...) Het deed echt pijn. (...) [Ik wilde laten] merken dat ik gewoon, ja. Zoiets doe je niet bij mij. (...) [H]ier was het doel (...) ik wil jou nu echt pijn doen.

Naar aanleiding van de vraag wat hij verder precies ervoer op dat moment, legt hij uit:

[J]e hebt het even niet meer in de hand. (...) [E]en beetje koud word je dan. (...) [J]e vergeet de rest (...) om je heen. (...) [G]efocust. (...) Ik kon ook heel snel handelen. Ik kon gelijk bedenken: ‘oh, dit ga ik doen. Dit is effectief. Dit werkt.’ (...) Ik voelde het echt door mijn lijf gaan. Ik ga dit nu doen. Ik wist precies wat ik deed. (...) [H]et verraste me (...). Uiteindelijk lukte het [een techniek] niet, maar (...) ik was die energie even kwijt. (...) Daar was ik van overtuigd. Ik moet dit terugdoen. (...) Ik bedoel je hebt mij serieus pijn gedaan. En dat is geen oefening meer. Er is hier dan iets wezenlijks aan de hand. (...) En dan ga ik ook iets wezenlijks terug doen. (...) [H]et was niet meer leuk. Het was niet meer spelen. Het was een serieuze zaak, (...) voor wat hoort wat, oog om oog.

De respondent voelde zich ‘serieus pijn gedaan’, er was iets wezenlijks aan de hand, hierdoor stopte het spelen, was het niet meer leuk, had hij het even niet meer in de hand en het werd serieus. In het zoeken van vergelding werd hij koud en gefocust. Door vervolgens te handelen raakte hij een bepaalde energie kwijt.

Respondent#7

Respondent#7 bleef veel in abstracties spreken. Geweld in *bujutsu* is voor hem een “*binnengrenselijk fenomeen van geweld*”. Hij bedoelt hiermee: binnen *bujutsu* zijn er grenzen en regels waarbinnen tot op bepaalde hoogte geweld kan plaatsvinden. De overschrijding van die grenzen “*hebben met name met onhandigheid te maken*”, zegt hij. Toch bespreekt hij een concrete ervaring: “*daar zat gewoon echt een goeie klap bij in mijn nek. (...) [Ik kon] geen kant op. (...) [T]oen raakte ik geïrriteerd en [boos] (...). Hij ging eigenlijk over mijn grens heen. (...) [I]k was bang om stuk te gaan.*” De ervaring van geweld gaat hier over het overschrijden van grenzen, bang zijn om stuk te gaan, boosheid en machteloosheid.

Respondent#8

Een ervaring en definitie van geweld van respondent#8 komt naar voren in de volgende uitlating:

allebei gingen we er hard voor en nou wij allebei schoppen... en bam! Zo allebei precies dat heen omhoog, klets met de knieën tegen mekaar aan. En allebei hadden we zoiets van (spreekt met de tanden op elkaar): ‘ok... Aha... maar we gaan gewoon lekker door.’ En dat ging prima en je zit onder de adrenaline en het is allemaal lekker warm (...). Ja, dat is geweld. Maar (...) de intentie is natuurlijk op dat moment wel om elkaar te schoppen, maar niet om elkaar stuk te maken.

De ervaring van geweld wordt genuanceerd door te benadrukken dat er niet de intentie bij zat om elkaar stuk te maken.

De respondent kan ook geweld ervaren zonder dat dit daadwerkelijk plaatsvindt:

voordat ik iemand sla (...) voel ik in feite al de botten breken of verbrijzelen. (...) [M]et kenjutsu [zwaardvechten], (...) voel ik mijn zwaard al, alsof het staal is, ook als ik hout in mijn handen heb, door dat vlees heen trekken. (...) [M]et blote handen (...) kan daar een vorm

van agressie optreden. Omdat je dan ook pijn kunt hebben. (...) Met kenjutsu is dat niet zo, waardoor het wat, ehm... schoner blijft als het ware. (...) Dat vereist wel een bepaalde fantasie.

Tijdens het vechten met wapens is hij anders betrokken dan wanneer hij zonder wapens vecht. In het laatste geval is men, zegt hij, “*meer op elkaar aan het beuken*”. Hij vervolgt het gesprek met een ervaring tijdens het sparren zonder wapens:

toen dacht ik van: ‘ja, ik laat mij niet steeds de hoek in drijven. Sorry (...). Ik heb je nou gewaarschuwd en nou is het ook goed.’ Dus toen zou hij erin komen en ik heb hem even goed op zijn slaap gehoekt. Bam! En toen moest hij zitten. En toen moest hij zijn grens dus eigenlijk op een hele fysieke manier aangereikt krijgen. En dan denk ik van: (...) ‘sorry, ik heb je gewaarschuwd’. (...) [Dan gaat] op een gegeven moment een knop om (...) [dan] ga ik voorzichtig mijn eigen grenzen ook loslaten. (...) En ik had dat ook niet gepland van nou ga ik hem zo die klap geven. Dat is meer dat (...) een algemene knop [die] omging, van: ‘ok, ik ga ook hard zijn met jou’.

Over elkaars grenzen heengaan zorgt voor een ervaring van geweld. Deze grenzen worden vervolgens op fysieke wijze aangegeven. Toen hij een dergelijke grens aangaf, zette hij een ‘knop om’ en ging hij ook hard zijn met de ander. Hiernaast ervaart de respondent een verschil tussen vechten met wapens (schoner) en zonder (meer agressie).

Respondent#9

Een ervaring van en definitie van geweld van respondent#9:

ik blok met mijn bovenbeen, (...) een behoorlijke klap. (...) [M]eteen ging mijn gedachte naar: ‘hé, waarom doe je mij dit aan? Je valt me aan, je doet me pijn, je bent een vriend van mij - dat klopt voor mij niet’. Dus dan komt er ook automatisch een soort van verdriet bij zitten (...). Het roept (...) verbazing en tegelijkertijd een soort van ongeloof op. (...) Dat was (...) geweld, dat er grenzen worden overschreden, dat er vertrouwen wordt geschonden en dat (...) niet goed wordt gekeken naar dat wat ik nodig heb.

Hij gaat verder:

[Hij] wierp mij op de grond. En toen deed hij nog even een extra knietje, die zette hij even gewoon voor de lol even zo in mijn ribbenkast. (...) [T]oen merkte ik dat [ik] een bepaalde ontwikkeling had doorgemaakt (...). Want het eerste wat ik deed was meteen opstaan en in zijn gezicht, ik had hem bijna een mep verkocht, eh... Met een reactie van: 'dit moet je echt niet doen.' Gewoon heel fel (...) [en] dat voelde goed. Maar daar zat wel geweld in, ook vanaf mijn kant naar hem toe terug. (...) [E]ven de grenzen opzoeken bij elkaar.

De ervaring van geweld wordt opgedaan in grenzen opzoeken en over grenzen heengaan, door de ervaring van pijn, ongeloof, verdriet en vertrouwen dat wordt geschonden.

Respondent#10

Geweld is voor deze respondent wanneer je:

bepaalde instincten in jezelf het laat overnemen. (...) [Wanneer] het reptiel in je, zeg maar, het werk gaat doen. Dat (...) je wordt bezielde door een soort (...) wezen wat blijkbaar in jou huist, wat niet de hele dag er is als jij je broodje kaas smeert en met je kinderen praat (...). Maar op het moment dat jij je moet verdedigen, dat er dan iets in jou dat overneemt en al die andere dingen van jouw persoonlijkheid eigenlijk aan de kant schuift.

Stukjes van dit geweld kunnen opkomen op “momenten tijdens het sparren, dat mensen de controle verliezen”. Echt geweld vindt echter niet plaats volgens hem tijdens sparren, want sparren “vind ik een spelletje.” Geweld is voor hem “botten breken, met bloed en ellende (...). [D]at heeft veel meer met de intentie te maken, dan met wat je eigenlijk doet...”

Controle verliezen, een aspect van geweld volgens hem, heeft de respondent wel gedeeltelijk ervaren in *bujutsu*. Het belang van controle voor het oefenen heeft hem echter telkens geremd zodat hij zich nooit volledig overgaf aan geweld en controle losliet.

Toch spreekt hij over een “*unieke ervaring*”:

Dat ik dan zei van: “hé, (...) [j]e schopt wel heel erg hard!” (...) [O]p een gegeven moment dat ik een paar trappen (...) had geïncasseerd en dat ik echt op hem sprong (...). [W]at me nog bijstaat is dat ik bovenop hem zit en dat ik hem klem heb en dat ik hem toch nog een paar keer flink sla. (...) [H]et begon met een hele bewuste beslissing. Zo van... (...) ‘Nu ga ik je terugpakken.’ (...) Ik heb het aangegeven [dat hij te ver ging] en toen (...) liet ik het los. (...)

[P]rocessen zoals: 'pas op, kijk uit', 'niet doen', 'tot daar, niet verder'. Nouja, als je dat allemaal loslaat, ja... dan gaat het ook een stuk makkelijker (...) het sparren. (...) [T]erwijl hij ging trappen, kwam ik heel dichtbij, (...) leunde ik gewoon in hem, waardoor hij viel, pakte ik zijn armen en toen gaf ik hem een paar klappen. (...) Hij had zijn been nog in de lucht. En toen ging hij er overheen. (...) Al die gevoelsdingen die stonden eigenlijk uit. Het was heel dom doen... Alsof je een puzzeltje maakt.

Het blijkt echter toch dat het niet bij deze ‘unieke ervaring’ is gebleven. Want hij spreekt vervolgens nog over de volgende ervaring:

op een gegeven moment wist ik zo dichtbij (...) te blijven dat ik hem [een] hele tijd kon slaan. (...) [I]k zag de frustratie groeien in zijn ogen. Dat hij zijn armen niet kwijt kon. Hij kon zijn benen niet kwijt. (...) [H]ij liep langzaam naar achteren om steeds weer ruimte te maken, en hij bleef maar lopen en ik bleef maar bij hem. En op een gegeven moment zag hij kans om heel groot zijn been uit te zetten en toen stapte ik naar voren en toen kreeg ik een ontzettende (...) klap voor mijn bek. Waardoor ik (...) bijna neer ging.

Wat de respondent vooral aan de ervaring van geweld lijkt te relateren is het loslaten van controle, frustratie voelen en frustratie creëren.

Hieronder, in *tabel 1*, wordt de ervaring van iedere respondent samengevat. Er is gekozen om meer persoonlijke informatie van respondenten niet te vermelden omwille van hun privacy en om herleidbaarheid te voorkomen.

#	Geslacht	Ervaring van geweld in kernwoorden.
1	M	Geen echt geweld in <i>bujutsu</i> . Simulaties verwijzen naar gewelddadige potentie en hij schrikt soms van die potentie.
2	V	Geen echt geweld in <i>bujutsu</i> . Vrees voor blessures, harder gaan dan bedoeld en de ervaring van relatieve machteloosheid.
3	M	Geweld is het gevoel dat mijn ruimte kleiner wordt. Ervaring van chaos, schrik, geen controle meer hebben, dreiging en woede of 'vuur' loslaten.
4	V	Geeft aan dat ze geen geweld, als in iemand intentioneel stuk willen maken, heeft ervaren in <i>bujutsu</i> . Wel heeft ze het over de ervaring van agressie, schrik, pijn, slachtofferschap, vergeldingsdrang, in elkaar geslagen voelen en fanatisme.
5	V	Ervaart niet het bestaan van geweld in <i>bujutsu</i> in de vorm van de intentie om iemand stuk te maken. Wel ervaart ze schrik, pijn, frustratie, onbegrip, machteloosheid en zich willen verbergen, niet willen laten kennen en klein maken.
6	M	Hij twijfelt over de betekenis van geweld in <i>bujutsu</i> , maar doet wel verslag van een ervaring die hij als geweld bestempelt. Hij doet verslag van de ervaring van pijn, vergeldingsdrang, dat het 'spelen' stopt, intentioneel de ander pijn willen doen, dat er iets wezenlijks aan de hand is en het even niet meer in de hand hebben.
7	M	Geen echt geweld in <i>bujutsu</i> . Binnengrenselijke fenomeen van geweld. De overschrijding van grenzen binnen <i>bujutsu</i> zijn ongelukjes. Ervaring van de overschrijding van grenzen, bang om stuk te gaan, boosheid en machteloosheid.
8	M	Er is geweld in <i>bujutsu</i> , maar niet de intentie om elkaar stuk te maken. Ervaring van over elkaars grenzen heen gaan, grenzen op fysieke wijze aangeven en imaginair geweld.
9	M	Hij ervaart geweld in de overschrijding van grenzen. Hij spreekt over de ervaring van pijn, grenzen die overschreden worden, verdriet, verbazing, vertrouwen dat geschonden wordt en fysiek grenzen aangeven.
10	M	Er is geen echt geweld in <i>bujutsu</i> . Aspecten van geweld heeft hij echter wel ervaren in de vorm van controle loslaten, vergelding, frustratie creëren en ervaren en boosheid.

Tabel 1. Respondenten

De ervaring

Wanneer de overlap tussen en de kern uit bovenstaande resultaten naar voren wordt gehaald, springt als eerste in het oog dat het gros van de respondenten zegt geen werkelijk geweld te ervaren in de beoefening van *bujutsu*. De intentie om iemand pijn te doen of schade te berokkenen, cruciale onderdelen voor het merendeel van de respondenten om van werkelijk geweld te spreken, ontbreken in *bujutsu* volgens hen. Het lijkt daarentegen juist om te spreken over de ervaring van *aspecten* van geweld (omwille van de leesbaarheid en continuïteit van het gebruik van begrippen zal ik echter in het vervolg over ‘de ervaring van geweld’ blijven spreken). Een veel voorkomende ervaring die in elk geval aan geweld gerelateerd wordt, is schrik of overrompeling door toedoen van een handeling zoals een klap, trap of een andere fysieke actie. Naast dat respondenten ten gevolge van zulke handelingen woede ervaren, wordt er vaker gesproken van frustratie, pijn, chaos, bedreiging of een andere vorm van machteloosheid.

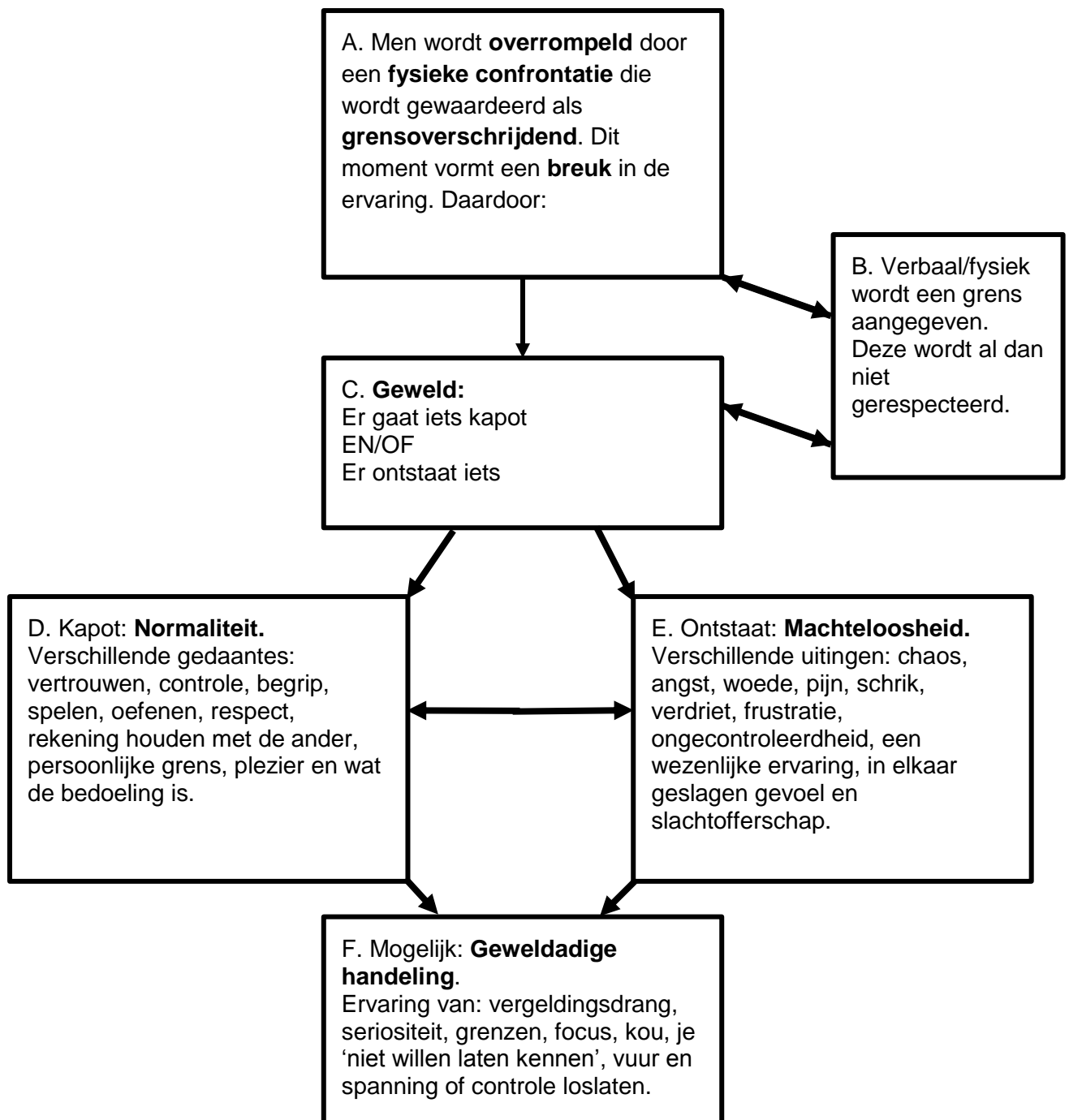
Wat op de tweede plaats opvalt, is de totstandkoming van ervaringen van geweld. Zo begint een ervaring van geweld regelmatig naar aanleiding van het overschrijden van een bepaalde grens, die expliciet of impliciet in het verhaal van de respondenten te lezen valt. Verschillende grenzen worden in deze context benoemd. Grenzen die gaan over de intensiteit van het sparringen, over vertrouwen, pijn, gecontroleerd bewegen, over wat verondersteld wordt te mogen of kunnen tijdens het oefenen, enzovoort. De overschrijding van zulke grenzen vormt veelal de aanleiding voor het ervaren van chaos of ongecontroleerde en onhandige handelingen. Dit zijn handelingen die niet binnen het gepercipieerde ‘binnengrenselijke fenomeen van geweld in *bujutsu*’ passen, zoals respondent#7 het noemt. Er wordt een zekere veiligheid, controle en integriteit verondersteld die normaliter tijdens het oefenen wordt hoog gehouden. Handhaving van deze ‘normaliteit’ vindt in belangrijke mate plaats door verbaal of fysiek grenzen aan te geven en impliciete en expliciete grenzen te respecteren. Wanneer deze ‘normaliteit’ wordt verbroken, ontstaan mogelijk een ervaringen van geweld.

Op de derde plek houdt de ervaring van geweld in *bujutsu* voor menig respondent verband met het loslaten of juist behouden van een bepaalde controle. Maar waar de één ‘zichzelf niet wil laten kennen’ door van zich af te bijten, terug te vechten of de ander te domineren, doet een ander dit door emotionele geraaktheid te verdoezelen voor de ander. Hieruit blijkt dat respondenten doorgaans verslag doen van hun ervaring door de ander als agressor te zien en zichzelf als slachtoffer. Gepercipieerd slachtofferschap fungeert ook als

drijfveer om iets gewelddadigs te ondernemen. Respondenten benoemen echter ook zo nu en dan hun eigen agressor-schap.

Tot slot is het nog interessant om te benoemen dat er, tijdens een vergeldingsactie of opstand tegen domineren door de ander, verschillende manieren zijn om over de eigen agressie te spreken. Aan de ene kant wordt er gesproken over een gevoel van kou, scherpte en een soort heldere logica en aan de andere kant van vuur, emotie, fanatisme en uitpatting.

In de meest gecondenseerde vorm lijkt machteloosheid de kern van de ervaring van geweld in *bujutsu* te vormen. Wanneer de meer concrete ervaring van geweld in *bujutsu* wordt opgeknipt, ontstaat een opeenvolging van onderdelen (zoals hieronder geïllustreerd in *afbeelding 1*). De ervaring begint met (A) overrompeling of schrik door toedoen van een fysieke confrontatie die als grensoverschrijdend wordt ervaren. Deze interpretatie zorgt voor een breukervaring. De interpretatie van grensoverschrijding geeft mogelijk aanleiding tot (B) het aangeven van een grens, wat al dan niet wordt gerespecteerd door de ander. Als deze grens niet wordt aangegeven of het aangeven ervan niet positief wordt beantwoord door de ander dan kan er (C) geweld worden ervaren. Wanneer er van die ervaring sprake is, worden (D) positieve waarderungen verlaten, die gaan zo gezegd 'kapot', en (E) negatieve waarderungen ontstaan. Bijvoorbeeld: de ervaring van vertrouwen, spelend oefenen en wederzijds respect wordt geschonden door een klap die als te hard wordt ervaren. Hierdoor ontstaat de ervaring van woede, frustratie en pijn. Mogelijk wordt er nog, meestal ter vergelding, (F) een bewust besluit genomen tot het ondernemen van een gewelddadige handeling.



Afbeelding 1. De ervaring van geweld in bujutsu.

Conclusie: Geweld als machteloosheid

Hier wordt antwoord gegeven op de vraag: *hoe wordt geweld ervaren in bujutsu?* Deze ervaring verloopt dikwijls als volgt: een meer alledaagse ervaring slaat tijdens het oefenen van *bujutsu* om. Dit gebeurt naar aanleiding van de overrompeling die wordt beleefd door een fysieke confrontatie die wordt gewaardeerd als grensoverschrijdend. Wanneer deze overschreden grens niet wordt hersteld en men niet terugkeert naar de ervaring van een zekere normaliteit, doet men melding van de ervaring van geweld. Die ervaring kenmerkt zich doordat positieve betekenissen worden verlaten ten gunste van negatieve waarderings. Met name de beleving van machteloosheid geeft de ervaring van geweld kernachtig weer. Wanneer de ervaring van geweld zich voordoet, wordt mogelijkwijs gepoogd om de (ervaring van) eigen ruimte of macht weer te herstellen middels een gewelddadige handeling. Deze beschrijving van de ervaring van geweld in *bujutsu* benodigd echter nuancerings. Want terwijl de meeste respondenten verslag deden van ervaringen met gewelddadige aspecten, zeiden ze meestal dat werkelijk geweld niet plaatsvindt in de beoefening *bujutsu*.

Dat werkelijk geweld niet wordt ervaren, wordt ondersteund door het gegeven dat de rol van dader en slachtoffer weinig werd benadrukt in de interviews. Dit ondersteunt het idee dat door een respondent de ‘binnengrenselijke ervaring van geweld’ wordt genoemd. Dat wil zeggen: binnen *bujutsu* worden aspecten van geweld ervaren, maar dit is niet het geweld zoals dat buiten de oefenruimte van *bujutsu* plaatsvindt. Dit inzicht is in lijn met het onderscheid dat Channon en Matthews (2018) maakten tussen niet-gewelddadig vechten en geweld. De sociale context binnen *bujutsu* zorgt middels toezicht, wederzijdse instemming, waarden en normen ervoor dat er niet werkelijk geweld plaatsvindt. Een vorm van geweld die niet het directe resultaat is van het fysieke (leren) vechten vindt echter wel plaats, zoals zelf-toegebrachte schade, dit door toedoen van de normen en waarden die heersen in de *bujutsu* subcultuur. Zoals Channon en Matthews (2018) beschreven, lijken respondenten inderdaad (impliciet) rekenschap te geven van een sociale norm of verwachting die oproept tot het lijdzaam doorstaan van verdriet, onzekerheid, pijn en blauwe plekken.

Wat ook typerend is voor de geweldservaring en van belang is voor het vervolg van dit onderzoek zijn verwachtingen die worden doorbroken en overrompeling die plaatsvindt. Er wordt over grenzen gegaan - iets waar sommige respondenten niet op hadden geanticipeerd en waardoor ze overrompeld werden. Ook door het omslaan van de ervaring door toedoen van een grensoverschrijding lijkt geweld in *bujutsu* inderdaad op wat we eerder

een breuk- of contrastervaring noemden. Een meer alledaagse en normale wijze van betekenisgeving stopt doordat er een breuk wordt ervaren.

Wat de interpretatie van de ervaring van geweld als contrastervaring versterkt is dat, ondanks aandringen van mijn kant, het articuleren van deze ervaringen vaak moeizaam ging. Zoals Alma (2018) zei, kunnen we met stomheid geslagen zijn en het lastig vinden om de betekenis van een contrastervaring te articuleren. Herinneringen aan deze ervaringen waren lastig om op te halen. Zeker de sensorisch-emotionele ervaringswereld werd moeilijk aangeboord. Deze moeilijkheid kan echter ook komen omdat ervaringen vaker al wat verder in het verleden lagen en de timing van de interviews misschien beter vlak na de concrete ervaring hadden kunnen plaatsvinden. De moeilijkheid kan daarentegen ook komen doordat de respondent zich de ervaring slechts gedeeltelijk herinnert al dan niet door toedoen van selectief herinneren. Tot slot kan de moeilijkheid komen doordat respondenten niet echt een ervaring van geweld hadden. Het is dus in elk geval duidelijk dat de ervaring van geweld in *bujutsu* niet werkelijk geweld is, maar een ervaring met aspecten van geweld.

Levensbeschouwelijke ontwikkeling door de ervaring van geweld

Deelvraag 2

Persoonlijke betekenisgeving

Hieronder bespreek ik, in de eerste paragraaf, het resultaat van het open coderen van de transcripten van de antwoorden op de interviewvraag: *‘wat heeft de ervaring van geweld in bujutsu persoonlijk bij jou teweeggebracht?’*. Relaties tussen de ervaring van geweld in *bujutsu* en levensbeschouwelijke ontwikkeling worden besproken onder verwijzing naar de volgende inductieve thema’s: *confrontatie met grenzen, vroegere ervaringen, zelfonderzoek, zelfvertrouwen en relaties, zelfcontrole, zelfexpressie en negatieve waardering*. Deze thema’s zijn gevonden door verschillende inductieve codes te groeperen en groepen codes te vergelijken en te veralgemeniseren. In deze paragraaf wordt telkens aan het eind van ieder kopje kort een koppeling gemaakt naar de werkdefinitie van levensbeschouwelijke ontwikkeling. Deze definitie luidt: de verruiming van de verbeelding op het gebied van ontologische, axiologische, praxeologische, epistemologische en kosmologische vragen. Nieuwsgierigheid, moed en affectieve ontvankelijkheid zijn de motor van deze verruiming die groeit door, en de toename dient van de ervaring van vertrouwen en geborgenheid.

Daarna, in de tweede paragraaf, leg ik de koppeling met de werkdefinitie van levensbeschouwelijke ontwikkeling explicieter door relaties tussen de inductieve resultaten en axiale codes te leggen. De axiale codes zijn gebaseerd op de vraag hoe de resultaten blijken te geven van de verbreding of versmalling van de verbeelding van het antwoord op de vijf ultieme vragen. De ultieme vragen gaan over het domein van de: 1) ontologie, de aard van de werkelijkheid; 2) epistemologie, de totstandkoming van kennis; 3) praxeologie, hoe te handelen; 4) axiologie, wat waardevol en waardeloos is in het leven; en 5) kosmologie, waar het leven vandaan komt en naartoe gaat.

Confrontatie met grenzen

Overrompeling en het ervaren van grenzen vormt voor menig respondent een aanleiding tot persoonlijke bespiegelingen. Zo zegt respondent#2 over momenten ‘dat het wat heftiger gaat’: *“ik snap het niet, ik heb er geen zin in, maar toch vind ik het interessant’.* Ze geeft aan dat ze op zulke momenten leert *“loslaten”*, ze leert om haar neiging tot controle meer te laten vieren. Respondent#5 geeft aan dat de ervaring van geweld in *bujutsu* haar kan *“overrompelen”*. Ze vraagt zich naar aanleiding daarvan af: *“waar ben ik in beland[?]”*.

Desondanks oordeelt ze over zulke momenten dat ze belangrijk zijn en dat je “*niet kan overzien wat er gaat gebeuren*”. Naast het loslaten van bepaalde verwachtingen of controle, leerden respondent#8 en #10 hun eigen mogelijkheden en krachten beter kennen.

Respondent#10 leerde naar aanleiding van een grensoverschrijdende ervaring “*dat je (...) [meer] kunt, dan je dacht dat je kon.*” Ook respondent#4 spreekt over grenzen tegenkomen, emoties ervaren naar aanleiding van de confrontatie met grenzen en vervolgens een soort zelfonderzoek ondernemen omdat ze zich “*niet emotioneel (...) [wil laten] meeslepen.*” Ook zij noemt het leren van een zekere notie van ‘loslaten’ in dit verband.

Respondent#6 zegt:

Zo'n les zit vol met grenzen (...). Daar leer je van alles van (...). Je kan wel tegen jezelf zeggen: dit is een grens voor mij, maar dat weet je niet (...). Het kan ook zijn dat je jezelf dat de hele tijd aanpraat. Dus als je er niet een keer overheen bent geweest of (...) geëxploreerd wat het precies met je doet, (...) [dan ga] je de hele tijd tegen jezelf zeggen: “ja, dat is mijn grens”.

Voor hem is de ervaring van geweld in *bujutsu* een soort zelfonderzoek, een manier om zijn grenzen te ontdekken, de betekenis van die grenzen te achterhalen en te leren om grenzen aan te geven.

In verband met de werkdefinitie van levensbeschouwelijke ontwikkeling vallen hierbij twee punten op. Het eerste punt is de ondersteuning van het idee dat de ervaring van geweld in *bujutsu* als breukervaring wordt beleefd. Het tweede punt is de affectieve openheid en moed waar respondenten blijk van geven wanneer ze zeggen dat ze met behulp van de ervaring van geweld hun grenzen exploreren. Ze zeggen bewust grenzen en overrompeling op te zoeken om bepaalde inzichten op te doen. Het botvieren van deze nieuwsgierigheid naar nieuwe inzichten via de confrontatie met het vreemde duidt op levensbeschouwelijke ontwikkeling.

Vroegere ervaringen

Verskillende respondenten refereren aan het idee dat de ervaring van geweld in *bujutsu* ondersteunt bij het omgaan met negatieve ervaringen uit het verleden. In het algemeen gaat het dan om opnieuw betekenis geven aan vroegere ervaringen van geweld of onderdrukking.

Respondent#3 spreekt in dit verband over zich bedreigd voelen in zijn jeugd: “*dat is wel mijn hele leven (...) tot nu toe mij bij gebleven. Dat er een bepaald geweld op de loer*

ligt". Waar hij vroeger zich bedreigd voelde door concrete individuen, heeft dit gevoel nu meer te maken met "het gewone volk dat mij naar beneden wil trekken (...) [n]aar de middelmaat." In dat verband doet hij *bujutsu* "omdat ik erbij wil horen. (...) [Bujutsu] heeft mij dichtbij het gewone volk juist gebracht. (...) [Omdat] ik (...) steeds minder bang ben om dichtbij te komen, omdat ik weet dat ik mezelf kan verdedigen." Hij zegt door de ervaring van geweld in *bujutsu* nu minder bang te zijn voor contact met anderen.

Respondent#4 zegt zich door de ervaring van geweld in *bujutsu* van bepaalde gevoelens van onderdrukking te hebben ontworsteld. Ze zegt: "ik ben altijd opgegroeid als zusje van broers. (...) [I]k delfde altijd het onderspit en (...) [kreeg] de schoppen". Tijdens het beoefenen van *bujutsu* ervoer ze daarentegen: "oh, oké! Ik ben dus niet alleen [een] willoos slachtoffer (...) die je zo opzij kan duwen (...). Ik kan ook wat'. Dat heeft me heel veel zelfvertrouwen gegeven." Ze spreekt ook over gevoelens die ze in haar jeugd ervoer en waar ze door ervaringen van geweld in *bujutsu* beter mee heeft leren omgaan:

als kind had ik al agressie. (...) [Maar dat was onverenigbaar met] een lief, braaf meisje zijn (...). Dat is niet goed te verenigen in jezelf. (...) Dus dat ga je onderdrukken. (...) [D]ie stereotypen opvoeding, weetje, daar krijg je (...) [e]en klap van mee.

In *bujutsu* ervoer ze ruimte om haar agressie te ontdekken en ermee te leren omgaan.

Ook respondent#9 zegt zich met behulp van de ervaring van geweld in *bujutsu* te hebben ontworsteld van belemmerende ervaringen uit zijn jeugd. "[Ik heb] een aantal ervaringen op de middelbare school opgedaan waarin mij geweld werd aangedaan". Deze ervaringen, zegt hij, heeft hij nooit goed een plek kunnen geven. Daardoor, wanneer hij tijdens *bujutsu* "in een [ge]vechtssituatie [terechtkwam] waarin een ander jou pijn doet (...), dat ik dat associeerde met (...) het geweld wat ik in het verleden heb ervaren. (...) [Het] riep bij mij automatisch verdriet en boosheid op. (...) [E]en soort verraad." Deze gevoelens houden voor hem verband met het leren om grenzen aan te geven. In het begin van het beoefenen van *bujutsu* vond hij het

lastig om mijn grenzen aan te geven en ik vertrouwde er een beetje op dat anderen dat wel zouden doen. (...) [Later] kon ik daar ook makkelijker mee omgaan. En was de associatie met pijn niet direct gelinkt aan verraad van vertrouwen of het overgaan van grenzen of het niet rekening houden met elkaar.

Gaandeweg leerde hij dat de ervaring van pijn, en dat de ander over zijn grenzen heengaat, niet meer met verraad hoeft te worden verbonden. *“Ik ervaar pijn nu veel meer als gewoon pijn - dus ik heb die associatie door (...) [bujutsu] langzaam kunnen loslaten”*. Dit zorgt voor de ervaring van *“bevrijding (...). Omdat ik dan de dingen die ik in het verleden heb meegemaakt (...) kan losmaken.”* De associatie van verraad naar aanleiding van pijn is lossier geworden.

Bovengenoemde respondenten krijgen bijval van respondent#10. Voor hem zijn de ervaringen met geweld in *bujutsu* *“als een soort pleister (...) op dat ik vroeger veel met echt geweld ben geconfronteerd. (...) Ik heb veel dingen meegemaakt waardoor ik zelf geweld moest gebruiken of waardoor ik zelf aan geweld van anderen ben blootgesteld.”* In die situaties kon hij zichzelf ervaren *“als een soort speelbal”*. Nu, door *bujutsu*, *“door dat [geweld] nu in een (...) [meer] gestructureerde context (...) [te oefenen], [krijg] ik het idee dat ik meer controle heb over dat hele ‘gewelds-ding’.”* (...) *[Nu weet ik] daar beter mee om te gaan met die kant van mijzelf.”* Leren vechten en het ervaren van geweld in een meer gestructureerde omgeving, zorgt, naast de verwerking van herinneringen, voor respondent#10 voor een ervaring van meer controle over, en acceptatie van zijn eigen gewelddadigheid.

Voor respondent#8 zit de verhouding tussen de ervaring van geweld en het verleden anders. Hij ervoer ‘onderdrukking’ in zijn jeugd in het moeten *“stilzitten en doen wat de juf [zei]”*. Daarvan zegt hij, dat was *“nou niet bepaald [iets] waarvan je zegt van ‘daar excelleer je in’.* En binnen de *lijntjes kleuren - ik ben iemand die lijntjes wil zetten.”* ‘Lijntjes zetten’ blijkt voor hem met vechten te maken te hebben. Want dat *“gaf mij als kind (...) de mogelijkheid om een bepaalde kant van mijn mens-zijn, man-zijn, tot uitdrukking te brengen.”* Leren vechten maakte dat hij het idee had dat hij zichzelf beter kon uitdrukken.

Op verschillende manieren wordt hierboven verwezen naar het idee dat de ervaring van geweld in *bujutsu* ondersteunt bij het loskomen van eerdere ervaringen van geweld en onderdrukking. De ervaring van geweld zorgt namelijk voor een confrontatie met ingesloten gevoels patronen of de mogelijkheid om bepaalde aspecten van de eigen persoon te ontdekken. In relatie met levensbeschouwelijke ontwikkeling, lijkt de ervaring van geweld in *bujutsu* zo te zorgen voor de bevrijding uit belemmerende patronen, de ontwikkeling van meer ontvankelijkheid en gevoelens van vertrouwen. Zo wordt meer handelingsvrijheid, zelfacceptatie en openheid naar anderen ervaren. Dit komt overeen met Alma (2018) en Fowler (1981), aangezien er hier melding wordt gemaakt van de bevordering van vertrouwen

in en betrokkenheid op de wereld; belangrijke aspecten van levensbeschouwelijke ontwikkeling.

Zelfonderzoek

Zoals uit bovenstaande reeds bleek, wordt in de interviews verwezen naar de opvatting dat de ervaring van geweld in *bujutsu* als zelfonderzoek wordt ingezet.

Respondent#4 zegt hierover:

[j]e brengt jezelf in een andere situatie, waardoor je (...) [kunt] ontdekken hoe je in elkaar steekt en hoe je reageert en (...) hoe je (...) anders kunt gaan doen (...). [V]an alles kun je er [tijdens het leren vechten] bij voelen. (...) [J]e kan ook je ego tegenkomen. Dat je bezig bent met dat je beter of slechter kan zijn dan die ander. En dat je dat wil bewijzen (...). Dan ontdek je dat dus van jezelf, van: 'hé, als dit gebeurt dan word ik kwaad en kwaadheid is eigenlijk erger dan wat nu gebeurt, want ik ben aan het oefenen. (...) [T]och blijft (...) [de kwaadheid en] heb ik moeite om (...) het los te laten.

Ondertussen is ze echter gestopt met *bujutsu*. Daarover zegt ze: “*nu mis ik het (...) omdat ik wel weer die grens op wil. (...) [D]at onderzoek wil ik weer doen.*”

Het zelfonderzoek voor respondent#6, zoals we in het citaat hierboven zagen (onder het kopje ‘Confrontatie met grenzen’) gaat over de betekenis van geweld, zichzelf geweld aandoen en grenzen aangeven. Op de vraag of er door dit zelfonderzoek iets is veranderd, zegt hij: “*wel in (...) jezelf geweld aandoen (...) [d]at ik daarin wel veel milder voor mijzelf en naar anderen [ben]*”. Het zelfonderzoek door de ervaring van geweld in *bujutsu* leert hem verder “*dat (...) [hij] beter gewend is met boosheid of met gevoelens van boosheid om te gaan, opgewekt door misschien pijn of provocatie.*” Hij vervolgt:

mijn visie nu op het geweld had ik niet kunnen ontwikkelen als ik niet eerst door deze [bujutsu] periode heen was gegaan. (...) Ja, ik moest gewoon even heel erg dat geweld-volle aspect opzoeken en daar helemaal in opgaan (...) om erachter te kunnen komen wat ik er nu van vind. Namelijk dat het helemaal niet zo boeiend is en (...) perverse driften zijn die je niet hoeft te volgen.

Ervaringen van geweld in *bujutsu* lijken vanuit een onderzoekende houding begrepen te worden door hem.

Naast grenzen opzoeken, staat ook bewustwording van reactiepatronen in het zelfonderzoek van respondent#7 centraal. *Bujutsu* en de ervaring van geweld aldaar is voor hem

een manier om je grenzen op te zoeken (...). Onderdeel van dat opzoeken (...) is daar overheen gaan. Geweld (...) laat iets zien over jezelf. (...) Het leert me [inzien] (...) hoe ik reageer op een bepaalde situatie (...) of iets wat mij wordt aangedaan (...). Door anderen, maar het kan ook door mijzelf.

Verskillende respondenten geven dus aan dat ze de ervaring van geweld in *bujutsu* als een mogelijkheid ervaren om het eigen gedrag te onderzoeken. Hier wordt gethematiseerd wat Alma (2018) ‘de zinervaring’ noemde: de spanning wordt opgezocht tussen wat bekend en vertrouwd is en wat onbekend is. Het expliciete doel van deze respondenten is levensbeschouwelijke ontwikkeling middels reflectie op, en het oefenen van, handelingsmogelijkheden en gedragspatronen.

Zelfvertrouwen & Relaties

Verskillende respondenten doen ook verslag van de ontwikkeling van zelfvertrouwen door toedoen van de ervaring van geweld in *bujutsu*. Deze ontwikkeling staat in verband met de beleving van fysieke vaardigheid, zelfacceptatie, afname van angst en inzicht in het bestaan van geweld en lijden. Het ontwikkelde zelfvertrouwen heeft voor een aantal ook een weerslag op relaties en op hoe er toenadering wordt gezocht tot andere mensen.

Respondent#1 geeft aan dat hij in crisissituaties, waar hij eerder “*door angst verlamd zou raken*”, nu, door de ervaring van geweld in *bujutsu*, meer op zichzelf kan vertrouwen. Hij zegt: “*[als ik] in de problemen kom (...) [heeft angst] niet meer de eerste plek (...). Of niet zo gauw meer.*” In plaats van verlamming door angst is er “*een meer analyserend vermogen voor teruggekomen*”. Dit komt “*door zoveel met onveilige situaties in aanraking te komen*”, waaronder de ervaring van geweld in *bujutsu*.

Respondent#3 zegt dat hij door ervaringen van geweld in *bujutsu* zelfverzekerder is geworden. Hierdoor is hij nu beter in staat om anderen te

zien als mens en niet als iemand die dommer is dan ik. (...) [V]anuit een positie van (...) ik sta misschien wat steviger in mijn schoenen (...), ik heb misschien wat dingen waar jij wat aan hebt. En ik voel me ook veilig dat ik (...) jou daarin kan helpen.

Zelfverzekerdheid zorgt ervoor dat de respondent meer ruimte voor contact met anderen ervaart. De ander wordt toegankelijker doordat hij minder angst ervaart voor toenadering.

Ervaringen van geweld in *bujutsu* geven aanleiding voor respondent#5 om te zeggen “*dat ik me, (...) sterker voel dan ik me ooit heb gevoeld.*” Ze geeft aan dat dit ook psychologisch het geval is, waardoor ze zich nu beter in staat voelt om bijvoorbeeld een willekeurig vreemde op straat “*recht in zijn ogen (...) te kijken*”. Psychisch en fysiek voelt ze zich dus gesterkt. Ze komt tot de slotsom in dit verband: “*oefenen met geweld is eigenlijk best wel handig. Want geweld is (...) toch wel aanwezig in deze wereld. Je kan maar beter er een beetje weerbaar voor zijn.*” Hier wordt dus ook blijk gegeven van een wereld- en mensbeeld waar geweld een plek in heeft.

Terwijl bij respondent#5 dit kwartje plots lijkt te vallen tijdens het interview, komt respondent#7 weloverwogen over wanneer hij zegt dat geweld “*een manier [is] om iets sterker (...) [en] weerbaarder te maken*”. Persoonlijk zocht de laatste eerder “*veel comfort op. Dus weinig van die grensoverschrijdende of rauwere of onprettige ervaringen. Daar werd ik (...) zwakker van.*” Hij zegt tegenwoordig bewust grenzen op te zoeken, zoals de ervaring van geweld in *bujutsu*, om zichzelf sterker te maken. Ook hij zet dit kracht bij met uitspraken die iets zeggen over zijn wereld- en mensbeeld:

we zijn hier niet op deze planeet neergezet om een leuke tijd te hebben. (...) Dat lijkt me vrij onzinnig (...). [J]e krijgt te maken met lijden. En daar dien je je maar beter tegen te wapenen. (...) Dat is (...) niet per se een hele leuke bezigheid, maar het is wel een vrij fundamentele (...), misschien biologische fundamentele werkelijkheid, existentiële werkelijkheid (...). Een goede manier om [met die werkelijkheid om te gaan] is (...) door jezelf sterker te maken (...).

Met andere woorden: er bestaat lijden, daar zul je mee in aanraking komen, dus kun je je daar maar beter op voorbereiden en toe verhouden. Hij besluit:

dat is voor mij een hele belangrijke les geweest. (...) [I]k weet nu beter dat ik tegen een stootje kan en dat vertaalt zich in het handelen. (...) Als er nu iets zou gebeuren, dan zou ik daar (...) [mijn] verantwoordelijkheid in zien. (...) [D]at ik dus een rol kan spelen wanneer geweld zich voordoet en gekoppeld is aan onrecht (...), om daar dan tegen in opstand te komen (...). Het verschil is dat ik mezelf serieuzer neem (...), kan erkennen bij mijzelf van ‘ok, dit gaat mij dus ook aan’. (...) [Je hebt] de verantwoordelijkheid naar jezelf om jezelf sterk te maken. (...) [V]oor vrijheid en verantwoordelijkheid is kracht (...) nodig. (...) En ik denk andersom

geredeneerd ook. (...) [D]at je gevoel van verantwoordelijkheid kleiner wordt wanneer je je klein en zwak voelt.

Het oefenen met geweld zorgt ervoor dat de respondent zich krachtiger, verantwoordelijker, vrijer en beter opgewassen voelt tegen de uitdagingen van het leven.

Voor respondent#9 zorgt weerbaarheid voor een ervaring van vrijheid:

als iemand mij nu een klap op straat zou verkopen, dan zou ik niet terugdeinzen en dan zou ik kunnen handelen. En die vrijheid vind ik fijn. (...) Ik zal het nooit doelbewust [inzetten] (...) om mensen pijn te doen (...). [Maar] ik vind dat een belangrijk iets. (...) [Z]odat je weerbaar bent (...) [en] de wereld in kan.

Naast deze weerbaarheid, koppelt respondent#9 de ontwikkeling van zelfvertrouwen aan de ervaring van geweld in *bujutsu*. Hij zegt dat zijn ervaring van zelfvertrouwen “*een verschil is met vroeger en nu*”. Het zelfvertrouwen

is gevoelsmatig een basis van veiligheid waar vanuit ik kan werken en waar vanuit ik kan leven en relaties kan aangaan. (...) Een soort van basislaag waar je op kan staan en dan kan exploreren en kan spelen met de dingen in plaats van dat je naar alles kijkt met een soort van angst en zonder een echte bodem waar je op kan staan.

Hij verklaart: “*de ervaring van geweld was wel heftig, ehm... Maar omdat ik het heb doorgezet en omdat ik het verder ben aangegaan, heeft dat mij ook het vertrouwen geleverd*”. Door ervaringen van geweld in *bujutsu* leerde hij vooral dat je “*elkaars grenzen kunt verkennen en dat je [zo een] soort van vertrouwen in jezelf bouwt (...) [en je] daardoor ook makkelijker jezelf kan geven aan de ander en dat je daardoor makkelijk[er] ook andere mensen vertrouwt.*”

Respondent#10 spreekt over het ontwikkelen van nederigheid en moed naar aanleiding van de ervaring van geweld in *bujutsu*. In verband met moed zegt hij dat hij door *bujutsu* ertoe wordt gezet om grenzen te verleggen. Door dit te oefenen heeft hij tijdens persoonlijke uitdagingen vaker de gedachte “*hé, wat is nou het ergste dat er kan gebeuren?*” Terwijl hij spreekt over het ontwikkelen van moed door de beoefening van *bujutsu*, is hij ook kritisch op deze gedachte. Want “*overmoed is natuurlijk ook gevaarlijk. (...) Dat heb ik heel veel in mijn leven ervaren. (...) [Bujutsu heeft] geholpen om (...)*

nederiger (...) te worden. (...) Dus, het is ook zinvol omdat ik sociaal acceptabeler word.” Hij ontwikkelt:

begrip voor mensen die zich misschien ook wel agressief gedragen in het dagelijks leven. (...) Omdat ik zelf [wel vaker] (...) in die emotie zit bij het vechten, kan ik me voorstellen dat mensen zo diep in hun stress zitten en zoveel aan hun hoofd hebben, dat ze daar in raken (...). En daar ben ik ook minder bang voor. En dat is heel handig soms.

Het is opmerkelijk dat meerdere respondenten spreken over het ontwikkelen van zelfvertrouwen en moed en dit verbinden met het idee beter contact te kunnen leggen met andere mensen. Het ontwikkelde vertrouwen, dat wordt gerelateerd aan de ervaring van geweld in *bujutsu*, lijkt de mogelijkheid om meer toenadering tot anderen te zoeken te verruimen. Zo ook de ervaring van kracht en weerbaarheid: deze zorgen voor het verruimen van het zicht op contact met anderen. Ook hier zien wij Alma (2018) in terug; er is sprake van een verruiming van de verbeelding van het goede leven.

Bovendien wordt er gesproken over het ontwikkelen van een mens- en wereldbeeld waarin lijden en geweld een inherente plek hebben, en die een reden vormt om weerbaarder te worden. Naast dat ook dit op levensbeschouwelijke ontwikkeling wijst, ondersteunt het ook het idee van Hall (1997) en Friday en Seki (1997) dat confrontatie met strijd in *bujutsu* een bevestiging van het leven en eliminering van zelfzucht tot gevolg kan hebben. De ontwikkeling van nederigheid en verantwoordelijkheidsgevoel wijst hier ook op.

Zelfcontrole

Verschillende respondenten spreken over een verandering in hun mogelijkheden tot zelfcontrole en het reguleren van hun emotie naar aanleiding van de ervaring van geweld in *bujutsu*. Deze ontwikkeling heeft verschillende verschijningsvormen.

Respondent#1 spreekt in dit verband over dat de ervaring van geweld in *bujutsu* heeft bijgedragen aan het ontwikkelen van het besef “*dat je ook heel gevoelsmatig (...) met je lichaam en een ander lichaam [kan omgaan]*”. Respondent#2 lijkt iets vergelijkbaars te zeggen wanneer ze spreekt over haar ervaring dat ze handelt uit “[g]evoel eerder dan denken.” Dit gebeurt als ze zichzelf tijdens het leren vechten “*laat gaan*”. Ze ervaart zich “*meer op mijzelf*” op zulke momenten. Door die ervaring is ze nu “*een stuk rustiger en wat serieuzer*”. Ze zegt ook beter met haar aandacht erbij te “*blijven en dat ik niet raar aan wat anders ga zitten denken, of (...) mijn gedachten gewoon ergens anders heen gaan, (...) dat ik*

er nu gewoon bij blijf en denk van: (...) mogelijkheden.” Ook respondent#4 spreekt over dat de ervaring van geweld in *bujutsu* haar een minder cognitieve, meer ontspannen houding leerde. Ze zegt dat ze leerde dat je jezelf

met het denken kunt beperken (...) [omdat je] niet ontspannen (...) in het hier en nu [bent]. (...) Stoppen met denken. Maar ook ontspanning in je lijf. (...) [D]at kun je helemaal doortrekken in allerlei domeinen van je leven, die ontspanning. Ook nu met het opvoeden van mijn zoon.

Voor respondent#4 heeft de ervaring van geweld in *bujutsu* ook gezorgd voor meer “controle over jezelf”, “zelfbewustzijn” en “meesterschap over jezelf”. Het ervaren van “dat je even echt het vuur hebt gevoeld. (...) Dat (...) ik dat vlammetje ben gaan herkennen (...) [en] kon stoppen.” Ze zegt, dat ze door die herkenning “leert: ‘ok, dit is ook een energie die ik kan (...) voelen, die ik kan beheersen”. Ze leert contact maken met agressie, wat ze ook wel ‘vuur’ noemt, maar ook “dat die agressie [gemakkelijk weer] wegvloeit”. En niet alleen agressie noemt ze. Want: “je wordt aangevallen, dus je kan angstig zijn. (...) Van alles kun je erbij voelen.” De ervaring van geweld in *bujutsu* wordt ingezet om met emoties te leren omgaan en meer zelfcontrole te ontwikkelen.

Ook respondent#8 sluit aan bij een ervaring van meer in het ‘hier en nu’ zijn. De ervaring van geweld en het leren vechten in *bujutsu*, zegt hij, is een confrontatie met ‘de realiteit’. Hij zegt:

als je in een virtuele wereld leeft, met dingen op afstand (...) dan kun je jezelf enigszins voor de gek houden. (...) Wanneer ik aan het vechten ben (...) [hebben] de dingen die ik doe (...) directe gevolgen. Dus ik word met het vechten eigenlijk op een hele brute manier geconfronteerd met de realiteit. (...) [A]ls je het niet goed doet, krijg je een klap. (...) Dus je kunt wel allemaal mooie verhalen hebben en over dingen nadenken. (...) [J]e wordt gedwongen om hier en nu te zijn.

De ervaring van geweld in *bujutsu* dwingt hem in het ‘hier en nu’ te zijn en confronteert hem met de onmiddellijke consequenties van zijn daden.

Respondent#10 spreekt over het ontwikkelen van stressreductie en begrip voor medemensen door de emoties die hij ervaart naar aanleiding van de ervaring van geweld in *bujutsu*. De ervaring van geweld is namelijk “stressvol, en daarna zijn allerlei andere dingen [minder stressvol]”. Wat hij hier van leert:

Bijvoorbeeld als je te maken hebt met een agressief persoon, dat je niet gelijk in paniek raakt of (...) [agressief] wordt, maar (...) een reserve hebt aan rust (...). [D]an voel je je ook niet zo rottig na de tijd. (...) [En men] zou verwachten dat iemand die de hele tijd met geweld bezig is, het ook veel sneller zou gebruiken. (...) [Maar] dat merk ik eigenlijk helemaal niet zo...

Respondent#10 zegt dus dat hij rustiger wordt door de ervaring van geweld in *bujutsu* en zelfs dat hij er een bepaald inlevingsvermogen door ontwikkelt.

Respondenten maken melding van de ontwikkeling van vooral ontspanning en de beleving meer in het hier en nu aanwezig te zijn. Deze ontwikkeling wordt gekoppeld aan het oefenen van zelfcontrole en emotieregulatie door toedoen van de ervaring van geweld in *bujutsu*. Die ervaring lijkt een uitnodiging voor respondenten om hun gedragspatronen te onderzoeken en bij te stellen. Alternatieve perspectieven en gedragspatronen worden geëxploreerd door het aangaan van de ervaring van geweld, een confrontatie met iets dat vaak onbekend is - wat een aanwijzing is om over levensbeschouwelijke ontwikkeling te spreken (Alma, 2018).

Zelfexpressie

Respondent#8 is opvallend omdat hij tijdens het interview vaker onderstreept dat met geweld bezig zijn in *bujutsu* van diepe persoonlijke waarde is. Als kind ervoer hij vechten al als een “mogelijkheid om een bepaalde kant van mijn mens-zijn, man-zijn tot uitdrukking te brengen. Dit betekent voor hem:

holbewoner spelen. (...) [E]en kant van jezelf tot uiting brengen (...) die onderdrukt wordt in onze samenleving (...). Want als je (...) helemaal terug redeneert (...). Wat moet je dan doen? Nageslacht verwekken en met een stuk vlees thuiskomen. Dus dat betekent dat je seks moet kunnen hebben en geweld toepassen.(...) [D]at is de apex van je man-zijn.

‘Jezelf zijn’ heeft voor de respondent te maken met geweld toepassen. Dit zou evolutionair worden ingegeven, vanuit de dierlijke en emotionele opmaak van de mens. Het uitleven van onze gewelddadige potentie is de ‘apex van man-zijn’. Hij noemt dit ook wel ‘zelfexpressie’, wat hij afzet tegen logica. Hij legt uit:

logica voor mij en de logica voor jou is hetzelfde (...). Dus waar wij dan [via de logica] mee komen (...) is niet meer van onszelf. Dat is een systeem. (...) Wat van ons is, is onze emotie. (...) [D]at dierlijke (...) dat is van ons. (...) [D]ie zelfexpressie [door met geweld bezig te zijn in bujutsu], (...) zorgt er bij mij voor dat ik [me] (...) energetisch beter kan uiten (...) [en] een deel van mijzelf (...) meer kan zijn. (...) En dat ik beter in staat ben om mijzelf te accepteren.

De ervaring van geweld in *bujutsu* wordt hier gethematiseerd als een vorm van zelfexpressie die zorgt voor zelfacceptatie. Het emotioneel-dierlijke dat de kop opsteekt tijdens het leren vechten en de ervaring van geweld is volgens de respondent ‘van hemzelf’.

De ervaring van geweld in *bujutsu* heeft duidelijk een bijzondere persoonlijke waarde voor deze respondent. Zijn wereldbeeld vindt zijn hoogtepunt in de ervaring van geweld, daar kan de mens - of in elk geval de man - zijn potentie verwerklijken. Deze betekenis lijkt relatief rigide en vindt reeds zijn oorsprong in ervaringen in de kindertijd, waar deze mogelijk verruiming van de verbeelding teweegbracht. Maar ondertussen lijkt geweld haast een doel op zich te zijn geworden, daar het als hoogtepunt van de mogelijkheden van de man wordt gezien. De ervaring van geweld bestendigt dit idee in plaats van een uitnodiging te zijn om de verbeelding te verbreden. Wel ervaart de respondent duidelijk meer vertrouwen en acceptatie door de ervaring van geweld. In het kader van levensbeschouwelijke ontwikkeling lijkt het vastklampen aan een idee van geborgenheid hier dus vooral gethematiseerd te worden in plaats van exploratie of nieuwsgierigheid. Ook wordt er een duidelijk, coherent beeld geschetst van een wereld die wordt begrepen in plaats van een wereld die ontdekt wordt (Alma, 2018).

Negatieve waardering

Niet alle persoonlijke betekenissen, teweeggebracht naar aanleiding van de ervaring van geweld in *bujutsu*, werden positief gewaardeerd. Hieronder beschrijf ik de reacties van respondenten die wijzen op een negatieve waardering van deze ervaring.

Respondent#1 vertelt dat gevechtssimulaties in *bujutsu* zorgden voor een “gewelddadige ondertoon (...) [dat] een eigen leven kan gaan leiden in je onderbewuste (...) [en] dat uit zich dan [bijvoorbeeld] in dromen.” Door *bujutsu* was hij in zijn alledaagse leven meer bezig met geweld en gewelddadige betekenissen dan hem lief was. Door te stoppen met *bujutsu* werd deze preoccupatie minder. Respondent#10 en #6 spreken over het ontwikkelen

van een zekere overmoed. Zo zegt respondent#6 in dit verband: “[h]et heeft (...) in zich dat je ook wat groothedswaanzin opwekt.”

Voor respondent#2 zijn blessures de aanleiding geweest om “voorzichtiger te zijn”. Toch komt ze tijdens het interview er gaandeweg “achter dat ik eigenlijk niet veel had kunnen doen [tegen die blessures]”. Ze komt erachter “dat ik te voorzichtig was”.

Respondent#4 en #5 hebben het ook over kwetsuren: blauwe plekken en de ervaring van zich in elkaar geslagen voelen. Respondent#4 zegt:

[a]ls je dan [na de training] met blauwe plekken rondloopt, dan kan je bijna het gevoel hebben van ‘ik ben in elkaar geslagen’. (...) En dat vond ik niet fijn. (...) Als je dan nagaat hoeveel dagen je in de week (...) dat gevoel hebt.

Ze heeft het naar aanleiding van dit gevoel over zich beperkt voelen in haar doen en laten door toedoen van blauwe plekken en pijn.

Als levensbeschouwelijke ontwikkeling te maken heeft met affectieve openheid en verruiming van de verbeelding (Alma, 2018), dan lijken bovenstaande ervaringen het tegendeel daarvan. Pijn zorgt er bij respondenten voor dat ze zich beperkt voelen en op zichzelf gericht raken. Ditzelfde geldt in zekere zin voor angst (voor pijn) en de verstarring die deze angst teweeg kan brengen (Alma, 2018). Ook de toename van gewelddadige connotaties kan de mogelijkheid van het toekennen van andere betekenissen belemmeren.

De ervaring van geweld en levensbeschouwelijke ontwikkeling

De inductieve resultaten betrek ik nu op de axiale codes, de werkdefinitie van levensbeschouwelijke ontwikkeling en concepten uit het theoretisch kader. Er wordt antwoord gegeven op de vraag: *Hoe is de ervaring van geweld in bujutsu te relateren aan levensbeschouwelijke ontwikkeling?* Oftewel: hoe is die ervaring te relateren aan de verruiming van de verbeelding op het gebied van ontologische, epistemologische, axiologische, praxeologische en kosmologische vragen? Nieuwsgierigheid, moed en affectieve ontvankelijkheid zijn de drijvende kracht achter deze verruiming die wordt ervaren in de toename van vertrouwen en geborgenheid. Eerst wil ik echter stilstaan bij de brug tussen de ervaring van geweld en mogelijke levensbeschouwelijke ontwikkeling door in te gaan op het vraagstuk of de ervaring van geweld een contrastervaring is.

Contrastervaringen

Naast de beschrijving van de ervaring van geweld in *bujutsu* (deelvraag één) tonen ook de resultaten van deelvraag twee de plausibiliteit aan van het idee dat de ervaring van geweld in *bujutsu* een contrastervaring kan zijn. De verwijzing van respondenten naar overrompeling en grenzen tegenkomen duidt hierop. De koppeling tussen verschillende ervaringen van geweld en de ontwikkelingen waar respondenten naar verwijzen in de interviews wordt begrijpelijk vanuit het idee van contrastervaringen. Respondenten spreken namelijk over ‘zichzelf beter leren kennen’ en ‘het doen van zelfonderzoek naar aanleiding van met grenzen geconfronteerd te worden’ tijdens de ervaring van geweld in *bujutsu*. Dit is haast de definitie letterlijke van contrastervaringen: alledaagse betekenisgeving wordt onderbroken door een breuk in de ervaring die oproept om op alternatieve wijze betekenis te verlenen (Alma, 2018; Ganzevoort, 2014). Hieronder wordt uiteengezet aan welke van de vijf domeinen van ultieme vragen deze contrastervaringen worden gekoppeld en hoe ze voor respondenten voor levensbeschouwelijke ontwikkeling of stagnatie zorgen.

1. Ontologie: Wat is de aard van de werkelijkheid

In elk geval drie respondenten koppelen aan de ervaring van geweld in *bujutsu* het ontwikkelen van het begrip dat het leven ook lijden en geweld behelst. Hiermee vindt een verruiming van de verbeelding op het gebied van ontologische vraagstukken plaats die mede door de ervaring van geweld in *bujutsu* ingegeven lijkt te zijn. In deze verbeelding spreekt de omarming van een bepaalde kwetsbaarheid en bereidheid door om de imperfectie van het

bestaan onder ogen te komen. Voor Alma (2018) is het idee dat we de wereld niet volledig kunnen bevatten en controleren een belangrijk inzicht voor levensbeschouwelijke ontwikkeling.

Eén respondent haalt echter het idee aan dat het menselijk leven inherent gewelddadig is - en moet zijn. Zijn evolutionair-materialistisch ingegeven wereldbeeld, waarin de man fysiek geweld dient toe te passen om een evolutionair voordeel te genieten, toont een meer gesloten visie op de aard van de werkelijkheid. De ervaring van geweld in *bujutsu* is voor hem in zekere zin verknoopt aan deze essentialistische visie van wat de mens is. Dit idee is niet een omarming van de veelvormigheid van de werkelijkheid en nieuwsgierigheid (Alma, 2018). Het is juist een veelomvattend en rechtlijnig verhaal om de werkelijkheid te verklaren en onzekerheid uit te bannen - een teken van levensbeschouwelijke stagnatie.

2. Epistemologie: Hoe komt kennis tot stand

In de resultaten wordt regelmatig verwezen naar het idee dat men door de ervaring van geweld in *bujutsu*, door fysieke confrontatie en door te handelen, een bijzonder soort kennis kan opdoen. Er vindt zelfonderzoek plaats in relatie tot het ervaren van geweld in *bujutsu*. Naast dat dit zelfonderzoek respondenten bepaalde ingesleten gedrags- en gevoelspatronen toont, verzacht dit zelfonderzoek ook ervaringen van geweld of onderdrukking uit het verleden of geeft het deze ervaringen een plek. Respondenten doen dus verslag van het idee dat de ervaring van geweld hen de mogelijkheid verschaft om tot een bijzonder soort kennis te komen. Men doet verslag van het idee dat men ook middels fysiek handelen tot kennis kan komen en kan leren. Er wordt onderschreven dat men door fysieke confrontatie, handelen en voelen tot bijzondere kennis kan komen. De verbeelding van hoe men kennis kan vergaren, een onderdeel van levensbeschouwelijke ontwikkeling, lijkt zo door de ervaring van geweld in *bujutsu* verruimd te worden (Alma, 2018).

Een aantal respondenten spreken echter ook over de preoccupatie met gewelddadige betekenissen, pijn en blessures. Deze preoccupatie wijst op een vernauwing of beperking in de mogelijkheden om de wereld tegemoet te treden en kennis op te doen. Ook een ander idee, dat we onszelf werkelijk leren kennen door de ervaring van geweld, lijkt een vernauwing van de verbeelding en afwijzing van mogelijke andere waarderingen te betekenen. De plek van geweld lijkt in dat geval een vertrouwd pad dat men niet wil verlaten - wat op levensbeschouwelijke stagnatie duidt (Alma, 2018).

3. Axiologie: Wat waardevol en waardeloos is in het menselijk leven

Respondenten zeggen verantwoordelijkheidsgevoel, openheid en begrip voor anderen te ontwikkelen naar aanleiding van de ervaring van geweld in *bujutsu*. Respondenten maken melding van het oefenen van een zeker inlevingsvermogen, vooral met betrekking tot mensen die zich gestrest, angstig of agressief voelen. Hiernaast wordt ook de ontwikkeling van verantwoordelijkheid genoemd. Gevoelens van weerbaarheid kunnen met de toename van verantwoordelijkheidsgevoelens gepaard gaan. Tot slot waarderen respondenten affectieve openheid naar ongemakkelijke en perspectief-verbredende ervaringen. Kortom: de ervaring van geweld in *bujutsu* lijkt begrip voor anderen, weerbaarheid, verantwoordelijkheidsgevoelens en affectieve openheid naar ongemakkelijke ervaringen te stimuleren. Deze waarden tonen betrokkenheid en het streven naar de verbreding van de ervaring van vertrouwen in het leven - tekenen van levensbeschouwelijke ontwikkeling (Alma, 2018; Taves, Asprem en Ihm, 2018; Fowler, 1981).

Ook is het echter mogelijk om geweld als waarde op zich te waarderen. Zo ligt voor één respondent in de ervaring van geweld de mogelijkheid besloten om je hoogste potentie te verwerkelijken als man. Deze waardering lijkt erop uit te lopen dat de confrontatie met de ander wordt ingezet voor zelfzuchtige doelen - een teken van levensbeschouwelijke stagnatie (Alma, 2018).

4. Praxeologie: Hoe te handelen

Op dit domein van de ultieme vragen lijken de meeste levensbeschouwelijke ontwikkelingen zich voor te doen. Er wordt verslag gedaan van het ontwikkelen van moed, weerbaarheid en zelfcontrole naar aanleiding van de ervaring van geweld in *bujutsu*. Door deze ontwikkelingen ervaart men minder angst en meer vrijheid en mogelijkheden in het leggen van contact met anderen en in het aangaan van uitdagingen. Men probeert zich op alternatieve wijze te verhouden tot ingesleten gedrags- en gevoelspatronen door te experimenteren met het overschrijden van grenzen en fysieke confrontaties. Het idee van zelfcontrole als een 'mentale spier' die geoefend kan worden, waar Bransen (2011) over spreekt, lijkt hier een verhelderend beeld. Het illustreert het idee dat de blootstelling aan de ervaring van geweld en de emoties die deze ervaring oproept, zelfcontrole kan stimuleren. Het 'loslaten' van een cognitieve instelling en controlerende houding, eigen grenzen leren kennen, zelfexpressie en meer in het 'hier en nu' zijn waar respondenten over spreken, zijn ook verwant aan de ontwikkeling van zelfcontrole. Deze ontwikkelingen wijzen op een toename van de ervaring van handelingsvrijheid, gevoelens van competentie en vertrouwen in

het zelf en de wereld. Deze verruiming van de perceptie van mogelijkheden om te handelen, suggereert ook levensbeschouwelijke ontwikkeling (Alma, 2018).

Maar, zoals we eerder ook zagen, de beleving van pijn, machteloosheid, je in elkaar geslagen voelen, enzovoort, zorgt natuurlijk niet voor meer handelingsvrijheid. Integendeel: deze belemmeren (de wil om te) handelen. Hiernaast kan het verheffen van gewelddadig handelen tot een doel op zich ook de verbeelding van of het zicht op ‘hoe te handelen’ beperken. Deze beperkingen wijzen zo ook op de mogelijkheid van levensbeschouwelijke stagnatie op dit vlak (Alma, 2018).

5. Kosmologie: Waar het leven vandaan komt en naartoe gaat

In dit domein van de ultieme vragen zijn er nauwelijks resultaten te noemen. Enkel het materialistisch-evolutionaire idee dat de mens een evolutionair voordeel geniet wanneer deze zijn gewelddadige natuur botviert. De eenzijdigheid van dit verhaal lijkt te wijzen op een bepaalde tunnelvisie in het verbeelden van hoe het menselijk leven is ontstaan en hoe het zich ontwikkelt.

Hieronder, in *Tabel 2*, wordt bovenstaande nog eens kort schematisch weergegeven.

<i>Ultieme vragen</i>	<i>Levensbeschouwelijke ontwikkeling</i>	<i>Levensbeschouwelijke stagnatie</i>
<i>Ontologisch</i>	Het leven behelst ook lijden en geweld.	Het leven <i>is</i> wezenlijk gewelddadig.
<i>Epistemologisch</i>	Naast de cognitieve wijze kan er ook al handelend en door fysieke confrontatie (bijzondere) kennis worden opgedaan.	1. De preoccupatie met geweld en de ervaring van pijn, in elkaar geslagen voelen en zwakte vernauwt betekenisgeving. 2. Door geweld leren we ons werkelijke zelf en de realiteit kennen.
<i>Axiologisch</i>	Men ontwikkelt verantwoordelijkheidsgevoel, openheid en begrip naar anderen. Het besef wordt gekweekt dat je moet leren omgaan met lijden.	1. Gewelddadigheid is een belangrijke waarde. 2. Gewelddadige waarderungen verdrukken andere mogelijke waarderungen.
<i>Praxeologisch</i>	Men ontwikkelt moed, gevoelens van weerbaarheid, handelingsmogelijkheden en zelfcontrole door te oefenen met alternatieve handelingspatronen.	1. De ervaring van pijn, in elkaar geslagen voelen en zwakte vernauwen de mogelijkheid tot handelen. 2. Men dient gewelddadig te handelen.
<i>Kosmologisch</i>	<i>Niet van toepassing.</i>	De mens geniet een evolutionair voordeel door gewelddadig te zijn.

Tabel 2. *Levensbeschouwelijke ontwikkeling/stagnatie*

Conclusie

Nu wordt antwoord gegeven op de vraag: *Hoe is de ervaring van geweld in bujutsu te relateren aan levensbeschouwelijke ontwikkeling?* Om te beginnen is de relatie tussen de ervaring van geweld en levensbeschouwelijke ontwikkeling of stagnatie te begrijpen met behulp van het idee van contrastervaringen. De ervaring van geweld in *bujutsu* zorgt voor een onderbreking van de alledaagse betekenisgeving en roept op tot nieuwe betekenisgeving. Het is echter belangrijk om te benoemen dat het niet de ervaring van geweld, of liever: aspecten van geweld, op zichzelf is die zorgt voor levensbeschouwelijke ontwikkeling. Deze ervaring zorgt voor een aanleiding voor reflectie. De ervaring van geweld is namelijk in de kern een ervaring van machteloosheid. Deze ervaring wordt opgezocht en de reflectie erop wordt vervolgens ingezet voor persoonlijke bespiegelingen en het ontwikkelen van alternatieve gevoels- en gedragspatronen.

In het kader van levensbeschouwelijke ontwikkeling - *verruiming van de verbeelding op het gebied van ontologische, axiologische, praxeologische, epistemologische en kosmologische vragen* - valt vooral het ontwikkelen van zelfvertrouwen, zelfcontrole en weerbaarheid op. Met name deze drie ontwikkelingen zorgen voor de ervaring van meer betrokkenheid bij de wereld en vertrouwen in het leven.

Zelfvertrouwen wordt verbonden aan meer mogelijkheden ervaren om relaties met anderen aan te gaan en aan de toename van gevoelens van vrijheid. Zelfcontrole wordt ontwikkeld doordat de ervaring van geweld in *bujutsu* bepaalde emoties, herinneringen en gedragingen oproept waar men mee oefent en zich kritisch toe leert verhouden. Dit toont een affirmatieve levenshouding: men stelt zich open, betrokken en ontvankelijk op richting het leven en erkent dat het leven ook lijden en confrontatie behelst. Dit laatste hangt ook samen met het belang dat respondenten hechten aan het ontwikkelen van weerbaarheid. De ontwikkeling van weerbaarheid koppelen respondenten aan de beleving van meer vrijheid en het beter aankunnen van de uitdagingen van de wereld - wat ook hun betrokkenheid bij de wereld en verlangen naar zin (Alma, 2018) toont.

In het kader van levensbeschouwelijke stagnatie wordt er op praxeologisch niveau - door drie vrouwelijke respondenten en één mannelijke respondent - minder ruimte tot handelen ervaren vanwege de ontwikkeling van angst voor pijn of blessure. Het is opvallend dat vrouwen in deze vooral van zich laten horen en mannen minder. De ontwikkeling van angst voor pijn en blessures herinnert aan wat met Channon en Matthews (2018) 'zelf-toegebracht geweld' is genoemd. Ook wordt de axiologische en epistemologische dimensie

van levensbeschouwelijke ontwikkeling geraakt door de preoccupatie met gewelddadige betekenissen door sommige respondenten. Want deze preoccupatie neemt de plaats in van andere mogelijke waarderingen en handelingen. Het blijkt, zoals in de inleiding reeds besproken, ook mogelijk dat er levensbeschouwelijke stagnatie plaatsvindt door de ervaring van geweld in *bujutsu*. Vooral door de afbraak van meer op menselijke relaties gerichte betekenisgeving en een vernauwing of verlies van realiteitszin, lijkt deze stagnatie mogelijk (Arendt, 1958).

Discussie

Methodologisch

Een kracht van onderhavig onderzoek is dat er eerst in de interviews naar de concrete ervaring van geweld in *bujutsu* is gevraagd alvorens over te gaan tot het vraagstuk van levensbeschouwelijke ontwikkeling. Op die manier hebben respondenten eerst relatief onbevooroordeeld hun waardering van de ervaring van geweld in *bujutsu* kunnen heroverwegen en vervolgens kunnen bepalen of die ervaring al dan niet iets met levensbeschouwelijke ontwikkeling van doen heeft. Een ander sterk punt van dit onderzoek is volgens mij de inductieve insteek. Hierdoor is de stem van respondenten goed terug te herkennen.

Deze inductieve insteek had echter versterkt kunnen worden door interpretaties van de interviews nadien met de respondenten te overleggen. Dit is niet gebeurd. Een andere mogelijke beperking van onderhavig onderzoek is de status van de relatie tussen de ervaring van geweld in *bujutsu* en levensbeschouwelijke ontwikkeling. Deze relatie kan namelijk goed een voorbeeld zijn van sociaal wenselijke antwoorden. Ook het feit dat ik onderdeel uitmaak van de sociale groep draagt bij aan die kans.

Specifieke beperkingen van het fenomenologische deel van het onderzoek komen naar voren in dat beschrijvingen van respondenten niet altijd - ondanks aandringen - naar tevredenheid de ervaring van geweld in *bujutsu* tonen. De beschrijvingen evoceren de ervaring niet altijd even sterk. Herinneringen lagen misschien reeds te ver in het verleden om uitputtend en sprekend naar voren te halen. Respondenten vonden het ook lastig om over hun ervaring te spreken. Zo was het niet de eerste keer toen ik iets hoorde in de trant van: "*Hoe direct kun je de ervaring uitspreken of duiden? Ik ervoer het als een transgressie. (...) Geen idee...*" De fenomenologische beschrijvingen zijn uiteindelijk ook meer hermeneutisch-fenomenologisch en minder empirisch-fenomenologisch van aard dan de opzet was (Van der

Meide, 2015). Dat wil zeggen: de beschrijvingen van de ervaring zijn meer gericht op begrijpen, ze zijn met betekenis en interpretatie beladen, en minder gericht op beschrijven.

Wat betreft de respondentenselectie is mijn binnenperspectief als mede-beoefenaar en docent voor sommigen een punt van kritiek. Door mijn binnenperspectief en bekendheid met respondenten is er binnen het onderzoek mogelijk te klakkeloos omgesprongen met bepaalde belevingen en betekenissen, die op de keper beschouwd niet zo vanzelfsprekend zijn als ze mij leken tijdens het interview. Ik heb mij in deze ook verkeken op de voorbereidingen en het inachtnemen van distantie tot het onderzoeksonderwerp - wat de fenomenologische en generiek-kwalitatieve methode vereist. Misschien zat ik, zogezegd, te dicht met mijn neus op het onderwerp. Toch moet ook gezegd worden dat mijn betrokkenheid bij het onderwerp ook het onderzoek mogelijk heeft gemaakt. Een buitenstaander had erg veel voorwerk moeten verrichten.

Inhoudelijk

In de scriptie wordt gesproken van de ‘ervaring van geweld’, terwijl uit de resultaten blijkt dat het eigenlijk gaat om de ervaring van *aspecten* van geweld. Dit kan als verwarrend worden ervaren. Ook is het zeker niet de bedoeling geweest om de ervaring van geweld in *bujutsu* ook maar enigszins gelijk te scharen met werkelijke, wrede en gruwelijke vormen van geweld. Het punt dat de scriptie toont is dat er ervaringen met aspecten van geweld zijn in *bujutsu* die volgens respondenten zelf zorgen voor levensbeschouwelijke ontwikkeling. Verder verifiëren de resultaten de stelling van Channon en Matthews (2018): wederzijdse instemming zorgt ervoor dat er niet of nauwelijks ‘werkelijk geweld’ wordt ervaren in *bujutsu*. De intentie om iemand bewust schade te berokken ontbreekt. Daarentegen doen respondenten wel verslag van zelf-toegebracht geweld.

Verder is een mogelijke inhoudelijke zwakte de breedte van de werkdefinitie van levensbeschouwelijke ontwikkeling. Ter vergelijking: Fowlers theorie heeft strikte afbakening van de stadia van levensbeschouwelijke ontwikkeling. De gehanteerde werkdefinitie heeft dit niet. De brede opzet is echter bruikbaar omdat ze ruimte laat voor de concrete ervaring. Maar mogelijk wreekt de brede opzet zich doordat deze uiteindelijk veel vragen oproept over wat de ‘werkelijke’ verklaring of betekenis is van bepaalde relaties die worden gelegd in het onderzoek. Ook is bijvoorbeeld de scheidslijn tussen bepaalde psychologische ontwikkeling en levensbeschouwelijke ontwikkeling niet erg helder in de scriptie. Wat overigens niet zo vreemd is omdat beide ontwikkelingen over betekenisgeving gaan. Vanuit die zienswijze zou het dan ook interessant zijn om vanuit meer specifiek

psychologische invalshoek de beoefening van krijgskunst als een vorm van bijvoorbeeld *exposure therapy* te onderzoeken om de specifieke therapeutische toepasbaarheid van *bujutsu* en de ervaring van geweld te onderzoeken. Vervolgonderzoek zou zich kunnen richten op een vergelijking tussen de ervaring van geweld in *bujutsu* en de ervaring van geweld in een andere vechtkunst. Zo zou men kunnen achterhalen welke overeenkomsten en verschillen tussen deze vechtkunsten bestaan. Op die manier kan bepaald worden of Japanse krijgskunst op het gebied van de stimulering van levensbeschouwelijke ontwikkeling uniek is of niet.

Maatschappelijk

Zoals bleek uit de resultaten lijkt de beoefening van Japanse krijgskunst inderdaad voor sommigen (voor een bepaalde periode in hun leven) geweld goed te keuren. Misschien wordt er zelfs een verlies van realiteitszin ontwikkeld. En als dat een ontwikkeling is die optreedt naar aanleiding van de ervaring van geweld in *bujutsu*, dan zou een onhandig en onbedoeld effect van deze scriptie de legitimering van die ervaring kunnen inhouden. Desalniettemin wordt er gewag gemaakt van de ervaring van de toename van vrijheid, de ervaring van verantwoordelijkheid en andere maatschappelijk wenselijke ontwikkelingen. Verder onderzoek zou zich meer kunnen toeleggen op het schiften tussen deze ontwikkelingen door toedoen van de ervaring van geweld in *bujutsu*.

Humanistiek

De scriptie heeft duidelijk waarde voor humanistiek doordat er wordt gewezen op de levensbeschouwelijke waarde van contrastervaringen die bewust worden opgezocht in de fysieke confrontatie binnen een vechtkunst. Contrastervaringen in het algemeen en de ervaring van geweld in *bujutsu* specifiek zorgen voor een onderbreking van de alledaagse omgang met zaken. Een mogelijkheid om de levensbeschouwelijke verbeelding te verruimen, kan zich hierdoor voordoen. Dit geeft de waarde aan van het inbreken van het vreemde, onbekende en onverwachte voor levensbeschouwelijke ontwikkeling. Het zou interessant zijn om te onderzoeken of contrastervaringen ook in andere activiteiten worden opgedaan, bijvoorbeeld in 'extreme sporten'. Ook zou het interessant zijn om te onderzoeken wat voor waarde en mogelijke toepassingen contrastervaringen hebben voor levensbeschouwelijk onderwijs en geestelijke verzorging.

Conclusie

Ik vat kort de belangrijkste inzichten van de scriptie samen. Om te beginnen bleek de kern van de ervaring van geweld in *bujutsu* machteloosheid te zijn en de ervaring van geweld meestal de ervaring met aspecten van geweld. Over het algemeen verliep deze ervaring als volgt. Deze begint met overrompeling door een fysieke confrontatie die een persoonlijke grens overschrijdt. Dit wordt ervaren als een breuk, een contrastervaring, die soms aanleiding geeft tot het aangeven van een grens. Wanneer die grens niet wordt gerespecteerd wordt er geweld ervaren. Die ervaring behelst dat positieve waarderingen plaatsmaken voor negatieve waarderingen.

Respondenten spreken vervolgens over levensbeschouwelijke ontwikkeling of stagnatie in deze ontwikkeling doordat ze reflecteren op de opgedane contrastervaring, een ervaring die hun alledaagse betekenisgeving onderbrak en een oproep was om op alternatieve wijze betekenis te geven (Alma, 2018). Respondenten vertellen dat de ervaring van geweld in *bujutsu* kanten van hen zelf toont waar ze anders lastig hun vinger op kunnen leggen - wat kan wijzen op een meer onbewuste wijze van betekenisgeving (Paloutzian & Park, 2013). In dit kader noemen respondenten ingesleten gevoels- en gedragspatronen. Zo zeggen sommigen dat door de blootstelling aan de ervaring van aspecten van geweld in *bujutsu* een verwerkingsproces op gang wordt gezet waardoor ze beter leren omgaan met ervaringen van onderdrukking en geweld uit hun jeugd.

Levensbeschouwelijke ontwikkeling komt uiteindelijk het beste naar voren in het ontwikkelen van zelfvertrouwen, zelfcontrole en weerbaarheid. De verbeelding van het antwoord op de set ultieme vragen en vertrouwen in en betrokkenheid op de wereld worden door deze ontwikkelingen verruimd. Dit komt tot uiting in de interviews wanneer er wordt gesproken van het ontwikkelen van meer handelingsvrijheid, een inclusievere en complexer wereldbeeld, een open houding, beter relaties kunnen leggen, moed en verantwoordelijkheidsgevoel. Er zijn echter ook aanwijzingen dat de ervaring van geweld voor levensbeschouwelijke stagnatie zorgt. Die aanwijzingen liggen in de ervaring van pijn en een gekwetst lichaam, maar vooral in het verabsoluteren van geweld in het leven. De verbeelding van 'het goede leven' vernauwt in deze gevallen.

Literatuur

- Alma, H. A. (2018). *De Kunst van Samenleven: Een Pleidooi voor een Pluralistisch Humanisme*. Brussel: VUBPRESS.
- Alma, H. A., & Smaling, A. (2010). Zingeving en levensbeschouwing: een conceptuele en thematische verkenning. In: H. Alma & A. Smaling (ed.). *Waarvoor je leeft. Studies naar humanistische bronnen van zin*, pp. 17-34. Utrecht: Humanistics University Press.
- Anbeek, C. W., Alma, H. A., & van Goelst Meijer, S. (2018). Contrast experiences and social imaginaries as spaces for truth-seeking. In: H. A. Alma & G. Vanheeswijck (eds.), *Social Imaginaries in a Globalizing World*, pp. 95-117. Berlijn: De Gruyter.
- Antunes Barreira, C. R. (2017). The Essences of Martial Arts and Corporal Fighting: A Classical Phenomenological Analysis. *Archives of Budo*, 13, pp. 351-376.
- Arendt, H. (1958). *The Human Condition*. New York: The University of Chicago Press.
- Armstrong, H. B. (1997). The koryu bujutsu experience. In: D. Skoss (ed.) *Koryu Bujutsu: Classical Warrior Traditions of Japan*. New Jersey: Koryu Books. Pp. 19-39.
- Aspers, P. (2009). Empirical phenomenology: A qualitative research approach (The Cologne Seminars). *Indo-Pacific Journal of Phenomenology*, 9(2), pp. 1-12.
- Ben-Ari, E. (2005). Militarism, Martial Arts, and Aesthetics in Japan. *Reviews in Anthropology*, 34(4), pp. 331-341.
- Benesch, O. (2016). Reconsidering Zen, Samurai, and the martial arts. *The Asia-Pacific Journal: Japan Focus*. Vol 14 (17), No 7, pp. 1-23.
- Benesch, O. (2014). *Inventing the Way of the Samurai*. Oxford: Oxford University Press.
- Bennett, A. C. (2017). *Bushido and the Art of Living: An inquiry into Samurai Values*. Tokyo: Japan Publishing Industry for Culture.
- Boeije, H. R. (2012). *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Den Haag: Boom Lemma.
- Boer, F. D. (2011). De grounded theory approach: Een update. *KWALON*. 16(1), pp. 25-33.
- Bransen, J. A. M. (2011). Ik wil wel mezelf kunnen zijn! Zelfcontrole in de gedragswetenschappen. In: M. Sie (red.) *Hoezo vrije wil?*, pp. 171-189. Rotterdam: Lemniscaat.
- Channon, A., & Matthews, C. R. (2018). Love Fighting Hate Violence. In: Carter, T. F., Burdsey, D. & Doidge, M. (Eds.) *Transforming Sport: Knowledges, Practices, Structures*, pp. 91-105. New York: Routledge.
- Carter, R. E. (2001). *Encounter with enlightenment: A study of Japanese ethics*. New York:

SUNY Press.

- Carter, R. E. (2011). Japanese Ethics. In: J. L. Garfield & W. Edelglass, (Eds.). *The Oxford handbook of world philosophy*, pp. 302-317. Oxford: Oxford University Press on Demand.
- Collins, R. (2008). *Violence: A micro-sociological theory*. Westport: Greenwood Publishing Group.
- Coyle, A. (2011). Critical responses to faith development theory: A useful agenda for change? *Archive for the Psychology of Religion*, 33(3), pp. 281-298.
- Cynarski, W. J., & Obodyński, K. (2005). Martial Arts in the process of institutional and ideological change on the example of Aikijutsu. *International Journal of Eastern Sports & Physical Education*, 3(1), pp. 118-129.
- Day, J. M. (2011). Religious, Spiritual, and Moral Development and Learning in the Adult Years. In: Hoare, C. (ed.) *The Oxford Handbook of Reciprocal Adult Development and Learning* (2 ed.). DOI: 10.1093/oxfordhb/9780199736300.013.0085
- De Wall, C. N., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., & Gailliot, M. T. (2007). Violence restrained: Effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental social psychology*, 43(1), pp. 62-76.
- Derkx, P. H. J. M. (2011). *Humanisme, zinvol leven en nooit meer 'ouder worden': een levensbeschouwelijke visie op ingrijpende biomedisch-technologische levensverlenging*. Brussel: VUBPRESS.
- Derkx, P. (2014). Humanism as a meaning frame. In: A.B Pinn. *What is Humanism and Why Does it Matter?*, pp. 42-57. New York: Routledge.
- Draeger, D. F. (1973). *The Martial Arts and Ways of Japan. Vol. 1. Classical Bujutsu*. New York & Tokyo: Weatherhill.
- Draeger, D. F. (1974). *The Martial Arts and Ways of Japan. Vol. 3. Modern Bujutsu & Budo*. New York & Tokyo: Weatherhill.
- Dwyer, S. C., & Buckle, J. L. (2009). The space between: On being an insider-outsider in qualitative research. *International journal of qualitative methods*, 8(1), pp. 54-63.
- Elling, A. H. F., Wisse, E., & Van den Berk, H. (2010). *Beloften van vechtsport*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Elling, A., Schootemeijer, S., & Van den Dool, R. (2017). *Cijfers over Vechtsport: Een inventariserende studie naar beoefening, aanbod, evenementen en veiligheid van full-contact vechtsporten in Nederland*. Utrecht: Mulier Instituut.
- Englander, M. (2012). The interview: Data collection in descriptive phenomenological

- human scientific research. *Journal of Phenomenological Psychology*, 43(1), pp. 13-35.
- Evers, J. (2007). *Kwalitatief interviewen: kunst én kunde*. Amsterdam: Boom Lemma.
- Fowler, J. W. (2001). Faith development theory and the postmodern challenges. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 11(3), pp. 159-172.
- Fowler, J. W., & Dell, M. L. (2006). Stages of faith from infancy through adolescence: Reflections on three decades of faith development theory. In: E. C. Roehlkepartain, P. E. King, L. Wagener, & P. L. Benson (Eds.) *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*, pp. 34-45. California: Sage Publications.
- Fowler, J. W. (1981). *Stages of Faith*. New York: Harper & Row.
- Friday, K. F., & Seki, F. (1997). *Legacies of the Sword: The Kashima-Shinryū and Samurai Martial Culture*. Honolulu: University of Hawaii Press.
- Ganzevoort, R. R. (2014). *Trauma, geweld en religie*. Tilburg: KSGV.
- Hackney, C. H. (2013). Martial arts as a pathway to flourishing. In: *Positive Psychology*, pp. 145-158. New York: Springer.
- Hall, D. A. (1997). Marishiten. Buddhist Influences on Combative Behavior. In: D. Skoss (ed.) *Koryu Bujutsu: Classical Warrior Traditions of Japan*, pp. 87-119. New Jersey: Koryu Books.
- Harwood, A., Lavidor, M., & Rassevsky, Y. (2017). Reducing Aggression with Martial Arts: A Meta-Analysis of Child and Youth Studies. *Aggression and Violent Behavior*, 34, pp. 96-101.
- Hill, P. C. & Pargament, I. K. (2003). Advances in the Conceptualization and Measurement of Religion and Spirituality: Implications for Physical and Mental Health Research. *The American psychologist*, 58, pp. 64-74.
- Hill, P. C. (2013). Measurement assessment and issues in the psychology of religion and spirituality. In: *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, pp. 48-74. New York: Guilford Press.
- Ilundáin-Agurruza, J. (2014). 10—Everything Mysterious Under the Moon—Social Practices and Situated Holism. *Sport, Ethics and Philosophy*, 8:4, pp. 503-566.
- Jansen, H. (2005). De kwalitatieve survey. *KWALON*, 10(3), pp. 15-34.
- Kunneman, H. (2015). *Voorbij het dikke-ik*. Utrecht: Humanistic University Press.
- Levenson, M. R., Aldwin, C. M., & Igarashi, H. (2013). Religious development from adolescence to middle adulthood. In: R.F. Paloutzian & CL Park (eds.) *The handbook of the psychology of religion and spirituality*, pp. 183–197. New York: Guilford Press.

- Maso, I., Andringa, G., & Heuserr, S. (2004). *De rijkdom van ervaringen*. Utrecht: LEMMA.
- Musashi, M. (2016). *De strategie van de Samoerai*. [Vert. Harris, V.]. Karnak.
- Nagy, S. R. (2015). Japanese Martial Arts as Popular Culture: Teaching Opportunity and Challenge. *Asian Studies*, 3(1), pp. 83-102.
- Oman, D. (2013). Defining religion and spirituality. In: *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, pp. 23-47. New York: Guilford Press.
- Oosterling, H. (2016). *Waar geen Wil is, is een Weg: Doendenken tussen Europa en Japan*. Amsterdam: Boom.
- Paloutzian, R. F. & Park, C. L. (2013). Integrative Themes in the Current Science of the Psychology of Religion. In: R.F. Paloutzian & CL Park (eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, pp. 3-21. New York: Guilford Press.
- Park, C. L. (2005). Religion and meaning. In: R.F. Paloutzian & CL Park (eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, pp. 295-314. New York: Guilford Press.
- Park, C. L. (2008). Overview of theoretical perspectives. In C. L. Park, S. Lechner, M. H. Antoni, & A. Stanton (Eds.), *Positive life change in the context of medical illness: Can the experience of serious illness lead to transformation?*, pp. 11–30. Washington, DC: American Psychological Association.
- Park, C. L. (2013). Religion and meaning. In: R.F. Paloutzian & CL Park (eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, pp. 357-380. New York: Guilford Press.
- Parker, S. (2011). Spirituality in counseling: A faith development perspective. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), pp. 112-119.
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative evaluation and research methods* (4th ed.). Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.
- Puett, M. & Gross-Loh, C. (2016). *De Weg*. Utrecht: Ten Have.
- Romberg, C. (2003). Inleiding: Japan. In: J. Bor & K. Van der Leeuw (red). *25 Eeuwen Oosterse Filosofie*, pp. 527-540. Amsterdam: Boom.
- Sasaki, T. (2008). Budo (the Martial Arts) as Japanese Culture - The Outlook on the Techniques and the Outlook on the Human Being. *Archives of Budo*, 4, pp. 46-49.
- Skoss, M. (1997). Tenjin Shinyo-Ryu Jujutsu. In: D. Skoss (ed.) *Koryu Bujutsu: Classical Warrior Traditions of Japan*. New Jersey: Koryu Books. Pp. 121-141.
- Smith, D. W. (2016). Phenomenology. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, Winter 2016 Edition, [<https://plato.stanford.edu/archives/win2016/entries/phenomenology/>].
- Spencer, D. C. (2014). Sensing violence: An ethnography of mixed martial arts.

- Ethnography*, 15(2), pp. 232-254.
- Staudigl, M. (2013). Towards a Relational Phenomenology of Violence. *Human studies*, 36(1), pp. 43-66.
- Taves, A., Asprem, E., & Ihm, E. (2018). Psychology, Meaning Making and the Study of Worldviews: Beyond Religion and Non-Religion. *Psychology of Religion and Spirituality*, 10(3), pp. 207-217.
- Tanaka, K. (2011). Japanese and Korean Philosophy. In: Garfield, J. L., & Edelglass, W. (Eds.). *The Oxford handbook of world philosophy*, pp. 298 - 301. Oxford University Press on Demand.
- Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Mind, brain and body in the transformation of trauma*. Penguin UK.
- Van der Meide, H. (2015). Het onthullen van de ervaringen. Fenomenologie als kwalitatieve onderzoeksbenadering: deel I van een tweeluik. *KWALON*, 20(1), pp. 21-28.
- Van Manen, M. (2014). *Phenomenology of practice: Meaning-giving methods in phenomenological research and writing*. New York: Routledge.
- Van Manen, M. (2005). Fenomenologie: een kwalitatieve stroming met een verscheidenheid aan tradities. *KWALON*, 10(1), pp. 30-36.
- Van Manen, M. (1990). *Researching Lived Experience*. New York: State University of New York Press.
- Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of sports science & medicine*, 9(4), p. 528.
- Vroom, H. M. (2010). *God, ik en de rest. Over de betekenis van fundamentele begrippen*. [Afscheidsrede hoogleraar Godsdienstwijsbegeerte, Apologetiek en Encyclopedie der Godgeleerdheid]. Vrije Universiteit van Amsterdam.
[<https://core.ac.uk/download/pdf/15458189.pdf>]
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2005) Religiousness and Spirituality. In: R. F. Paloutzian, & C. L. Park (Eds.). *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*, pp.14-44.

Bijlage 1

Inductieve codes.

Groep	Code	Frequentie
LVB	Aantasting ego	4
Geweld	Agressorschap	2
Geweld	Ander wantrouwen	4
Geweld	Angst / dreiging	4
Niet geweld	Bang voor blessures	5
LVB	Bedreigd voelen als kind	4
LVB	Beeld van jiu jitsu	3
LVB	Begrip voor mensen	1
Geweld	beschadiging lichaam	1
LVB	Bevestiging	1
LVB	Bevrijding	1
LVB	Bewijsdrang	1
LVB	Bewustwording	7
Geweld	Blauwe plekken	3
Geweld	Blessures	1
LVB	Catharsis	2
Niet geweld	Common sense: geweld	2
LVB	Confrontatie met de realiteit	1
LVB	Confrontatie met onderbewuste	1
LVB	Controle over jezelf	3
LVB	Creatief met het lichaam	1

LVB/Geweld	Dierlijk	2
LVB	Discipline	1
Geweld	Echt geweld.	4
LVB	Een maatschappelijk geaccepteerde manier om met geweld bezig te zijn	1
Geweld	Emotioneel geraakt	13
LVB	energie verspillen	1
	Ervaring	4
Geweld	Ervaring van geweld	5
Geweld	Fascinerend geweld	1
Geweld	Fantasma van geweld	2
Geweld	Frustratie	5
Geweld	Fysieke grenzen	1
Niet-geweld	Gecontroleerd	1
Geweld	Geen controle	4
Niet-geweld	Geen geweld, maar ongelukjes	1
Niet-geweld	Geen grenzen over	3
Niet-geweld	Geen intentie om te beschadigen	7
Geweld	Gemeen	8
Geweld	Gevoel van 'overvallen'	2
Geweld	Geweld aandoen of aangedaan	1
Geweld	Geweld als fysieke gewaarwording	1
Geweld	Geweld als grensoverschrijding	23
Geweld	Geweld als ongeluk(je)	7

Geweld	Geweld als onrecht	4
LVB	Geweld beter begrijpen	1
LVB	Geweld hoeft niet meer	1
LVB	Geweld hoort bij het leven	7
	Geweld in jiu jitsu, twijfel	17
LVB	Geweld is natuurlijk	3
LVB	Geweld om sterker te worden	11
Geweld	Geweld overvalt je	1
Geweld/LV B	Geweld wordt normaler	4
LVB/geweld	Geweld: druk van 'middelmaat'	1
Niet-geweld	Geweld? Persoonlijk	4
Geweld	Gewelddadige bewegingen	5
Geweld	Gewelddadige mentale instelling	5
Niet-geweld	gezamenlijke grenzen	4
	Go/hard	1
Niet-geweld	Goede intentie	2
LVB	Grenzen aangeven	8
LVB	Grenzen ontdekken	3
LVB/geweld	Grenzen opzoeken	3
LVB	Grootheidswaanzin	1
LVB	Handelen	13
LVB	Harmonie	1
	Hierarchie groep	3
LVB	iets nieuws proberen	2

Geweld	Imaginaire geweld	7
LVB	Intentie van vrede	8
Geweld	Intentioneel schade toebrengen	2
Geweld	Is het doel	2
Geweld	Jezelf geweld aan doen	8
	Jiu jitsu = geen geweld	8
	Jiu jitsu = geweld	14
Geweld	Klein voelen	1
LVB	Koppeling tussen ervaring en persoon	1
LVB	kwetsbaar opstellen	1
Geweld	Lengte	1
LVB	Leren van tegenslag	1
Geweld	Leren vechten	6
LVB	Leren voelen	1
LVB	Levensbeschouwing	11
LVB	Lichaamsbeleving	4
LVB	Lichamelijke ontwikkeling	2
LVB	Lief voor jezelf	1
LVB	Lijden dragen	6
LVB/geweld	Machteloosheid	3
Geweld/LVB	Meer gewelddadige houding	4
Geweld	Met gevaarlijke dingen bezig	1
LVB	Minder bang	6

LVB	Minder geremd	1
LVB	Minder gewelddadig	2
LVB	Miskenning	3
LVB	Moed	5
LVB	Moeite met eigen agressie	2
Geweld	Monkey-Dance	1
LVB	Nederiger	1
LVB	Negatief	2
LVB	Negatieve energie	1
LVB	Niet denken	5
Geweld	Niet kunnen winnen	1
LVB	Niet makkelijk van je stuk	1
LVB	Niet meer willen vechten	1
Geweld	Niet zorgzaam/wild	8
LVB	omgaan met agressie	6
LVB	Omgaan met conflicten	3
LVB	Omgaan met grenzen	1
LVB	Omgaan met transgressies	10
LVB	Omgaan met uitdagingen	2
Niet-geweld	Ongelukje	1
	Onhandig interviewen	3
LVB	Ontspannen	2
LVB/geweld	Onverwachte gebeurtenissen	1
Niet-geweld	Onwenselijkheid van geweld	3
LVB	Onzekerheid	1

LVB	Overrompelen	2
LVB	Overschatten van kunnen	2
LVB	Past bij persoonlijkheid	5
LVB	Persoonlijke Betekenisgeving	1
LVB	Persoonlijke grenzen aangeven	6
Geweld	Pijn	18
LVB	Positievare instelling	1
LVB	Psychologisch spelletje	1
LVB	Relatie	7
Geweld	Remmen los	7
LVB	Respect	1
Geweld	Risico	1
LVB	Rustiger	6
LVB	Samen 'flowen'	1
Niet-geweld	Samen grenzen bepalen	4
Geweld	Simulatie	5
Geweld	Sjagerijinig	1
Geweld	slachtofferschap	4
Geweld	Slapen en geweld	6
Niet-geweld	Spelletje	10
LVB	Sterk voelen	1
Niet-geweld	Stoeien	1
LVB	Stoer	1
LVB	Stoppen jitsu	5
Niet-geweld	structuur geven aan geweld	1

Niet-geweld	Te voorzichtig doen	3
Niet-geweld	Vechten leuk	1
Niet-geweld	Veilige omgeving	3
Niet-geweld	Veiligheid	2
LVB	Verantwoordelijkheid	10
Geweld	Verdedigend oefenen	1
geweld	Verdriet	1
Geweld	Vergelding	3
	Verhouding tot docent?	2
	Verschil met en zonder wapen	1
LVB	Vertrouwen	8
LVB	Voor jezelf opkomen	3
Geweld	Vriendelijke venijn	1
LVB	Vriendschap	2
LVB	Vrijheid	2
LVB	Vroegere herinneringen	6
LVB/Geweld	Vrouwelijkheid	5
Geweld	Vuur	5
Geweld	Wantrouwen docent	1
Geweld	Wapens	1
LVB	Weerbaarheid	5
LVB/Geweld	Willen winnen	9
Geweld	Woede	3

LVB	Zelfacceptatie	1
LVB	Zelfexpressie	9
LVB	Zelfkennis	11
LVB	Zelfonderzoek door vechten	6
Geweld	Zelfpijniging	1
LVB	Zelfverzekerder	9
LVB/Geweld	Zorg dragen	1