

qwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwerty  
uiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasd  
fghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzx  
cvbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmq  
wertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyui  
opasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfg  
hijklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxc  
vbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmq  
wertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyui  
opasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfg  
hijklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxc  
vbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmq  
wertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyui  
opasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopasdfg  
hijklzxcvbnmqwertyuiopasdfghjklzxc  
vbnmqwertyuiopasdfghjklzxcvbnmqwerty  
yuiopasdfghjklzxcvbnmqwertyuiopas

**Van het Verleden naar de  
Toekomst:**

**Psychologische Processen in  
Narratieve Toekomstverbeelding**

Enschede, September 2014

Masterthese  
Malou Sowa - s1002716

1e Begeleider: Dr. Anneke Sools

2e Begeleider: Dr. Elian de Kleine

# Inhoudsopgave

1. Abstract	
2. Samenvatting	
3. Inleiding	1
4. Methode	9
4.1 Dataverzameling	9
4.1.1 Procedure	9
4.1.2 Steekproef	9
4.1.3 Meetinstrument	11
4.2 Data analyse	11
5. Resultaten	12
5.1 Soorten narratieve toekomstverbeelding	12
5.2 Psychologische processen in toekomstverbeelding	14
5.2.1 Remiscentieverwante functies in toekomstverbeelding	15
5.2.1.1 Toekomstige Identiteit	16
5.2.1.2 Voorbereiding op de dood	17
5.2.1.3 Padbeschrijving	18
5.2.1.4 Advies verstrekken	18
5.2.1.5 Verzoenende of confronterende conversatie	19
5.2.1.6 Intimiteit instandhouding	20
5.2.2 Zelfstandige psychologische functies in toekomstverbeelding	20
5.2.2.1 Motiverend appèl	21
5.2.2.2 Moreel maatschappelijk appèl	22
5.2.2.3 Spannend verhaal	22
5.2.2.4 Voorpret en hoop	23
5.2.2.5 Geruststelling	24
5.3 Samenhang	24
5.3.1 Geregeld patroon tussen soorten en functies	25
5.3.2 Verbanden tussen de koppels van soorten toekomstverbeelding	26
5.2.3 Verschillen tussen categorie A en B	26
6. Discussie en Conclusie	27
7. Slotconclusie	32
8. Referentielijst	33
9. Appendix	36

Bijlage 1. ....	36
Bijlage 2. ....	37

## 1. Abstract

**Goal:** With the rise of positive psychology, the well-being of individuals become more and more focus of attention of psychological research. Narrative futuring seems one way to increase well-being in humans. Although neuropsychological studies show that futuring and remembering are related processes with a lot of parallels, there is remarkably less known about futuring than about reminiscence and its functions. In order to change this and to gain more insights in the working mechanisms of futuring, this study focuses on the psychological processes which are relevant for narrative futuring.

**Method:** The used method of measurement for narrative futuring was the 'letter from the future'. A total of 480 letters were collected online and qualitatively analyzed and grouped in a classification system for different sorts of futuring. Furthermore a smaller sample of 96 letters were analyzed in order to develop an additional classification system of psychological functions in futuring, which is related to the reminiscence functions. In the third step of the analysis the two classification systems were coupled with each other to make potential relations viewable.

**Results:** The results show that futuring contains at least six different forms of the existing classification system for futuring. In addition, a potential seventh form was found, of which it was impossible to identify the imagined time period. Eleven different functions of futuring are identified. *Future identity, death preparation, path description, hand out advice, conciliative or confronting conversation* and *intimacy maintainance* belong to the reminiscence related functions. To the independent ones belong *exciting story, motivation appeal, moral societal appeal, pleasant anticipation and hope* and *pacification*. Regarding the relationship between the sort of futuring and its function, there was no clear pattern found in the course of this study.

**Conclusion:** Futuring is a complex phenomena containing a great functionality. It requires more anticipating ability than remembering does and implies more than formulating goals. Moreover the sorts of futuring as well as the functions seem to have a big influence on this phenomena, which are not yet completely studied. Furthermore the knowledge gained through future studies can help to raise well-being possible through the functional use of futuring.

## 2. Samenvatting

**Doel:** Sinds positieve psychologie populair is geworden, is het welbevinden van mensen steeds meer onder de aandacht van het onderzoeksdomein van de psychologie gekomen. Narratieve toekomstverbeelding blijkt een manier om het welbevinden te bevorderen. Hoewel herinneren en toekomstverbeelding aan elkaar verwante processen zijn waarvan onderzoek aantoont dat ze diverse parallellen laten zien, is over toekomstverbeelding minder bekend dan over reminisceren en de functies daarvan reminiscentie. Dit onderzoek richt zich op psychologische processen die een rol spelen in narratieve toekomstverbeelding om dit te veranderen en om meer inzichten in de werkingsmechanismen van toekomstverbeelding te krijgen.

**Methode:** Het meetinstrument voor narratieve toekomstverbeelding zijn 'brieven vanuit de toekomst'. De brieven (n=480) zijn kwalitatief geanalyseerd en ingedeeld in een typologie voor verschillende soorten toekomstverbeelding. Daarnaast zijn 96 brieven een tweede keer kwalitatief geanalyseerd om een verdere, aan de reminiscentie functies verwante typologie te ontwikkelen voor psychologische functies in toekomstverbeelding. De twee typologieën zijn vervolgens aan elkaar gekoppeld om eventuele samenhang tussen de gebruikte soort toekomstverbeelding en diens functie zichtbaar te maken.

**Resultaten:** De resultaten laten zien dat toekomstverbeelding ten minste de zes verschillende soorten uit de bestaande typologie bevat. Daarnaast werd een potentiële zevende soort ontdekt, waarvan het niet mogelijk was te identificeren van welke tijdsperiode deze een verbeelding was. Er zijn elf verschillende functies van toekomstverbeelding geïdentificeerd. *Toekomstige identiteit, voorbereiding op de dood, padbeschrijving en advies verstrekken* zijn aan reminiscentiefuncties verwant. Van reminiscentiefuncties losstaand zijn *spannend verhaal, motiverend appèl, moreel maatschappelijk appèl, voorpret en hoop en geruststelling*. Wat betreft de samenhang van de soort toekomstverbeelding en de functie ervan, is in dit onderzoek geen duidelijke overeenkomst gevonden.

**Conclusie:** Toekomstverbeelding is een complex fenomeen met een grote functionaliteit. Het vereist meer anticiperend vermogen dan herinneren en houdt meer in dan het formuleren van doelen. Zowel de soorten toekomstverbeelding als de functies van toekomstverbeelding lijken belangrijke elementen van dit fenomeen, die echter nog niet afsluitend onderzocht zijn. Door toekomstig onderzoek kunnen inzichten worden opgedaan die het mogelijk maken een functioneel gebruik van toekomstverbeelding te gebruiken om het welbevinden van mensen te bevorderen.

### 3. Inleiding

De narratieve toekomstverbeelding is een nieuw onderzoeksdomein binnen de psychologie. Er wordt gekeken naar de manier waarop mensen via verhalen de toekomst verbeelden en naar de manier waarop hun toekomstverhalen samenhangen met andere psychologische processen en ervaringen. Een voorbeeld van een psychologische ervaring is welbevinden, die door de positieve psychologie heel belangrijk is geworden. Er is uit een aantal onderzoeken gebleken, dat de manier van reminisceren samenhangt met het welbevinden van mensen. Herinneren en toekomstverbeelding zijn op elkaar lijkende processen, omdat beide de tijdsbeleving van een individu betreffen. In dit onderzoek wordt onderzocht of en hoe deze psychologische processen, die een rol spelen bij reminiscentie, terug te vinden zijn in toekomstverbeelding.

#### *Narratieve Toekomstverbeelding*

Sools en Mooren (2013) stellen dat toekomstverbeelding een belangrijk proces van het menselijk functioneren uitmaakt. Dudai en Carruthers (2005) beschrijven toekomstverbeelding zelfs als een essentieel evolutionair voordeel van mensen. Alfred Adler verwees als één van de eersten naar het psychologisch belang van de toekomst. Volgens hem is de levende ziel toekomst- en doelengericht (Adler, 1947). In tegenstelling tot vele andere psychologische benaderingen, zoals de psychoanalyse, richt de narratieve toekomstverbeelding zijn aandacht expliciet op iemands verbeeldingen van de toekomst via verhalen (Sools, Mooren & Tromp, 2013). Uit recent onderzoek blijkt dat er verschillende soorten narratieve toekomstverbeelding bestaan (Sools, Tromp & Mooren, forthcoming).

#### *Soorten Toekomstverbeelding*

Volgens Sools, Tromp en Mooren (forthcoming) kunnen er zes verschillende soorten van narratieve toekomstverbeelding geïdentificeerd en benoemd worden. Deze staan weergegeven in tabel 1.

Tabel 1

*Typologie van verschillende soorten toekomstverbeelding*

<b>A. Verbeelden en beleven van een toekomstige situatie</b>	<b>B. Generiek brief, geen of beperkt verbeeldend onderdeel</b>
+	+
<b>Type 1.</b> Retrospectief: Verbeelden en beleven van het toekomstige verleden	<b>Type 4.</b> Retrospectief: Reminiscentie en evaluatie van het verleden
<b>Type 2.</b> Prospectief: Verbeelden van en oriënteren naar het toekomstige heden en toekomstige verleden	<b>Type 5.</b> Prospectief: Intentionele oriëntatie met uitingen van emoties
<b>Type 3.</b> Present-georiënteerd: Expressieve verbeelding van het toekomstige heden	<b>Type 6.</b> Present-georiënteerd: Adviesbrief over actuele praktische en morele kwesties

*Bron: Sools, Tromp en Mooren (forthcoming)*

De zes soorten van toekomstverbeelding kunnen geoperationaliseerd worden doormiddel van bepaalde type toekomstbrieven. Brieven van type één tot en met type drie behoren tot categorie A, wat inhoudt dat deze brieven een herkenbare toekomstverbeelding bevatten. Brieven van type vier tot en met type zes behoren tot categorie B en missen een uitgebreide verbeelding van de toekomst. Tussen categorie A en B bestaat een fluide overgang, wat betekent dat een type brief soms elementen van meerdere soorten toekomstverbeelding kan omvatten. Bovendien hangt telkens een type brief uit categorie A samen met een andere type uit categorie B. Deze verbondenheid betreft de tijdsoriëntatie binnen de brieven.

Type één en type vier zijn beide retrospectief van aard, alleen een keer vanuit een toekomstige situatie en een keer vanuit het heden. Type één brieven evalueren vooral het pad van het toekomstig heden naar het toekomstig verleden. Type vier brieven draaien om het heden of verleden. Mensen evalueren in deze brieven hun geschiedenis in plaats van naar de toekomst te kijken. Een soortgelijke overeenkomst bestaat tussen type twee en vijf. Beide typen zijn prospectief van aard. Type twee brieven omvatten elementen van toekomstige plannen en doelen voor een nog verdere toekomst. In type vijf brieven worden wensen en doelen voor de huidige toekomst geformuleerd. Dit soort brieven is daarom gekenmerkt door intentioneel taalgebruik. Type drie en type zes brieven zijn present-georiënteerd. In type drie brieven staat

de uitgebreide verbeelding van een toekomstig moment centraal. Deze brieven beschrijven geen tijdsspanne maar een toekomstig moment of toestand in een zeer detailrijke vorm. In type zesbrieven staan adviezen voor het actuele heden centraal. Er worden tips gegeven om in de toekomst beter te functioneren dan in het verleden of het heden.

Hoewel al bekend is dat er verschillende soorten van toekomstverbeelding bestaan, is tot op heden onduidelijk in hoeverre en op wat voor een manier deze verschillende soorten van toekomstverbeelding samenhangen met het welbevinden van mensen.

### *Narratieve psychologie en welbevinden*

Verschillende bevindingen uit eerder onderzoek geven aanleiding tot de aanname dat narratieve toekomstverbeelding een redelijke samenhang met welbevinden heeft. Zo wordt het verbeelden van de toekomst verbonden met het creëren van een schriftelijk verhaal. Van verhalen is het bekend dat ze belangrijke functies hebben en bovenal het potentieel op het welbevinden van mensen invloed uit te oefenen. De narratieve psychologie gaat er bijvoorbeeld van uit dat mensen hun eigen identiteit vormen door verhalen over zichzelf en hun ervaringen te creëren. Er wordt verondersteld dat de manier waarop mensen verhalen creëren over hun leven, invloed uitoefent op de mate waarin zij zin in hun leven ondervinden. Mies (1999) beschrijft vijf functies van verhalen. Hij onderscheidt de communicatieve functie (1), de onthullende functie (2), de ordende functie (3), de identificerende functie (4) en tenslotte de motiverende functie (5).

In narratieve therapie krijgen mensen de kans probleemverhalen uit hun eigen leven, die bijvoorbeeld ten grondslag kunnen liggen aan depressieve klachten, om te buigen naar bekrachtigende, gezonde verhalen (Bohlmeijer, 2007). De positieve effecten van narratieve strategieën op het menselijke functioneren zijn veelzijdig. Zo kunnen onder meer coping-, reflectie- en identiteitsvorming gewoontes worden aangesproken (Hofmann, Hinkle & White Kress, 2010). In 1997 beschreef Richard Stone de genezende werking van verhalen. Hij stelt dat door het recreëren via verleden en heden te verbinden een herwinning van het verleden optreedt, wat positieve effecten met zich mee kan brengen. Dit betekent dat we ons opnieuw met oude ervaringen verbinden, maar vanuit een nieuwe perspectief, omdat we in de loop van de tijd onszelf verder ontwikkeld hebben. Op deze manier kunnen we oude gebeurtenissen verwerken, aandacht op eventueel vergeten details richten en een nieuwe verhouding met een oude gebeurtenis aangaan. Dit proces maakt persoonlijke groei mogelijk (Bohlmeijer, 2007).



Concluderend kan worden gesteld dat narratieve toekomstverbeelding belangrijke psychologische functies heeft, die zowel betrekking op eigen identiteitsvorming als het huidig denken en handelen hebben. Deze kunnen een grote rol spelen bij het beter kunnen begrijpen en optimaliseren van het menselijke functioneren. Sools, Mooren en Tromp (2013) veronderstellen verder een wederkerige samenhang tussen toekomstverbeelding en positieve gezondheid. De zogenoemde positieve gezondheid of het welbevinden van een persoon heeft, vooral sinds het populair worden van de positieve psychologie, een nieuwe betekenis en belang gekregen. Terwijl in het verleden gezondheid vaak gedefinieerd werd als de afwezigheid van ziekte, is deze definitie in de loop van de tijd veranderd. De World Health Organization (WHO) legt in hun definitie van geestelijke gezondheid de nadruk op de positieve kant. Binnen de psychologie wordt welbevinden ook beschreven als een construct van drie verschillende componenten: emotioneel, psychologisch en sociaal welbevinden (Bohlmeijer, Bolier, Steeneveld, Westerhof & Walburg, 2013). Omdat psychologisch welbevinden een dermate belangrijke invloed op de mens uitoefent en onderzoeken op een samenhang tussen welbevinden en narratieve toekomstverbeelding duiden, is het van belang meer te weten te komen over dit fenomeen.

### *Cognitieve parallellen in herinneren en toekomstverbeelding*

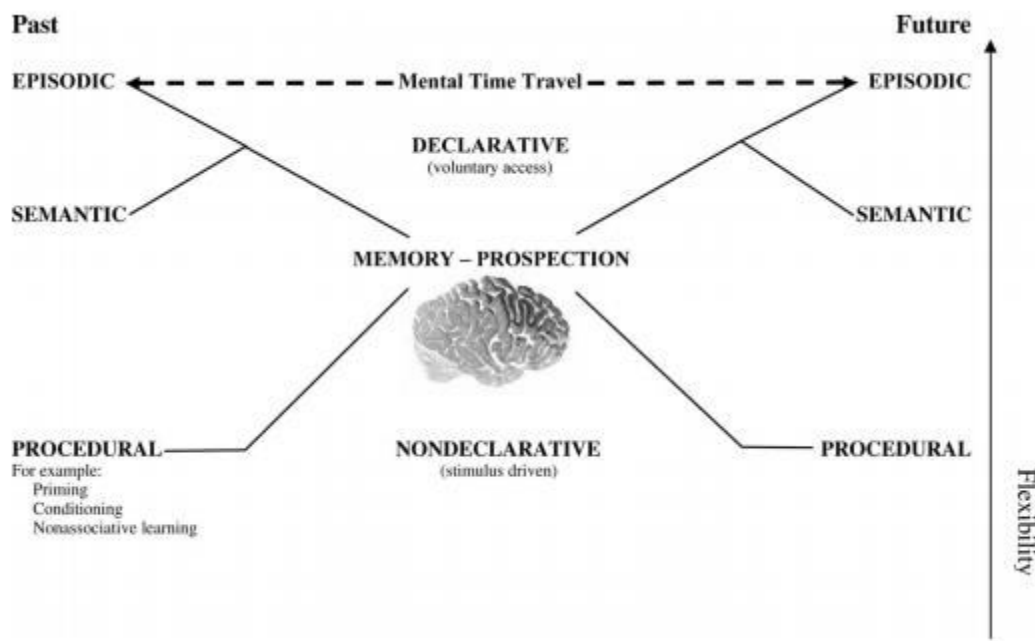
Een tweede aanleiding voor de aanname dat narratieve toekomstverbeelding samenhangt met welbevinden, wordt gesteund door de assumptie dat herinneren en toekomstverbeelding belangrijke parallellen laten zien (Figuur 1). Suddendorf en Corballis (2007) veronderstellen in hun onderzoek dat voor herinnering en toekomstverbeelding soortgelijke cognitieve mechanismen bestaan, omdat volgens hen beide tot *mental time travel* behoren. *Mental time travel* beschrijven zij als de vaardigheid die mensen in staat stelt tot mentale projectie naar verleden of toekomstige gebeurtenissen. Figuur één uit het onderzoek van Suddendorf en Corballis (2007) laat de veronderstelde parallellen tussen herinneren en toekomstverbeelding zien.

De meest gangbare theorie betreffende herinneren beschrijft dat het geheugen uit verschillende onderdelen bestaat (Thompson & Kim, 1996). Te onderscheiden valt ten eerste het declaratieve geheugen van het niet-declaratieve geheugen (Miyashita, 2004). Het declaratieve geheugen is voor de mens vrij toegankelijk en bestaat uit het semantische en het episodische geheugen (Miyashita, 2004). In het semantische geheugen wordt geleerde kennis opgeslagen. In het episodische geheugen zitten herinneringen van iemands verleden en hiervan is bekend dat het *mental time travel* mogelijk maakt (Tulving, 1985). In dit onderdeel

van het geheugen vinden de relevante processen voor het herinneren en verbeelden van de toekomst en het creëren van verhalen plaats. Het episodische geheugen is daarom relevant voor de onderzochte processen van dit onderzoek. In tegenstelling tot de andere delen van het geheugen wordt volgens Suddendorf en Corballis (2007) voor het episodische geheugen een hoge mate flexibiliteit vereist.

Figuur 1

*Parallellen in herinneren en toekomstverbeelding*



*Bron: (Suddendorf en Corballis, 2007)*

Hoewel uit recent onderzoek blijkt dat zowel toekomstverbeelding als herinneren samenhangt met het welbevinden van mensen, is naar herinneren meer onderzoek gedaan dan naar toekomstverbeelding (Suddendorf & Corballis, 2007). Om deze reden is over de linkerhelft (herinneren) van de figuur aanzienlijk meer informatie beschikbaar dan over de rechterhelft (toekomstverbeelding). Over de onderliggende mechanismen en de meespelende psychologische processen van toekomstverbeelding is minder bekend dan het geval is bij herinneren (Suddendorf & Corballis, 2007). Om meer kennis over toekomstverbeelding op te doen is daarom meer onderzoek nodig. Op basis van de veronderstelde parallellen in cognitieve mechanismen is het belangrijk een goed begrip van herinneren te hebben om onderzoek naar toekomstverbeelding uit te voeren. Bovendien zou al opgedane kennis over herinneren mogelijk uitgangspunt kunnen worden voor onderzoek naar toekomstverbeelding.

Het feit dat herinneren invloed uit kan oefenen op het welbevinden van mensen kan zo bijvoorbeeld de aanname versterken dat dit ook voor toekomstverbeelding zou kunnen gelden.

### *Psychologische functies in reminisceren*

Als dezelfde cognitieve mechanismen voor de werkwijze van zowel herinneren als toekomstverbeelding van toepassing zijn, kunnen mogelijk ook relevante psychologische processen in herinneren en toekomstverbeelding parallellen laten zien. Reminiscentie wordt door de meeste mensen begrepen als het herinneren van gebeurtenissen, vaak gebeurtenissen die iemand zelf heeft meegemaakt.

Op wetenschappelijk domein zijn er door verschillende onderzoekers taxonomieën opgesteld over de verschillende types en functies van reminiscentie. Wat herinneren betreft, zijn de verschillende functies van reminiscentie belangrijke psychologische functies. Webster (1993, 1997) identificeert acht verschillende functies van reminiscentie (Tabel 2). Volgens Westerhof, Bohlmeijer en Webster (2010) kunnen deze acht vormen van reminiscentie in drie clusters worden ingedeeld op basis van hun relatie met welbevinden: positieve reminiscentie, sociale reminiscentie en disfunctionele reminiscentie. Onder positieve reminiscentie vallen *identity*, *problem solving* en *death preparation*. *Identity* beschrijft het existentiële gebruik van het verleden om betekenis en continuïteit voor een eigen persoonlijkheid te ontwikkelen. Onder *problem solving* wordt verstaan dat een constructieve copingstijl wordt gebruikt om oplossingsstrategieën voor actuele problemen te bedenken door het herinneren van het oude probleem. Bij *death preparation* wordt het verleden gebruikt om een rustige en accepterende houding tegenover de eigen sterfelijkheid te hebben. De types sociale reminiscentie zijn *conversation*, *teaching/ inform* en *intimacy maintenance*. *Conversation* beschrijft het informerende gebruik van herinneringen om met anderen in contact te komen. *Teaching/ inform* is een instruerende vorm van reminiscentie om persoonlijke ervaringen en levenslessen verder te geven aan anderen. *Intimacy maintenance* beschrijft het gebruik van reminiscentie om herinneringen aan dierbaren levend te houden. De disfunctionele types van reminiscentie zijn *bitterness revival* en *boredom reduction*. *Bitterness revival* beschrijft het obsessief terughalen van negatieve herinneringen. *Boredom reduction* verwijst naar het terugdenken aan het verleden om uit een vervelend heden te vluchten.

Tabel 2

*Overzicht van functies en soorten reminiscentie*

<i>Identity</i> ( <i>Identiteit</i> )	Positieve reminiscentie	Het gebruik van het verleden om betekenis en continuïteit voor een eigen persoonlijkheid te ontwikkelen.
<i>Death preparation</i> ( <i>Vorbereiding op de dood</i> )		Het verleden gebruiken om een rustige en accepterende houding tegenover de eigen sterfelijkheid te hebben.
<i>Problem solving</i> ( <i>Probleem oplossen</i> )		Reminiscentie als constructieve copingstijl: oude probleemoplossende strategieën herinneren.
<i>Teach/ inform</i> ( <i>Onderwijzen/informereren</i> )	Sociale reminiscentie	Een instruerende vorm van reminiscentie om persoonlijke ervaringen en levenslessen verder te geven aan anderen.
<i>Conversation</i> ( <i>Conversatie</i> )		Het informerende gebruik van herinneringen om met anderen in contact te komen.
<i>Intimacy maintainance</i> ( <i>Intimiteit instandhouding</i> )		Reminiscentie gebruiken om herinneringen aan dierbaren levend te houden.
<i>Bitterness revival</i> ( <i>Verbittering levend houden</i> )	Disfunctionele reminiscentie	Het obsessief terughalen van negatieve herinneringen uit het verleden.
<i>Boredom reduction</i> ( <i>Verveling verkleinen</i> )		Over het verleden nadenken om uit een vervelend heden te vluchten.

De invloed van deze reminiscentie functies wordt ook bevestigd door Bohlmeijer, Smit en Cuijpers (2003), die in hun meta analyse laten zien dat oudere mensen met hun depressieve klachten kunnen worden geholpen door reminiscentie en *life review* interventies te volgen. Wat de disfunctionele functies van reminiscentie betreft zijn er consistente resultaten bekend over een negatieve correlatie tussen zowel *bitterness revival* als *boredom reduction* met bijna alle aspecten van mentale gezondheid (Westerhof, Bohlmeijer & Webster, 2010). *Conversation* en *teaching/ informing* lijken daarentegen niet samen te hangen met mentale gezondheid, behalve dat ze een positieve samenhang hebben met geluk (Westerhof, Bohlmeijer & Webster, 2010). Omdat mentale flexibiliteit één van de belangrijkste

componenten voor welzijn is (Bohlmeijer, 2012; Hermans & Hermans-Janssen, 1995), lopen mensen met de tendentie voor uitsluitend disfunctionele vormen van reminiscentie een hoger risico op problemen met de mentale gezondheid.

### *Vraagstelling*

Nadat een eerste theorie over de soorten toekomstverbeelding is ontwikkeld (Sools, Tromp & Mooren, forthcoming), is een belangrijke volgende stap meer kennis te krijgen over de psychologische processen die in toekomstverbeelding een rol spelen. Het is bekend dat, wanneer mensen herinneringen ophalen, er verschillende functies van reminiscentie een rol spelen die ook verschillende effecten op de geestelijke gezondheid van een persoon kunnen hebben. Het doel van dit onderzoek is te onderzoeken of dergelijke functies ook in toekomstverbeelding terug te vinden zijn. Gesteund door de diverse biologische en cognitieve samenhangen en overeenkomsten in herinneren en toekomstverbeelding wordt verondersteld dat er ook een samenhang bestaat tussen de psychologische processen, die optreden in herinneren en in toekomstverbeeldingen. Daarnaast wordt aangenomen, dat de soort van toekomstverbeelding mogelijk samen kan hangen met de gebruikte psychologische processen in de brieven. Baserend op de specifieke kenmerken lijken bepaalde soorten toekomstverbeelding meer geschikt bepaalde psychologische functies te vervullen dan andere. Bovendien wordt getoetst of de actuele steekproef kan worden ingedeeld in de typologie van toekomstverbeelding naar Sools, Tromp en Mooren (forthcoming). Er wordt gesteld dat deze typologie het kader biedt om alle 'brieven vanuit de toekomst' adequaat in te delen.

Op basis van de boven beschreven veronderstellingen, die voortkomen uit de literatuurstudie, richt het onderzoek zich op het beantwoorden van de volgende drie onderzoeksvragen:

1. Kunnen alle brieven volgens de typologie naar Sools, Tromp en Mooren (forthcoming) worden ingedeeld?
2. Welke functies van toekomstverbeelding bestaan en in hoeverre zijn ze verwant aan reminiscentie functies?
3. Bestaat er een samenhang tussen de soorten en functies van narratieve toekomstverbeelding?

## 4. Methode

### 4.1 Dataverzameling

Dit onderzoek is onderdeel van een groter onderzoek van het levensverhalenlab van de Universiteit Twente. Het levensverhalenlab is opgericht in 2012 en onderzoekt verschillende gebieden rondom narratieve psychologie en de positieve geestelijke gezondheid van mensen (<http://www.levensverhalenlab.nl/site/Home/>). In het kader van onderzoek naar narratieve toekomstverbeelding zijn 'brieven vanuit de toekomst' verzameld van respondenten. De brieven zijn doormiddel van een kwalitatieve methode geanalyseerd om verschillende vormen van brieven te kunnen ontdekken en te benoemen. Deze gedifferentieerde vormen van brieven zijn vervolgens nader onderzocht om relevante, psychologische processen van de brieven en eventuele samenhangen van de type brieven en andere psychologische ervaringen te kunnen bepalen.

#### 4.1.1 Procedure

De steekproef van dit onderzoek werd deels via een project van het vak klinische psychologie aan de Universiteit Twente geworven. In het kader van dit project konden studenten voor een beloning zelf een 'brief vanuit de toekomst' schrijven en iemand anders vragen hetzelfde te doen en deze vervolgens in te leveren bij het levensverhalenlab. Daarnaast werden ook doormiddel van convenient sampling respondenten geworven. De respondenten werden vervolgens gevraagd online en volgens handleiding een toekomstbrief te schrijven. Na afloop werd een aantal open vragen gesteld ter evaluatie van de ervaringen van de respondent met het schrijven en de inhoud van de brief. Verder moesten de respondenten een welbevinden-vragenlijst invullen. Aan het einde werden bepaalde demografische gegevens van de respondenten gevraagd.

#### 4.1.2 Steekproef

Naast het schrijven van de toekomstbrieven moesten proefpersonen ook vragenlijsten invullen en een aantal vragen betreffende hun demografische gegevens beantwoorden. Er werd onder meer gevraagd naar sekse, leeftijd, hoogst genoten opleiding, inkomen, familiale status en mogelijke gestelde psychische diagnoses. De analyses van dit onderzoek richtten zich uitsluitend op mensen zonder gestelde psychische diagnoses. Voor dit onderzoek werden echter geen van de demografische gegevens gebruikt in het analyseproces. Op grond van de beschreven wervingsmethode omvatte de steekproef, met een totaal aantal brieven van N=480, zowel studenten, alsook familieleden en vrienden van studenten (Tabel 3). Op te noemen valt daarom het hoge aantal jonge respondenten tussen de 16 en de 25 jaar (55.4

procent). Het grootste gedeelte van de steekproef (30.9 procent) gaf als hoogst genoten opleiding VMBO aan. Met ongeveer 61 procent was het aantal vrouwen dan het aantal mannen. Respondenten die op bepaalde demografische vragen geen informatie wilden geven, zijn in de betreffende categorie niet in het overzicht meegenomen. Het huidige onderzoek maakte voor de analyse van hypothese één gebruik van de complete steekproef, terwijl voor de analyses van hypothese twee en drie slechts een deel van de steekproef werd gebruikt. De reden hiervoor was de samenwerking met andere onderzoekers, die een gedeelte van de totale steekproef voor hun eigen onderzoeken analyseerden.

Tabel 3

*Demografische gegevens van de steekproef*

Geslacht	N	%
Mannen	174	36.2
Vrouwen	293	61.1
Onbekend	13	2.7
Leeftijd in jaren		
16-25	266	55.4
26-35	56	11.7
36-45	23	4.7
46-55	84	17.6
56-65	33	6.8
66-75	3	.6
75 en ouder	3	.6
Onbekend	12	2.6
Hoogst genoten opleiding		
Geen onderwijs	7	1.5
Lager onderwijs	33	6.7
VMBO	148	30.9
MBO	90	18.8
HAVO en VWO	90	18.8
HBO	20	4.2
WO	67	13.9
Postacademisch	13	2.7
Onbekend	12	2.5

### 4.1.3 Meetinstrument

Voor onderzoeken op het gebied van narratieve toekomstverbeelding wordt in het levensverhaallab gebruik gemaakt van een nieuw onderzoeksinstrument: de 'brieven vanuit de toekomst'. Bij deze brieven gaat het om digitale brieven, die respondenten aan zichzelf of iemand anders uit hun leven schrijven. Betreffende de inhoud van de brieven krijgen de respondenten de instructie zich voor te stellen dat ze in een tijdmachine stappen en op een zelfgekozen plaats en tijd weer uit stappen. Voorwaarde is dat de toekomstige situatie een weerspiegeling is van een positief verloop van hun eigen wensen en doelen. Vervolgens moeten de respondenten een brief vanuit deze toekomstige situatie naar het heden schrijven, die ze of aan hun huidige ik of aan iemand anders mogen richten (Appendix 1). De brieven zijn bedoeld om toekomstverbeelding van mensen te meten. Ze fungeren op een vergelijkbare wijze als levensverhalen op het gebied van herinneringen. De mentale productie van een persoon in vorm van een verhaal, wordt gezien als het product en tegelijkertijd dus een weergave van mentale processen in de geest van de mens.

## 4.2 Data analyse

Om relevante informatie met betrekking tot de gestelde vragen te verkrijgen, werden vervolgens drie analytische stappen ondernomen.

De eerste stap in het analyseproces, betreffende onderzoeksvraag één, was het indelen van de gehele steekproef (N= 480) in de bestaande typologie van soorten toekomstverbeelding (Tabel 1). Dit gebeurde doormiddel van vijf onderzoekers, die elk 96 brieven indeelden. Hiervoor was ten eerste een interbeoordelaarsbetrouwbaarheid berekend, om te controleren of de indelingsmethode betrouwbaar blijkt te zijn. De interbeoordelaarsbetrouwbaarheid geeft aan in hoeverre verschillende onderzoekers consistent tussen van elkaar afwijkende items binnen een meetinstrument onderscheiden kunnen (Gisev, Bell & Chen, 2013). Uit deze berekening kwam een cohen's kappa score van 0.672 naar voren, wat bevestigt dat de indeling van verschillende onderzoekers voldoende overeenkomt om de typologie als waardevol wetenschappelijk onderzoeksinstrument voor toekomstverbeelding te kunnen beschouwen.

Om een antwoord op onderzoeksvraag twee te krijgen, werden in de steekproef van 96 brieven psychologische processen in de vorm van functies gezocht. Dit gebeurde via een combinatie van open en thematisch coderen. Ten eerste werd thematisch gecodeerd, waarbij de bestaande reminiscentiefuncties als *sensitizing concepts* (richtinggevende begrippen) werden gebruikt. De toekomstbrieven werden vanuit deze begrippen nog eens bekeken om te



achterhalen of de reminiscentiefuncties in aangepaste vorm ook in narratieve toekomstverbeelding terug konden worden gevonden. Daarnaast werd ook open gecodeerd. Dit gebeurde bij brieven die een duidelijke functie lieten zien, maar die niet in te delen waren binnen de bestaande reminiscentiefuncties. In dat geval werden er nieuwe categorieën van functies voor narratieve toekomstverbeelding gemaakt. Beide soorten analyses gebeurden op globaal niveau; dat betekent dat de brieven als geheel geanalyseerd werden en niet enkele onderdelen of zinnen van de brief. Gebruikte aspecten voor de analyse van de toekomstverbeelding functies waren inhoud van de brief, vorm, zoals schrijfstijl, van de brief en geadresseerde.

Om vraagstelling drie te onderzoeken, werden er vervolgens uit de steekproef van 96 brieven, doormiddel van gericht sampling drie brieven per functie gekozen. Uitzondering vormden die functies die, binnen de gegeven steekproef, minder dan drie keer gerepresenteerd werden. Van deze toekomstverbeelding functies werd een betreffend kleiner aantal in de analyse opgenomen. Er werd bewust van iedere functie hetzelfde aantal brieven opgenomen in de steekproef, zodat een best mogelijke uitspraak over een eventueel verband tussen het type brief en de gebruikte psychologische processen kon worden gedaan. Uit de random geselecteerde brieven werd een overzicht gemaakt, wat liet zien welke functies van toekomstverbeelding hoe vaak in welk soort van toekomstverbeelding optreden. Dit overzicht werd in vorm van een tabel gevisualiseerd en gebruikt voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag.

## 5. Resultaten

### 5.1 Soorten narratieve toekomstverbeelding

Uit de kwalitatieve analyse van de gehele steekproef (N= 480) van 'brieven vanuit de toekomst' is een indeling van de brieven in de bestaande typologie ingedeeld. Deze indeling deelt toekomstverbeelding in in de zes verschillende bestaande categorieën en in één nieuwe, zevende categorie (Tabel 4). Het blijkt dat de soorten brieven die een duidelijke toekomstverbeelding omvatten (categorie A), vaker voorkomen dan de soorten waarin dit niet het geval is (categorie B). Bijna 70 procent van de geanalyseerde brieven omvatten derhalve een duidelijke toekomstverbeelding. De meest voorkomende type brief is type één (33.3 procent). Tot de categorie zonder of met een beperkte toekomstverbeelding behoort 20.2 procent van de brieven. Opvallend binnen deze categorie B is het type zes brief (present-

georiënteerd); deze komt met 11.9 procent iets vaker voor dan het type twee brief uit categorie A (10.8 procent).

Tabel 4

*Verdeling 'brieven vanuit de toekomst' in typologie van soorten toekomstverbeelding*

Type brief	N	%
A. Verbeelden en beleven van een toekomstige situatie		
Type 1	160	33.3
Type 2	52	10.8
Type 3	123	25.6
B. Generiek brief, geen of beperkt verbeeldend onderdeel		
Type 4	28	5.8
Type 5	12	2.5
Type 6	57	11.9
C. Overige		
Type 7	48	10.0

Opmerkelijk is dat 10 procent van de brieven uit de steekproef niet konden worden ingedeeld in de bestaande typologie. De reden hiervoor was dat uit deze brieven niet duidelijk naar voren kwam of ze een beschrijving van het verleden, het heden of de toekomst waren. Gezien het feit dat het bij alle andere brieven wel duidelijk herkenbaar was, vormen deze brieven een aparte categorie, omdatze voor een lezer moeilijker te interpreteren zijn dan de anderen brieven. Om deze assumptie nader te onderzoeken, zijn drie type zeven brieven geanalyseerd op hun psychologische functie. Hieruit bleken echter geen bijzonderheden. Het worden de functies *spannend verhaal*, *intimiteit instandhouding* en *toekomstige identiteit* gevonden.

Voorbeeld van een type 7 brief:

*'In mijn huis. Zondag, 21 december 2031; aanhef; Ik zit met mijn dochter op de bank zoals elke jaar. Het is bijna kerst en wij drinken onze lievlings tee. Ik weet al welke vraag er zo uit haar mond zal komen. Mama, hoe was dat nog mit papa en jou? Vertel nog een keer. Schat, het was zo. Papa en ik hebben allebij al heel lang in dezelfde stad gewoond. Hebben er gewerkt, vrienden en hobby's gehad. Deze stad was vrij groot, zodat de kans een mens twee*

*keer te ontmoeten vrij klein was. Op één miezerige dag toen ik op de weg naar huis was is er iets heel raars gebeurt. Ik zat er in de trein en was een boek aan het lezen toen op ééns iemand die naast me zat vroeg, of ik misschien iets te schrijven zou hebben. Toen ik in zijn oogen kijk was ik al gehyponotiseerd. Ik probeerde gewoon iets te zoeken, maar het was wel moeilijk, maar ik denk hij heeft niets gemerkt. Ten minste stapte hij naar twee stoppen gewoon uit. Vanaf dit moment moest ik vaaker aan deze oogen denken. Ik had mijn hoop bijna opgegeven. Het was ongeveer drie maanden verder. Ik zat weer in de trein, deze keer met een andere boek. Op ééns kwam hij binnen. Ik geloofde het niet. Blijf adem halen! Wat er dan gebeurde had ik niet ééns in mijn mooiste dromen verwacht. Hij kwam naar mij en zei het spijt hem, maar hij was totaal vergeten de pen weer terug aan mij te geven. Hij zou het heel graag weer vergoeden en mij op een koffie uitnodigen. En vanaf dit moment ging alles zijn gang zo als of het al was geplant; afsluiting'.*

## **5.2 Psychologische processen in toekomstverbeelding**

Met betrekking tot onderzoeksvraag twee konden er in totaal elf functies van narratieve toekomstverbeelding worden geïdentificeerd (Tabel 5). Daarvan zijn zes functies verwant aan reminiscentiefuncties en vijf functies zijn nieuwe vormen die losstaan van de bestaande reminiscentievormen. Voor twee reminiscentiefuncties kon geen tegenhanger voor toekomstverbeelding worden gevonden. Vervolgens worden eerst de aan reminiscentie verwante functies besproken en daarna de van reminiscentie onafhankelijke functies. Deze worden aan de hand van voorbeelden verduidelijkt.

Tabel 5

*Overzicht functies van reminiscentie en toekomstverbeelding*

Psychologische processen in herinneren	Psychologische processen in toekomstverbeelding
Identiteit	Toekomstige Identiteit
Vorbereiding op de dood	Vorbereiding op de dood
Probleem oplossen	Padbeschrijving
Onderwijzen/ informeren	Advies verstrekken
Conversatie	Verzoenende of confronterende conversatie
Intimiteit instandhouding	Intimiteit instandhouding
Verbittering levend houden	-
Verveling verkleinen	-
-	Spannend verhaal
-	Motiverend appèl
-	Moreel maatschappelijk appèl
-	Voorpret en hoop
-	Geruststelling

**5.2.1 Reminiscentieverwante functies in toekomstverbeelding**

Tot de aan reminiscentie verwante functies van toekomstverbeelding behoren *toekomstige identiteit, voorbereiding op de dood, padbeschrijving, advies verstrekken, verzoenende of confronterende conversatie* en *relatie versterken* (Tabel 6).

Tabel 6

*Definitie van reminiscentie verwante psychologische functies in toekomstverbeelding*

Psychologische processen in narratieve toekomstverbeelding	
Toekomstige identiteit	De respondenten verbeelden de toekomst volgens waarden en doelen die een belangrijk onderdeel vormen van hun eigen identiteit.
Vorbereiding op de dood	De respondent gebruikt de toekomstverbeelding om een positief overzicht te krijgen van zijn leven en zich ontspannen tegenover de eigen sterfelijkheid op te stellen.
Padbeschrijving	De respondent verbeeldt de toekomst om zich te oriënteren. Er wordt bijvoorbeeld een plan ontwikkeld om een gewenste uitkomst te bereiken.
Advies verstrekken	Respondenten glijden in de rol van een 'wijze adviseur' en geven zichzelf of anderen vanuit de toekomst tips hoe ze met de tegenwoordige omstandigheden om moeten gaan.
Verzoenende of confronterende conversatie	De respondent gebruikt de toekomstverbeelding om een proces in een moeilijke relatie op gang te brengen. Dit kan op een confronterende of verzoenende manier gebeuren.
Intimiteit instandhouding	De respondenten richten de brief aan iemand anders om de relatie tot een andere persoon te intensiveren. Dit zorgt voor continuïteit, omdat iets in stand wordt gehouden wat er al is.

### 5.2.1.1 Toekomstige Identiteit

Brieven met deze functie beschrijven de toekomst van de persoon aan de hand van diens persoonlijke doelen en waarden in het leven. Aspecten die belangrijk zijn en deel uitmaken van de persoon, worden getransformeerd naar de toekomst om ze ook daar een passende plek te geven. Formuleringen zoals "*het is voor mij belangrijk*" of "*mijn doel was het altijd*" of "*ik ben trots op*" zijn vaak terug te vinden in brieven met deze functie. Terwijl bij het reminisceren deze functie gebruikt wordt om een stabiliteit in de huidige persoonlijkheid te creëren, dient de *toekomstige identiteit* meer het scheppen van houvast voor de toekomst.

Door stabiele en bekende persoonlijke doelen en waarden te gebruiken voor het creëren van een toekomstvisie, wordt de onbekende toekomst persoonlijker en vertrouwelijker voor de persoon.

Voorbeelden:

*'[...] Eindelijk de droom die ik mijn hele leven al in gedachten had in vervulling laten. [...] Mijn baan is niet het enige waar ik trots op ben. Ik ben ook moeder van twee kinderen. [...] Naarmate de kinderen ouder zijn geworden, herken ik steeds meer eigenschappen van mezelf in hen. [...] Geniet van elke dag en zorg dat je je passie waar maakt.'*

*'Het dansen is nog steeds een passie van mij, maar nu kan ik deze passie delen met mijn dochter. Op een moment heb ik besloten dat ik niet meer alleen wil dansen, maar ook anderen te helpen die talent laten zien. '*

#### **5.2.1.2 Voorbereiding op de dood**

In brieven die deze functie innemen, wordt vanuit de toekomst teruggekeken op het eigen leven. Successen uit het eigen leven en persoonlijke waarden worden genoemd en geëvalueerd. De toekomstverbeelding in deze brieven kan zelfs een scenario na de dood beschrijven. Alle brieven worden gekenmerkt vanuit een heel positieve, kalme en tevreden grondstemming. Dit is een overeenkomst met het voorbereiden op de dood in het kader van reminisceren. Binnen toekomstverbeelding kan de functie echter nog een stap verder gaan dan alleen maar de accepterende houding tegenover het eigen leven te creëren. Mensen kunnen ook een positieve houding tegenover het sterven en de dood ontwikkelen en daardoor nog rustiger en met meer acceptatie tegenover het eigen overlijden worden. Dit hoeft echter niet altijd op te treden.

Voorbeelden:

*'Je bent nog op de aarde maar in een paar jaar ben je in de hemel, dat kan ik nu zien. yeeey ik ben echt blij hier te zijn — ik ben echt in de hemel en zit tussen twee engelen. Het is een fanatiek stemming hier. God heeft me zo rijk beschonken. Ik ben heel blij hier te zijn. '*

*'Totdat je beseft, oeps ook mijn toekomst wordt korter en mijn verleden wordt langer. Zolang je tevreden kunt terug kijken, zoals ik het ook doe naar jullie, is het geen probleem. Dan krijg ik een glimlach om mijn mond, geboorte, opgroeien, zelfstandig worden, studie kiezen, volwassen worden, gezin stichten, en dan begint de cirkel opnieuw.'*

### 5.2.1.3 Padbeschrijving

Bij brieven die deze psychologische functie omvatten, valt op dat mensen het verbeelden van de toekomst gebruiken, om zich te oriënteren en zich voor te bereiden. Ze verbeelden hoe ze hun doelen kunnen bereiken of beschrijven in de vorm van een proces wat er zou kunnen gebeuren. Soms visualiseren ze de weg naar hun gewenste toekomst toe in een meer of minder concreet plan. Soms worden minder concrete stappen beschreven, maar dient de toekomstverbeelding uitsluitend de oriëntatie (voorbeeld twee). Het belangrijke verschil tussen de reminiscentiefunctie *probleem oplossen* en de toekomstverbeelding functie is dat nieuwe strategieën kunnen worden bedacht. De toekomstverbeelding biedt de kans uit oude gedragspatronen te stappen en zo de toekomst te gebruiken om zich verder te ontwikkelen en nieuwe paden te bewandelen.

Voorbeelden:

*'Dit is, wat er gebeurt is: [...] Toen ik in Enschede studeerde ontmoette ik Ian van de Lostprophets. [...] Nadat ik Ian's bier gemorst en hem een nieuwe gekocht had, begonnen we te praten. [...] Ik nam het besluit hem sommige van onze liedjes te laten zien en te horen. Hij zei dat hij echt gesteld was op de sound van onze muziek en vroeg ons om hen bij hun aanstaande Europa tour te ondersteunen.[...] Ik heb meteen contact opgenomen met Markus en Marius. We hebben samen besloten onze studie voor de tour te stoppen. [...] Op deze tour hebben we Coldplay ontmoet. [...] Toen zij terug naar Europa kwamen [...] werd de zanger van de groep uit hun voorprogramma ziek en kon de tour niet voortzetten. Ik weet niet hoezo maar Chris Martin belde Markus en vroeg of wij een 45 minuten set in Hannover wilden spelen. [...]'* (Vertaling uit het Engels. Originele tekst staat vermeld in appendix2.)

*'Eerst heb je het aan mama verteld. Zij werd boos, geschrokken en teleurgesteld. Hier ga je van schrikken en het zal je pijn doen. Je zult denken dat je er niet goed aan hebt gedaan om het te vertellen. Mama gaat je proberen ervan te weerhouden om met je vriend samen te blijven [...]. Zij zal daarom degene zijn die het aan papa gaat vertellen. Je denkt dat papa misschien niet zo boos zal worden, maar onderschat het niet. Hij laat het misschien niet zien maar hij voelt zich wel gekwetst.'*

### 5.2.1.4 Advies verstrekken

Respondenten die gebruik maken van dit psychologisch proces in hun toekomstverbeelding, kunnen zich uitermate goed verplaatsen in hun toekomstige zelf. Ze hebben niet alleen een voorstelling van de gewenste toestand, maar kunnen zich ook inleven in hun toekomstige ervaring en kennis. Ze geven, anders dan bij het ontwikkelen van een strategie, een advies

vanuit de toekomst. Deze adviezen zijn gebaseerd op de kennisstand en de vaardigheden in de toekomst. Dit is een verschil met de functie *onderwijzen/informer*, omdat daarbij alleen vanuit de huidige kennisstand wordt gesproken. Bij het *advies verstrekken* bewijst de persoon een groot vermogen van verbeelding, omdat hij vanuit een wijzer perspectief adviezen geeft dan hij momenteel bekleedt.

Voorbeelden:

*'Als ik aan de tijd in die jullie nu zitten terugdenk dan zal ik jullie mee geven dat het altijd goed is eraan te denken wat je tot nu toe alles hebt bereikt om gemotiveerd te blijven. De doelen die je persoonlijk hebt moet je vasthouden. Het loont zich om voor jouw wensen en doelen te vechten. [...] Ten eerste zou ik aanraden erover na te denken wat voor jou heel belangrijk is. [...] Je kunt niet overal tegelijkertijd zijn en moet actief kiezen wat voor jou leven het beste zou zijn.'*

*'Ga de opleiding doen, die je zelf graag wilt doen, niet eentje die je aangepraat wordt. Denk er goed over na, het is belangrijk voor de rest voor je leven. [...] Dus als je niet kunt doen, wat je echt graag wilt, dan zou ik zeggen: blijf er een beetje in, en ga wat anders doen. Geld verdienen, zorgen voor een eigen stekje.'*

#### **5.2.1.5 Verzoenende of confronterende conversatie**

Brieven met deze functie richten zich aan een bepaalde persoon en willen een specifiek onderwerp met deze persoon bespreken. Hierbij kan het gaan om het oplossen van een probleem. Dit kan verschillende vormen aannemen, zoals het vragen om verzoening of het confronteren met de schuld. Kenmerkend is dat de toekomstbrief wordt gebruikt om onzegde dingen aan een ander persoon onder woorden te brengen. De bedoeling van deze functie van toekomstverbeelding is dus een proces in gang te brengen, die resulteert in een verandering van de relatie of in de verwerking van gebeurtenissen. Brieven met deze soort functie verschillen sterk van het *reminiscentie equivalent*. Terwijl het bij het *reminisceren* vooral om een gezellige conversatie met anekdotes gaat, behandelt de toekomstfunctie echt een probleem dat via de conversatie zal worden besproken of opgelost.

Voorbeelden:

*'Nu zijn weer heel veel jaren afgelopen. Ik heb nooit gedacht dat ik deze brief aan jou ga schrijven. [...] Ik weet dat we allemaal heel veel ruzie hebben gehad en jij altijd hebt gezegd dat ik er spijt van ga hebben. Maar dat had ik nooit. Met deze brief wou ik jij vertellen hoe gelukkig ik nu ben! Ik ben echt blij dat ik dat toen heb gedaan. [...] Dus kunnen wij net alles*



*vergeten wat is gebeurd en een nieuwe goede relatie opbouwen? Ik mis jij! Ik hoop dat jij mij nu begrijpt en een kans geeft. '*

*'Het is ondertussen tien jaar geleden dat jij mijn leven verwoestte. Jij hebt een deel van mij doen afsterven, een deel van mijn ziel afgesneden. Een leegte die is achtergebleven waarin mijn identiteit verdween. Ik schrijf deze brief aan jou, zodat je begrijpt wat voor impact jouw daden hebben. Dat je begrijpt dat je dit nooit andere vrouwen mag aandoen. Verman je, wees niet zo'n watje, en confronteer jezelf met wat je hebt aangericht. '*

#### **5.2.1.6 Intimiteit instandhouding**

Deze psychologische functie wordt gekenmerkt door brieven die niet aan de eigen, toekomstige persoon zijn gericht, maar aan een andere persoon. Inhoudelijk gaan deze brieven meestal om de toekomstige relatie met iemand anders, vaak de ontvanger van de brief. Respondenten benadrukken het belang van de andere persoon voor hun eigen leven en hun emotionele band met de ander. De toekomstverbeelding betreft dan vaak een gezamenlijke toekomst. Opmerkelijk anders dan bij de *verzoenende of confronterende* conversatie is dat iets wat al bestaat, onveranderd in stand wordt gehouden. De inhoud van de brieven gaat dus over continuïteit in plaats van verandering. Er zijn behalve bij het tijdsperspectief geen opmerkelijke verschillen met *intimiteit instandhouding*.

Voorbeelden:

*'Mijn lieve dochter, ik ben heel blij dat ik dit schrijven aan jouw kan richten. We zijn al weer enige tijd verder in ons leven en ik ben heel gelukkig om te horen dat het zo goed gaat met je gezin. Binnenkort komen Kevin en ik weer bij jullie langs om jullie te helpen en te ondersteunen met de kinderen.'*

*'Lieve R.. Daar zijn we dan met z'n tweeën in Spanje. Wie had gedacht dat we het nog zolang vol zouden houden met elkaar. Stiekem ben ik er blij van hoor, maar het plagen van vroeger zit er nog steeds een beetje in bij ons beiden. Pff, en wie had gedacht dat we samen uiteindelijk toch nog in Spanje zouden komen? [...] We spreken elkaar nog steeds wekelijks en hebben het samen lunchen tot maar een vaste gewoonte gemaakt.'*

#### **5.2.2 Zelfstandige psychologische functies in toekomstverbeelding**

Tot de niet aan reminiscentie verwante, zelfstandige functies van toekomstverbeelding behoren *spannend verhaal, motiverend appèl, moreel maatschappelijk appèl, voorpret en hoop en geruststelling*(Tabel 7).

Tabel 7

*Definitie van reminiscentie verwante psychologische functies in toekomstverbeelding*

---

Psychologische Processen in narratieve toekomstverbeelding	
Motiverend appèl	De respondenten verbeelden zich de toekomst om zichzelf te motiveren aan hun doel te blijven werken en vol te houden.
Moreel maatschappelijk appèl	De respondenten verbeelden zich de toekomst naar morele maatschappelijke eisen die ze hebben.
Spannend verhaal	Respondenten verbeelden zich in een opvallend literaire taal een toekomstige situatie die niets of nauwelijks iets te maken heeft met hun eigen leven of de realiteit. Het verhaal mist een expliciet moraal.
Voorpret en hoop	Respondenten verbeelden zich de toekomst op een zodanige manier dat het uitingen van voorpret en hoop bij hen wekt.
Geruststelling	Respondenten stellen zichzelf gerust over de afloop van hun leven/ toekomst.

---

### 5.2.2.1 Motiverend appèl

Kenmerkend voor brieven die dit soort psychologisch proces bevatten, zijn dat ze een bijzonder sterk appèl op de lezer doen. De respondenten lijken een goede voorstelling van hun wensen en doelen te hebben. Ze zien de uitkomst die ze willen bereiken, precies voor zich. De brieven beschrijven en bemiddelen sterke emoties. Deze worden ook door het sterke gebruik van uitroeptekens in dit soort brieven versterkt. De toekomstige toestand wordt heel positief beschreven, gekoppeld aan het appèl aan het huidige ik, om het werkproces naar de gewenste uitkomst vol te houden. Kenmerkend is daarom de overtuigingskracht van brieven met deze psychologische functie.

Voorbeelden:

*'Darom wilde ik je nu een brief sturen, om je te zeggen dat het al het harde werk uiteindelijk zijn vruchten zal afwerpen en wat voor tegenslagen er ook in je pad op komen, je er altijd bovenop zult komen. [...] Je hebt van kleins af aan een heel hoog doorzettingsvermogen[...]. Hou dat vermogen altijd op een hoog niveau, en er zal niks zijn wat jij niet aan kan. [...] Sta altijd sterk in je schoenen en always stay positive!'*

*'Ik kom je even een positieve boodschap brengen uit de toekomst. Eentje waarvan ik al weet dat hij je veel gaat helpen. Ik begrijp dat nu een zware tijd voor je is. Geloof me, ik weet nog heel goed hoe het voelt. [...] Je hebt nog een lange weg te gaan. Het vuur dat brand in je ziel is nu misschien zwak, maar het wordt beter. Je bent een knap, integer, intelligent, betrouwbaar, open, accepterend persoon en je verdient al het gelukt dat je wordt gegeven!'*

#### **5.2.2.2 Moreel maatschappelijk appèl**

Brieven met deze functie geven een impuls om een bepaalde maatschappelijke toestand of probleem aan te gaan en te veranderen. Dit soort brieven omvat vaak voorstellingen voor nieuwe techniek of andere vormen van samenleving. Soms gaat een brief ook minder ver en uit zijn kritiek in de vorm van een toekomstige ramp als gevolg van bepaald menselijk gedrag.

Voorbeelden:

*'Vanmorgen zijn je vader en ik begonnen met het opruimen van de ravage die de orkaan van gisteren heeft achterlaten. [...] Wie had ooit gedacht dat in het Nederlandse klimaat orkanen zouden voorkomen. [...] Wat zal ons nog allemaal te wachten staan in de komende 10 jaar? De ijskap is al bijna helemaal gesmolten, ijsberen zijn uitgestorven. Op Curacao is het op dit moment ook niet goed toeven, want het is er maar 15 graden.'*

*'We wonen iets afgelegen van een klein, schattig dorpje waar de mensen heel erg aardig en slim zijn. [...] Hier zijn ook geen auto's. Iedereen heeft paarden en een koets. Wat ook heel leuk is is dat die natuur hier zo schoon is. Ook zijn er mensen die veel van medicijnen af weten. Dus als hier iemand ziek wordt, wat bijna nooit gebeurt dan kunnen zij helpen. Hier bestaan ook geen ernstige ziektes als kanker of aids. Hoewel we elektriciteit hebben, heeft niemand een televisie. Al onze elektriciteit wordt door zonne-energie en windkracht gemaakt.'*

#### **5.1.2.3 Spannend verhaal**

Brieven met dit soort psychologische functie doen herinneren aan een spannend verhaal uit een roman. De inhoud van de brief heeft weinig te maken met de persoon die de brief geschreven heeft of met diens omgeving. De respondent verbeeldt zich een spannende situatie in de toekomst, waarbij de maatschappij of de technische voorwaarden drastisch veranderd zijn en daarom duidelijk verschillen met de tegenwoordige toestand. Het verhaal heeft geen expliciet moraal en verschilt in dat opzicht van het *moreel maatschappelijk appèl*. Opvallend is de literaire taal waarmee in de brieven worden geschreven.

Voorbeelden:

*'Zorgveste Alcatraz. Het prikbord in de hal, de jarigen, bingo op dinsdag, de recente overledenen. Bezoek van een kleinzoon uit Australië, met foto's. Het is bijna Kerst en ik wil ook wel eens op dit prikbord, maar ik ben nog niet jarig. [...] Ik wil hier weg, maar helaas, ontsnappende bewoners worden de laatste tijd zeer snel opgespoord door de chip-in-de-slip. Het blietje op het scherm van de bewaking geeft exact aan waar de vluchteling zich bevindt. Hij wordt meteen door zorgrobots gelokaliseerd en subiet teruggehaald. En toch...!'*

*'Omdat het de eerste wintervakantie is sinds ik 9 was vond ik de hele veelheid sneeuw zo overweldigend dat ik mijn angst om te skien voor een korte moment konde vergeten. Boven angekommen zie ik de skibaan helemaal niet omdat het overall mistig is. Ik wordt bang. Ik denke alleen erover na, hoe ik de berg naar beneden zal komen zonder een keer de skibaan te zien. Het wordt niet beter met mijn angst.'*

#### **5.2.2.4 Voorpret en hoop**

Brieven met deze functie zien de toekomst heel positief en verbeelden gewenste situaties. Deze betreffen deels ook persoonlijke dromen, die in de brief als de toekomstige realiteit worden beschreven. Hierbij kan het gaan om overkoepelende levensomstandigheden of heel specifieke gebeurtenissen. De beschreven situaties worden vaak met veel liefde voor details beschreven. Bovendien zijn sterk positieve bijvoeglijke naamwoorden kenmerkend voor brieven met deze functie. Dit maakt dat de gevoelens van voorpret en hoop heel herkenbaar worden voor de lezer.

Voorbeelden:

*'Hier zit je dan achter een soort van 4D laptop, in een heerlijke woonboerderij ergens op een rustige plek niet ver buitenaf. [...] Ik heb een mooie grote schuur gebouwd, in de grote schuur heb ik een werkplaats, daar kan ik me werk en hobby's uitvoeren, ik ben bezig om een auto op te knappen. [...] We hoeven ons geen zorgen te maken om geld. We werken hard en we kunnen met ons geld mensen helpen. We kunnen elk jaar op zomervakantie, en op wintersport, wat we ook elk jaar doen, dat zijn de momenten dat we volop van elkaar kunnen genieten.'*

*'De Jacuzzi op onze kamer terwijl ik je deze brief schrijf. Het is een mooie afsluiting van een mooie periode die een jaar geleden begon. We zijn 2 dagen geleden getrouwd en wat een fantastische dag was dat! Je leeft een jaar lang zo naar die dag toe en dan is het eindelijk zover. Je probeert je er een beeld van te vormen, maar eigenlijk lukt dat niet. Wat zag je er geweldig uit! Een jaar geleden had ik een idee in mijn hoofd van hoe je jurk er uit zou zien. Je*

*zei toen al dat het iets anders zou zijn. En inderdaad, ik had dit niet kunnen verwachten. Je zag er zo ontzettend mooi uit, dat had ik me niet kunnen voorstellen! De dag was ook ontzettend mooi verlopen, zelfs beter dan we hadden gehoopt.'*

#### **5.2.2.5 Geruststelling**

Uit deze brieven komt naar voren dat de respondenten, op het moment dat ze de toekomstbrief schrijven, heel onzeker zijn over hun eigen toekomst en de weg die ze tot nu toe hebben gekozen in hun leven. Ze zijn er ongerust over of ze op de goede weg zijn. Deze respondenten gebruiken toekomstverbeelding om zichzelf gerust te stellen met betrekking tot de toekomst. Na de beschrijving van hun onzekerheden en angsten komt een gedeelte waarin ze zichzelf vertellen dat alles goed komt en de weg uiteindelijk toch goed is gebleken.

Voorbeelden:

*'De toekomst maakt mij niet langer bang en ik weet precies wat ik wil. Ik weet nog hoe vaak de vragen niet zouden willen stoppen. [...] Nu zijn deze vragen niet meer van belang. Ik heb een eigen familie die een deel van mijn leven uitmaakt en die mij gerustheid geeft. Ik weet dat ik als student op zoek was naar deze. Maar nu dat ik weet wie ik ben, ben ik gelukkig. [...] Dus vergeet niet dat jouw leven te kort is om alleen over iets te mijmeren.'*

*'[...] Zoals je hoort hoeft je dus geen zorgen meer te maken over je toekomst want dat komt binnenkort helemaal goed. Sta wat positiever in het leven en dan komt die baan vanzelf naar je toe en zal de toekomst makkelijker worden.'*

### **5.3 Samenhang**

In tabel acht staat het samenhang tussen soort toekomstverbeelding en functie van de brief beschreven. Uit het onderzoek is gebleken dat dat het grootste aantal functies in type drie (present-georiënteerd) zit maar ook type één (retrospectieve) een opvallend hoge aantal functies laat zien. In categorie B (brieven zonder een uitgebreide verbeelding van de toekomst) zitten opvallend minder functies dan in categorie A (brieven met een duidelijke verbeelding van de toekomst).

Tabel 8

*Samenhang tussen soorten en functies van toekomstverbeelding*

	Type 1	Type 2	Type 3	Type 4	Type 5	Type 6	Totaal
Toekomstige	2		1				3
Identiteit							
Vorbereiding op de dood	2						2
Padbeschrijving	1	1		1			3
Advies verstrekken	1		1			1	3
Verzoenende of confronterende conversatie	1				1		2
Intimiteit instandhouding		1	1	1			3
Spannend verhaal			2				2
Motiverend appèl			1			2	3
Moreel maatschappelijk appèl			3				3
Voorpret en hoop		1	2				3
Geruststelling	2				1		3
<b>Totaal</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>31</b>

**5.3.1 Geregeld patroon tussen soorten en functies**

Tegen de verwachtingen kon geen geregeld en meteen herkenbaar samenhang tussen bepaalde soorten toekomstverbeelding en daarbij horende psychologische functies worden gevonden. Bijna alle psychologische functies zijn terug te vinden in verschillende soorten van toekomstverbeelding, behalve *voorbereiding op de dood*, *spannend verhaal* en *moreel maatschappelijk appèl*. Deze drie treden maar in één soort toekomstverbeelding op, die telkens goed passen bij het karakter van de betreffende psychologische functie. Omdat de functie *voorbereiding op de dood* inhoudt dat een accepterende houding tegenover het leven en de dood wordt ingenomen, lijkt het logisch dat deze functie optreedt in een soort van toekomstverbeelding die gekenmerkt wordt door evaluatie. Ook het *spannend verhaal* past

goed in de type drie brieven, omdat deze de noodzakelijke detailrijke voor het vertellen van een actierijke en spannende momentopname bevatten. Deze lijkt blijkbaar eveneens belangrijk voor het overbrengen van een moreel appèl, want ook deze functie treedt alleen in type drie brieven op.

### 5.3.2 Verbanden tussen de koppels van soorten toekomstverbeelding

Ook konden geen heel duidelijke samenhangen in de patronen van de brieftypes één en vier (retrospectief), twee en vijf (prospectief) en drie en zes (present- georiënteerd) worden gevonden. Hoewel deze categorieën qua soort toekomstverbeelding samenhangen, bevatten zij niet dezelfde soorten functies. De verwachting betreffende het functie *padbeschrijving* was dat deze functie in de types toekomstverbeelding zit die ook daadwerkelijk een pad beschrijven, namelijk de retrospectieve en de prospectieve types. Deze verwachting kan op grond van de gegevens worden ondersteund. Twee van de drie gecategoriseerde brieven behoren tot type één (retrospectief) en twee (prospectief). Het derde zit in type vier (retrospectief) en dus in de aan type één gekoppelde vorm. Dit past bij de assumptie voor een verbinding tussen de type één (retrospectief) en vier (retrospectief). Ook de gevonden resultaten met betrekking tot het *motiverend appèl* kunnen op grond hiervan worden uitgelegd. De functie met zijn detailrijke beschrijvingen zit in de verwachte toekomstverbeelding type drie (present- georiënteerd) en in de daaraan gekoppeldetype zes (present georiënteerd). Wat de functie *advies verstrekken* betreft zijn de resultaten minder duidelijk. Deze functie lijkt redelijk verdeeld over de verschillende soorten toekomstverbeeldingen.

### 5.2.3 Verschillen tussen categorie A en B

Bij vergelijking van categorie A (types met een herkenbare toekomstverbeelding) en categorie B (types zonder of met een beperkte toekomstverbeelding) valt op dat in de brieven uit categorie A opvallend meer variëteit in functies voorkomt. Hier vallen vooral de brieven uit type één (retrospectief) en drie (present-georiënteerd) op. Van de 30 geanalyseerde brieven zijn 20 in beide kolommen (Tabel 8) terug te vinden. Type één (retrospectief) omvat zes verschillende functies van toekomstverbeelding, type drie (present- georiënteerd) zeven. Type vier (retrospectief) en type vijf (prospectief) daarentegen zijn de soorten toekomstverbeelding met de minste variëteit in functies; beide laten twee verschillende functies zien.

## 6. Discussie en Conclusie

Op grond van de resultaten van dit onderzoek zijn er nieuwe inzichten op het gebied van toekomstverbeelding ontstaan. Op basis van het grotere aantal functies dat in toekomstverbeelding werd gevonden dan in reminisceren, wordt duidelijk dat toekomstverbeelding, naast de parallellen met herinneren, meerverstreckende eigenschappen bezit. De psychologische functies van toekomstverbeelding die in het kader van dit onderzoek werden geïdentificeerd, laten zien dat toekomstverbeelding meer facetten van functionaliteit omvat dan herinneren. Met uitzondering van *bitternes revival* en *verveling verdrijven*, waren alle functies van reminiscentie ook in toekomstverbeelding terug te vinden. Naast de reminiscentieverwante functies zijn er ook vijf zelfstandige functies van toekomstverbeelding gevonden: *spannend verhaal*, *motiverend appèl*, *moreel maatschappelijk appèl*, *voorpret en hoop* en *geruststelling*.

De verbrede functionaliteit kan worden verduidelijkt als de concepten angst, hoop en motivatie worden bekeken. Deze spelen een cruciale rol met betrekking tot toekomstverbeelding, ze zijn echter minder van belang als het gaat om herinneren. Deze drie concepten zijn noodzakelijkerwijs aan een toekomst gekoppeld. Betreffende de functies van toekomstverbeelding zijn deze drie concepten terug te vinden in de van reminiscentie onafhankelijke functies *geruststelling*, *hoop en voorpret*, *moreel maatschappelijk appèl* en *motiverend appèl*. De functie *geruststelling* wordt alleen noodzakelijk als er angst bestaat. Voor *hoop en voorpret*, *moreel maatschappelijk appèl* en *motiverend appèl* zijn hoop en motivatie vereist. Zonder deze twee zouden alle drie functies niet bestaan.

Bij een nadere beschouwing wordt duidelijk wat Dudai & Carruthers (2005) bedoelen als ze van toekomstverbeelding als een essentieel evolutionair voordeel spreken. Het valt op dat de functies van toekomstverbeelding, in tegenstelling tot de reminiscentiefuncties, een toegevoegde anticiperende vaardigheid vereisen. Mensen moeten niet alleen in staat zijn te evalueren, maar aan de hand van een evaluatie van het verleden te voorspellen hoe de toekomst eruit kan zien. Dit vereist niet alleen meer vaardigheid maar resulteert, ook in een beter anticiperend vermogen ten opzichte van toekomstige crisissituaties bij succesvolle toepassing. Dat betekent dat toekomstverbeelding mensen in staat kan stellen zich met betrekking tot eigen interesses en behoeften gunstiger te gedragen. Het betere vermogen om de toekomst beeldrijk en flexibel te verbeelden, lijkt ook samen te hangen met een hogere flexibiliteit in de functies die toekomstverbeelding kan bieden. Dit komt overeen met de



bevindingen van Sools en Mooren (2012), die stellen dat hoe beter de toekomstverbeelding van een persoon is, hoe veerkrachtiger dit de persoon maakt. Hierin zou mogelijke de redenering voor de veronderstelde samenhang tussen toekomstverbeelding en welbevinden kunnen liggen. Mogelijk zijn sommige vormen van toekomstverbeelding die een hoge diversiteit van functionaliteit vereisen, geschikter voor het bevorderen van het welbevinden dan andere vormen.

Wat de samenhang van de psychologische functies en de soorten toekomstverbeelding betreft, is gebleken dat er slechts een voorlopig patroon kan worden opgesteld. Met uitzondering van *voorbereiding op de dood*, *spannend verhaal* en *moreel maatschappelijk appèl*, zijn de andere functies verdeeld in verschillende soorten toekomstverbeelding. Twee verdere functies, het *padbeschrijving* en *motiverend appèl*, zijn verdeeld op één samen horend koppel van toekomstverbeelding. Er zijn aanwijzingen die doen vermoeden dat de functies niet helemaal toevallig over de soorten toekomstverbeelding zijn verdeeld, maar op grond van de gegeven onderzoeksbevindingen kan geen stellige uitspraak worden gedaan. Een reden voor de beperkte continuïteit in de samenhangen van functies en soorten toekomstverbeelding zou kunnen liggen in de vloeiende overgangen van zowel functies als soorten. Omdat de meeste brieven ook elementen van andere functies en soorten laten zien, zou ook het patroon van samenhang tussen de twee kenmerken van de brief ingewikkelder zijn als in dit onderzoek wordt vermoed.

Opvallend is verder dat brieven van type één (retrospectief) en type drie (present-georiënteerd) een opmerkelijk grotere diversiteit van toekomstverbeelding functies omvatten dan de andere soorten toekomstverbeelding. Dit komt niet overeen met de veronderstellingen van Sools, Tromp en Mooren (forthcoming). Zij gaan ervan uit dat type één (retrospectief) en type twee (prospectief) de meest complete vormen van toekomstverbeelding zijn, omdat deze een pad naar de toekomstige situatie omvatten in tegenstelling tot toekomstverbeeldingen van het type drie (present-georiënteerd). Desondanks laat type drie (present-georiënteerd) een hoge functionaliteit voor de respondenten in de vorm van vele verschillende psychologische functies zien. Dit inzicht bevestigt dat toekomstverbeelding niet hetzelfde is als het benoemen van doelen en het maken van plannen. De functies van toekomstverbeelding laten zien dat het verbeelden van de toekomst diverse werkingsmechanismes biedt om verschillende doelen en wensen te bereiken.

Tijdens het indelen van de brieven in de typologie naar Sools, Tromp en Mooren (forthcoming) bleek dat het alleen beperkt mogelijk was om alle brieven in de bestaande zes

typen in te delen. Er konden wel alle vormen van de typologie terug worden gevonden in de gegeven steekproef. Echter bleek er een bijkomende type brief binnen de steekproef te zitten, waarvan het voor de lezer niet mogelijk was te identificeren of de beschreven situatie een toekomstverbeelding of een beschrijving van het heden of verleden was. Hoewel dit soort brieven geen bijzonderheden qua psychologische functies liet zien, lijkt het zinvol vervolgonderzoek te richten op een mogelijk ontbrekende, zevende categorie in de bestaande typologie. Mogelijk is het de reden voor de onduidelijkheid in de brieven, dat de auteurs van deze brieven zelf moeilijk onderscheid kunnen maken tussen de tijden. Dit zou toekomstig nader moeten worden onderzocht.

Bovendien werd tijdens het indelingsproces duidelijk dat de grenzen tussen de verschillende soorten toekomstverbeelding minder strikt zijn dan dit mogelijk uit de beschrijving naar voren kwam. Bijna alle brieven omvatten ook elementen uit andere soorten verbeelding. Het is daarom noodzakelijk de brieven op een globaal niveau te analyseren en als een eenheid te betrachten. Op deze manier is het wel mogelijk bij iedere brief een dominante vorm van toekomstverbeelding te bepalen. Op deze basis is ook de indeling in het huidige onderzoek gemaakt. Evenals bij het indelen in de typologie van soorten toekomstverbeelding, moet bij het identificeren van functies in beschouwing worden genomen dat een brief verschillende aspecten van functionaliteit kan vertonen. Daarom moet ook de in dit onderzoek opgestelde typologie voor functies van toekomstverbeelding als een systeem met vloeiende overgangen worden begrepen.

De gevonden resultaten leveren niet alleen waardevolle nieuwe inzichten in het onderwerp narratieve toekomstverbeelding, ze werpen ook nieuwe vragen en ideeën op. Zo behoren beide niet gevonden functies volgens Westerhof, Bohlmeijer en Webster (2010) tot de disfunctionele functies van *reminiscentie*. Het is mogelijk dat een vorm van *bitternes revival* in een steekproef van mensen met psychische stoornissen wel te vinden is. Psychische stoornissen die gekenmerkt worden door pessimisme, wanhoop of wantrouwen of een combinatie daarvan, zouden mogelijk ervoor kunnen zorgen dat mensen niet in staat zijn een positieve toekomst voor zichzelf te visualiseren. Onderzoek met mensen die aan een depressieve stoornis lijden of suïcidaal zijn, toont een dergelijk onvermogen aan (McLeod, 2007). In het kader hiervan belicht McLeod het verschil tussen zelfgerelateerde positieve gebeurtenissen en gegeneraliseerde positieve gebeurtenissen. Een dergelijk verschil tussen persoonlijke en algemene toekomstverbeelding is ook terug te vinden in de gegeven steekproef. Toekomstig onderzoek zou zich kunnen richten op het vraagstuk of mensen met

minder persoonlijke vormen van toekomstverbeelding een lager welbevinden laten zien. Daarnaast zou onderzoek met een psychiatrische steekproef noodzakelijk zijn om mogelijke verdere functies van toekomstverbeelding te identificeren. Op deze manier zou de actuele typologie mogelijk kunnen worden aangevuld. Ook in de gegeven steekproef zijn rampscenario's onder de brieven te vinden. Deze treden echter altijd in de soort brieven met de functie 'moreel maatschappelijk appèl' op. Deze scenario's worden dan voorgesteld om zorgen over het actuele gedrag van de maatschappij te benadrukken, mogelijk met de intentie hierin een verandering te brengen.

Verder komen de gevonden functies van toekomstverbeelding gedeeltelijk overeen met de door Mies (1999) opgestelde functies van verhalen. Bij de communicatieve functie van verhalen passen de toekomstverbeelding functies *verzoenende of confronterende conversatie*, *advies vertrekken* en *intimiteit instandhouding*. Bij de identificerende functie van verhalen passen de toekomstverbeelding functies *toekomstige identiteit* en *moreel maatschappelijk appèl*. Bij de motiverende functie van verhalen passen de toekomstverbeelding functies *motiverend appèl* en *voorpret en hoop*. Ordende functie van verhalen past bij de toekomstverbeelding functie *voorbereiding op de dood*. De onthullende functie kan op grond van de randvoorwaarde van het meetinstrument niet optreden. De toekomstverbeelding functies *spannend verhaal* en *geruststelling* zijn de enige twee van de elf gevonden functies die niet tot de door Mies (1999) geformuleerde functies van verhalen passen.

Wat de functie van het *spannend verhaal* betreft, is het mogelijk dat deze vergelijkbaar is met *boredom reduction*. In beide gevallen laten de activiteiten geen duidelijk nut herkennen. Ze hebben gemeen, dat interessante verhalen worden gebruikt om bezig te zijn met of het reminisceren of het verbeelden van de toekomst. Dit is echter slechts een hypothese die nog niet getoetst is. Het valideren hiervan zou aandachtspunt van toekomstig onderzoek kunnen worden.

Categorie B brieven omvatten per definitie (Sools, Tromp & Mooren, forthcoming) geen of beperkte verbeelding van de toekomst. Deze definitie laat de vraag opkomen of met betrekking tot deze brieven van toekomstverbeelding mag worden gesproken. Mogelijk behoren alleen categorie A brieven tot de soorten van toekomstverbeelding en behoren daarom ook alleen de functies die in deze brieven zijn gevonden, tot de functies van toekomstverbeelding. Categorie B brieven zijn mogelijk pogingen van respondenten de toekomst te verbeelden. Dit zou kunnen worden begrepen als een indicatie van het onvermogen van de respondent zich de toekomst te verbeelden. Opvallend is ookdat de

categorie B brieven opmerkelijk minder diversiteit in functies laat zien dan de categorie A brieven (brieven met een duidelijke verbeelding van de toekomst). Samengevat zou dit een indicatie kunnen zijn dat de types uit categorie B minder voordeel opleveren voor mensen. Blijkbaar lijken omvattende en duidelijke toekomstverbeeldingen meer potentieel te bieden qua functionaliteit. Praktisch gezien ligt in dit inzicht een belangrijk implicatie. Mensen die niet in staat zijn in de vorm van een categorie A brief (met duidelijke verbeelding van de toekomst) hun toekomst te verbeelden, hebben ook minder mogelijkheden de diverse functies van toekomstverbeelding voor zichzelf te gebruiken. Hier zouden interventies voor het aanleren van bruikbare vormen van toekomstverbeelding waardevol kunnen zijn voor het verbeteren van de proactieve copingstrategieën van mensen.

Ook bepaalde beperkingen van het onderzoek moeten bij de interpretatie van de resultaten worden meegenomen. Hiertoe behoort het kleine aantal brieven dat voor de analysestappen twee en drie werd gebruikt. De gemaakte uitspraken zijn op een klein aantal gevonden fenomenen gebaseerd. Hierdoor is het niet uit te sluiten dat, mogelijk ook in steekproeven met andere kenmerken, nog andere functies van toekomstverbeelding worden gevonden. Het is daarom noodzakelijk in toekomstig onderzoek aan de hand van grotere steekproeven, die eventueel bijzondere kenmerken uitwijzen, te controleren of de gemaakte uitspraken compleet zijn. Bovendien was het, vooral wat betreft onderzoeksvraag drie, lastig conclusies te trekken uit de gevonden resultaten. De verwachte, heel duidelijke samenhang lijkt niet te bestaan; echter kan op grond van het kleine aantal geanalyseerde gevallen niet worden uitgesloten dat er desondanks patronen bestaan, die in dit onderzoek niet naar voren zijn gekomen. Toekomstige onderzoeken zouden daarom moeten controleren of de gevonden resultaten geen uitzonderingen, maar algemeen geldende fenomenen beschrijven.

Daarnaast zou het gebruikte meetinstrument voor toekomstverbeelding, namelijk de 'brieven vanuit de toekomst', in de toekomst moet worden aangepast. Er is gebleken dat contextinformatie over de actuele levensomstandigheden van de respondenten mist om afsluitend te kunnen beoordelen in welke tijdsperiode de geschreven brief plaatsvindt. Deze informatie is uitermate belangrijk voor het juist indelen van de brieven in de typologie van soorten toekomstverbeelding.

## 7. Slotconclusie

Concluderend valt te zeggen dat toekomstverbeelding naast zijn parallellen met herinneren vooral gekenmerkt wordt door een grotere diversiteit aan functionaliteit. Toekomstverbeelding is niet hetzelfde als doelstelling en niet alleen een ander tijdsperspectief als reminiscentie. De concepten angst, hoop en motivatie maken een belangrijk verschil tussen herinneren en toekomstverbeelding en zijn verantwoordelijk voor het bijzondere anticiperende potentieel van toekomstverbeelding. Hier zouden praktische implicaties voor de klinische praktijk kunnen liggen. Door mensen te trainen in zinvolle vormen van toekomstverbeelding, kunnen ze beter in staat worden gesteld met moeilijke situaties in zowel het heden als in de toekomst om te gaan. Om dit te kunnen toepassen, zijn echter verschillende toekomstige onderzoeken nodig. Er moet achterhaald worden welke functies van toekomstverbeelding voor mensen en hun geestelijke gezondheid bruikbaar zijn en welke niet. Verder heeft dit onderzoek laten zien dat er een grote mate aan fluiditeit tussen zowel de soorten als de functies van toekomstverbeelding bestaat. Deze zit echter niet op de plekken waar het verwacht werd, namelijk de koppels van toekomstverbeelding. Ook dit is een belangrijk onderwerp voor toekomstig onderzoek op het domein van narratieve toekomstverbeelding. De gevonden resultaten van dit onderzoek hebben dus een combinatie uit nieuwe inzichten en waardevolle nieuwe vraagstellingen opgeleverd en daardoor in belangrijke mate aan het onderzoeksproces van toekomstverbeelding bijgedragen.

## 8. Referentielijst

- Adler A. (1947). *Menschenkenntnis*. Zürich: Rascher Verlag & Cie. 13.
- Bohlmeijer, E. (2007). *De verhalen die we leven- Narratieve psychologie als methode*. Amsterdam: Boom.
- Bohlmeijer, E. (2012). *Eudaimonia. Voer voor psychologen. Pleidooi voor een heroriëntatie van de geestelijke gezondheidszorg. [Eudaimonia. Food for psychologists. Plea for a change of direction in mental health care]*. Enschede: University of Twente Press.
- Bohlmeijer, E., Bolier, L., Steeneveld, M., Westerhof, G. & Walburg, J. A. (2013) Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?. In: *Handboek positieve psychologie. Theorie, onderzoek, toepassingen*. Amsterdam: Boom.
- Bohlmeijer, E., Smit, F. & Cuijpers P. (2003). Effects of reminiscence and life review an late life depression: a meta analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 1088-1094.
- Cappeliez, P. & O'Rourke, N. (2002). Personality traits and existential concerns as predictors of the functions of reminiscence in older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Science*, 57(2), 116-123.
- Diener, E. & Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well- Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well- Being*, 3, 1-43.
- Dudai, Y. & Carruthers, M. (2005). Some systems in the brain may be better equipped to handle the future than the past. *Nature*, 434, 567.
- Fredrickson, B. L. (2000). Why Positive Emotions Matter in Organizations: Lessons From the Broaden-and-Build Model. *The Psychologist-Manager Journal*, 4(2),131-142.
- Freeman, M. (2000). When the story's over: narrative foreclosure and the possibility of self-renewal. In G. Kenyon, E. T. Bohlmeijer & W. R. Randall (Eds.), *Storying later life; issues, investigations, and interventions in narrative gerontology* (pp. 3-19). New York: Oxford University Press.

- Hermans, H. J. M. & Hermans- Jansen, E. (1995). *Self narratives. The construction of meaning in psychotherapie*. New York, London: The Guilford Press.
- Hoffman, R., Hinkle, M. G. & White Kress, V. (2010). Letter Writing as an Intervention in Family Therapy With Adolescents who Engage in Nonsuicidal Self-Injury. *The Family Journal January, 18, 24-30*.
- Gisev, N., Bell, J. S. & Chen, T. F. (2013). Interrater agreement and interrater reliability: Key concepts, approaches, and applications. *Research in Social and Administrative Pharmacy, 9, 330- 338*.
- Keyes, C.L.M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73(3), 539-548*.
- Lamers, S. M. A., Westerhof G. J., Bohlmeijer E. T, ten Klooster P. M. & Keyes C. L. M. (2011). Evaluating the Psychometric Properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF), *Journal of Clinical Psychology, 67 (1), 99-110*. doi:10.1002/jclp.20741
- McLeod, A.K. & Conway, C. (2007). Well-being and positive future thinking for the self versus others. *Cognition & Emotion, 21(5), 1114-1124*. doi: 10.1080/02699930601109507
- Mies, L. (1999). *Levensverhaal als (zingeving)interventie bij ouderen*. Doctoraalscriptie. Amsterdam: Vrije Universiteit.
- Miyashita, Y. (2004). Cognitive memory: Cellular and network machineries and their top down control. *Science, 306(4), 35 -40*.
- Sools, A. M. & Mooren, J. H. M. (2012). Towards Narrative Futuring in Psychology: Becoming Resilient by Imagining the Future. *Graduate Journal of Social Science, 9, 203 - 226*.
- Sools, A. M., Mooren, J. H. M. & Tromp, T. (2013) Positieve gezondheid versterken via narratieve toekomstverbeelding. In: *Handboek positieve psychologie. Theorie, onderzoek, toepassingen*. Amsterdam: Boom.

- Sools, A.M., Tromp, T. & Mooren, J.H.M. (forthcoming). Exploring narrative futuring: Mapping psychological-temporal processes of letters from the future. *Journal of Health Psychology*.
- Stone, R. (1997). *Genezende vertelkunst: het vertellen als hulp bij persoonlijke groei*. Amsterdam: Bres BV.
- Suddendorf, T. & Corballis, M. C. (2007). The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans? *BEHAVIORAL AND BRAIN SCIENCES*, 30, 299-351.
- Thompson, R. F & Kim, J. J. (1996). Memory System in the Brain an Localization of a Memory. *Proceedings of the National Academy of Science*, 93, 13438 - 13444.
- Tulving, E. (1985). Memory and consciousness. *Canadian Journal of Psychology*, 26, 1 -12.
- Walburg, J. A. (2009). *Mentaal vermogen: Investeren in geluk*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.
- Webster, J. D. (1993). Construction and validation of the Reminiscence Functions Scale. *Journal of Gerontology*, 48(5), 56-62.
- Webster, J. D. (1995). Adult age differences in reminiscence functions. In Haight, B. K. & Webster, J. D. (eds), *The Art and Science of Reminiscing: Theory, Research, Methods and Applications*. Taylor and Francis, Philadelphia, Pennsylvania, 89-102.
- Webster, J.D. (1998). Attachment styles, reminiscence function, and happiness in young and elderly adults. *Journal of Aging Studies*, 12(3), 315-30.
- Webster, J. D. & McCall, M. E. (1999). Reminiscence functions across adulthood: a replication and extension. *Journal of Adult Development*, 6(1), 73-85.
- Westerhof, G. & Bohlmeijer, E. (2010). *Psychologie van de Levenskunst*. Amsterdam: Boom.
- Westerhof, G., Bohlmeijer, E. & Webster, J. D. (2010). Reminiscence and mental health: a review of recent progress in theory, research and interventions. *Ageing and Society*, 30(4), 697-721.
- World Health Organization (2005). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Genève: WHO.



## 9. Appendix

### Bijlage 1.

TOEKOMSTVERHALEN

VOORSTELLEN

MEEDOEN

**SCHRIJFWIJZER**

BRIEF SCHRIJVEN

#### Aanwijzingen voor het schrijven van de brief

De volgende aanwijzingen zijn tips om u een idee te geven wat de bedoeling is van de brief en waar u aan kunt denken. Voel u vrij om vanuit deze aanwijzingen de brief op uw eigen wijze te schrijven. U mag uw eigen naam gebruiken, maar ook namen verzinnen voor u zelf en anderen in uw brief, mocht u liever niet herkenbaar zijn als briefschrijver.

*Wanneer u graag een heel persoonlijke 'echte' brief met uw eigen (voor)naam schrijft, kunt u ervoor kiezen die brief alleen voor het onderzoek beschikbaar stellen en dus niet zichtbaar voor anderen. Nadat u alle gegevens heeft ingevuld, wordt u gevraagd een keuze te maken hoe u wilt dat uw brief gebruikt wordt.*

#### Waar en wanneer

Stel je voor dat je in een tijdmachine stapt.

Stel je voor waar en wanneer je je bevindt als je in de toekomst bent aangekomen.

**Wanneer:** Het tijdstip in de toekomst bepaal je zelf, dit kan 1 uur, dag, een week, of jaren later zijn.

**Waar:** Voorbeelden van de plaats, plek of ruimte in de toekomst waar u aan kunt denken zijn Nederland, een ander land, de ruimte; in je eigen huis of tuin, buitenshuis, in de natuur, in de stad, op het water, in de lucht; een plek met veel andere mensen of juist een lege ruimte; een kleurrijke ruimte? Een lawaaierige ruimte of stille? etc.

#### Wat?

Stel je voor dat een aantal **positieve wensen, veranderingen en dromen** in je leven zijn uitgekomen.

Vertel jouw verhaal van **een concrete dag, een specifiek moment, of een concrete gebeurtenis** waarin duidelijk wordt hoe je een bepaald probleem hebt opgelost of een goede manier heeft gevonden om ermee om te gaan.

Vertel wat achteraf het meest heeft geholpen en hoe je (dan) op het leven van nu terugkijkt.

Gebruik volop je verbeeldingskracht. Bedenk dat het gaat om iets wat nog niet gebeurd is en dat het een kans is om te verzinnen **wat er zou kunnen gebeuren.**

#### Aan wie?

Bedenk aan wie je de brief wil schrijven.

- aan je huidige ik (je geeft dan een wijze, vrolijke, of andere positieve boodschap aan jezelf)

- aan iemand anders (bijvoorbeeld je kind of kleinkind, leeftijdgenoten, of de volgende generatie, etc.)

De brief is niet langer dan 400 woorden

## Bijlage 2.

Engelse origineel van het voorbeeld citaat.

'Here is what happened: [...] When I was studying in Enschede I ran into Ian from the Lostprophets. [...]. After spilling Ian's beer and buying him a new one, we began to talk. [...] So I decided to show him some of our songs. He said that he really likes the sound of us and asked us to support them on their upcoming Europe tour. [...] I contacted Markus and Marius immediately. We all decided to stop our study for the tour. [...] On that tour we met Coldplay . [...] When they came back to Europe [...] the singer of their support band [...] became sick and couldn't continue the tour. I don't know why but Chris Martin phoned Markus and asked if we want to play a 45 minutes set in Hannover.'