



De Manifestatie en Ervaring van Verbinding in Betekenisvolle Levensmomenten

Faculty of Behavioural, Management and Social Sciences
Positive Psychology & Technology
Master thesis (10EC)

Eerste begeleider: M.J. van de Goor (MSc)
Tweede begeleider: Dr. A.M. Sools

Student: A. van Solingen
Datum: 20 januari 2020

Samenvatting

Ondanks dat er onderzoek is gedaan naar de samenhang van verbinding en betekenis in het leven, zoals bij verbinding met anderen of het grotere geheel, is er nog weinig bekend over hoe deze vormen van verbinding precies tot stand komen bij betekenisgeving en wat bijdraagt aan de ervaring hiervan. De huidige literatuur laat enkel in brede zin de connectie tussen verbinding en betekenis zien, maar mist nog concretisering hoe deze connectie in de praktijk wordt vormgegeven en mogelijk gecreëerd kan worden. Het is van belang om hier een concreter beeld van te krijgen voor de toepasbaarheid van verbinding in het dagelijks leven voor hulpverleners en individuen die meer betekenis willen geven aan eigen of andermans leven. Betekenis wordt in levensverhalen en tevens in kleinere individuele levensmomenten gevonden. Het huidige onderzoek gaat daarom in op de vraag hoe verbinding zich manifesteert in betekenisvolle levensmomenten en wat bijdraagt aan de ervaring hiervan. Zeventien volwassenen tussen de 36 en 74 jaar (gemiddeld 52 jaar), waarvan zes mannen en 11 vrouwen, hebben meegedaan aan het onderzoek door online een betekenisvol levensmoment op te schrijven en hierover verdiepende vragen te beantwoorden. Werving is gedaan door middel van mond-tot-mond reclame, tijdschrift en krant advertentie, sociale media, presentatie en persoonlijk benadering. De verhalen zijn top-down en bottom-up gecodeerd met als resultaat een indeling van verbinding met anderen, het grotere geheel en nieuw verbinding met zelf als manifestaties van verbinding. Verschillende factoren en omstandigheden die bijdragen aan de ervaring van verbinding zijn herkend onder deze driedeling. De belangrijkste bevindingen waren dat 1) verbinding zich tevens manifesteert als verbinding met zelf, 2) de verbinding met anderen als oneindige ervaring kan voorkomen, 3) dat momenten graag gedeeld worden met anderen, 4) de drie soorten verbindingen gescheiden en tegelijkertijd ervaren kunnen worden. De resultaten van deze studie dragen bij aan onderzoek naar verbinding en betekenis in het leven door te laten zien dat het voorkomen en ervaren van verbinding niet eenduidig en uitsluitend is, maar juist verweven is en door eigen interpretatie van de persoon op in verbinding met zelf, anderen en het groter geheel in betekenisvolle levensmomenten kan voorkomen. Vervolgonderzoek zou zich onder andere kunnen richten op gelijktijdigheid van verbinding in betekenisvolle momenten en wat de natuur of andere factoren hieraan bijdragen.

Trefwoorden: Verbinding, Betekenisvolle levensmomenten, Wondervraag, Verbinding met zelf, Sociale verbinding, Zelf-overstijging.

Abstract

Although research has been done into connection and meaning in life, such as research about connection with others or the greater whole, little is known about how these forms of connection exactly come about and what contributes to the experience of it in meaning in life. Current literature only shows the association between connectedness and meaning in a broad sense, but still lacks in concrete terms how this association can be seen and possibly created in real life scenarios. It is important to get a more concrete view of this association for the applicability of connection in daily life for healthcare providers and individuals who want to implement more meaning to their own or other people's lives. Meaning is found in people's life story, but also in smaller individual moments in life. The current research therefore examines how connection manifests itself in meaningful life moments and what contributes to the experience of these connections. Seventeen adults between the ages of 36 and 74 (mean age of 52 years), of which six men and 11 women, participated in the study by writing down a meaningful life moment online and answering in-depth questions. They were recruited through word-of-mouth advertising, magazine or newspaper advertisement, social media, presentation and approached personally. The stories were coded top-down and bottom-up and the result was a classification of connection with others, the larger whole and as a new code connection with the self as manifestations of connection. Various factors and circumstances that contribute to the experience of connection have been recognized under this threefold division. The most important findings were that 1) connection also manifests itself as a connection with the self, 2) the connection with others can occur as never ending experiences, 3) people like to share moments with others, 4) the three types of connection can be experienced separately and simultaneously. The results of this study contribute to research into connection and meaning in life by giving a more concrete view of how connection can manifest itself in meaningful moments of life and which factors and circumstances can contribute to the experience of them. Follow-up research could focus on the simultaneity of connection in meaningful moments and what role nature or other factors play in this.

Keywords: Connectedness, Meaningful life moments, Life-in-one question, Self-connection, Social connection, Self-transcendence.

Inhoudsopgave

1 Inleiding	5
1.1 Verbinding	5
1.2 Betekenisvolle levensmomenten	9
2 Methode	11
2.1 Deelnemers	11
2.2 Materiaal	11
2.3 Procedure	12
2.4 Data preparatie	12
2.5 Data-analyse	13
3 Resultaten	17
3.1 Algemeen overzicht	17
3.2 Onderzoeksvraag 1	19
3.2.1 Verbinding met zelf	19
3.2.2 Verbinding met anderen	19
3.2.3 Verbinding met het grotere geheel	20
3.2.4 Verbinding met zelf, anderen en omgeving	21
3.3 Onderzoeksvraag 2	21
3.3.1 Verbinding met zelf	22
3.3.2 Verbinding met anderen	23
3.3.3 Verbinding met het grotere geheel	25
3.3.4 Verbinding met zelf, anderen en omgeving	26
4 Discussie	27
4.1 Belangrijkste bevindingen en suggesties voor toekomstig onderzoek	27
4.2 Methodologische beperkingen	30
4.3 Conclusie	31
Literatuur	33

1 Inleiding

Onderzoek naar betekenis in het leven heeft in de laatste paar jaren steeds meer aandacht gekregen in de psychologie, door de aanname dat betekenis in het leven onder andere kan leiden tot een positief welbevinden (Seligman, 2011). Betekenis in het leven is het geven van zin, orde of samenhang aan het bestaan van het individu (Reker, Peacock, & Wong, 1987). Frankl (1985), een van de grondleggers van onderzoek naar betekenisgeving, stelt dat de mens een wil heeft om betekenis te zoeken in het leven, aangezien de mens een spirituele kern heeft met behoefte aan betekenis. Empirisch onderzoek naar bronnen van betekenis helpt kennis te werven welke gebieden van het leven betekenisvol kunnen zijn, met gevolglijk implementatie van deze kennis in het dagelijks leven. Verscheidene onderzoekers hebben voortgebouwd op Frankl met onderzoek naar bronnen van betekenis, aangezien de vraag wat betekenis geeft in het leven nog geen eenduidig antwoord heeft. Aldus kwam Emmons (2003) bijvoorbeeld met de WIST-theorie waarbij werk, intimiteit, spiritualiteit en zelf-overstijging als bronnen worden aangedragen en Schnell (2009) met vier herleide categorieën, namelijk welzijn en verwantschap, zelf-overstijging, zelfactualisatie en vasthouden aan orde. De bronnen van betekenis die uit dergelijke onderzoeksresultaten naar voren komen, zijn vaak gedeeltelijk overlappend, maar leggen ook verschillende zwaartepunten.

1.1 Verbinding

Het zwaartepunt waar deze scriptie zich op gaat focussen is verbinding als bron voor betekenisgeving. De essentie van betekenis is volgens Baumeister en Vohs (2002) te vinden in verbinding, een concept dat in eerder onderzoek naar bronnen van betekenis is voorgekomen. Volgens hen kan de menselijke geest relaties leggen tussen twee van elkaar losstaande factoren en creëert hiermee betekenis door een non-fysieke verbinding aan te leggen. Het individuele proces van betekenisgeving is hiermee een vorm van verbinding leggen tussen het individu en zijn omgeving (Delle Fave & Soosai-Nathan, 2014). De verbinding van het individu met zijn omgeving is breed definieerbaar en kan daardoor voorkomen in verschillende vormen, zoals verbinding met anderen, de natuur of God.

De meest bekende vorm van verbinding is die met anderen, oftewel sociale verbinding, en heeft betrekking op relaties met mensen die in contact zijn met het individu. Uit empirische onderzoeken blijkt dat relaties met anderen als de belangrijkste bron wordt gezien voor betekenis in het leven (Debats, 1999; Delle Fave & Soosai-Nathan, 2014; O'Connor & Chamberlain, 1996; O'Donnell et al., 2014; Zhang et al., 2016). De invloed van sociale relaties kan echter verschillen, vanwege ongelijke relaties tussen het individu en de

verschillende mensen, zoals familieleden, vrienden en romantische partners, uit zijn of haar omgeving (Lambert et al., 2010). De vraag komt gevolgvijk op of verschillende soorten relaties ongelijke effecten hebben voor betekenisgeving.

Onderzoek naar de invloed van sociale relaties wijst uit dat familierelaties de meest belangrijke sociale relaties zijn voor betekenisgeving bij verscheidene nationaliteiten zoals Amerikanen (Lambert et al., 2010), Israëlische Joden en Arabieren (Bar-Tur, Savaya, & Prager, 2001), Australiërs, Zuid-Afrikanen, verscheidene Europeanen (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2011) en bij alle leeftijdsgroepen (Debats, 1999; Lambert et al., 2010; O'Connor & Chamberlain, 1996; Prager, 1997; Wong, 1998a). Onderzoek wijst uit dat voor de meeste jongvolwassenen (90%) familierelaties belangrijk voor betekenisgeving zijn en hiermee belangrijker zijn dan vriendschappen, geluk, religie en persoonlijke groei (Lambert et al., 2010).

Naast familierelaties zijn diverse soorten relaties, zoals vriendschappen, mede belangrijk voor betekenisgeving (Debats, 1999; Delle Fave & Soosai-Nathan, 2014; Krause, 2007; Lambert et al., 2010; O'Connor & Chamberlain, 1996; O'Donnell et al., 2014; Zhang et al., 2016). Eveneens zijn romantische relaties belangrijk voor betekenisgeving (Debats, 1999). Getrouwde stellen scoorden in onderzoek van Schnell (2009) significant hoger voor betekenis in het leven dan mensen met of zonder partner, apart wonende in huwelijk, gescheiden mensen, weduwen en weduwnaars. Ondanks de kennis dat sociale verbinding door middel van relaties met familieleden, vrienden en romantische partners bijdraagt aan betekenisgeving, is er nog weinig onderzoek gedaan naar hoe deze sociale relaties zich manifesteren om betekenis te geven aan het leven.

Verbinding bestaat zoals eerder genoemd niet uitsluitend uit sociale verbinding, maar kan ook bestaan uit verbinding met het, wat minder tastbare, grotere geheel. Deze verbinding is betekenisvol volgens Baumeister (1991) wanneer iemand een doel in het leven heeft en het gevoel heeft deel uit te maken van een groter plan. Volgens Frankl (1985) is het betekenisvol wanneer met zichzelf overstijgt en reikt naar een hoger doel. Verbinding met het grotere geheel is in empirisch onderzoek teruggevonden onder de concepten spiritualiteit (Emmons, 2003), religie (Ebersole, 1998; Emmons 1999; Lambert et al., 2010; O'Connor & Chamberlain, 1996; Wong, 1998b) en zelf-overstijging (Schnell, 2009). Het concept zelf-overstijging is een overkoepelende term en gaat over het aangaan van verbinding met een kracht die groter is dan het zelf door er boven uit te stijgen. Schnell (2009; 2011) maakt onderscheid tussen twee soorten zelf-overstijging, namelijk verticale en horizontale zelf-overstijging. Verticale zelf-overstijging is de verbinding met een non-fysieke kracht die groter

is dan onszelf. Horizontale zelf-overstijging daarentegen gaat over betrokkenheid van zaken die in indirecte verbinding staan met het individu.

Verticale zelf-overstijging kan zoals eerder benoemd de vorm aannemen van verbinding met God in een religie (Ebersole, 1998; Emmons 1999; Lambert et al., 2010; O'Connor & Chamberlain, 1996; Wong, 1998b). Religie wordt als bron voor betekenisgeving omschreven als geloof of het uitvoeren van religieuze activiteiten (O'Connor & Chamberlain, 1996) en houdt in dat het individu een persoonlijke relatie met God heeft, deel uitmaakt van een geloofsgemeenschap en gelooft in een hiernamaals (Emmons, 2003). Aangezien er over de hele wereld verschillende godsdiensten bestaan die door elk individu persoonlijk wordt ingevuld, kan verticale zelf-overstijging verschillend worden vormgegeven en is er weinig bekend over de individuele invulling hiervan in empirisch onderzoek (O'Connor & Chamberlain, 1996).

Horizontale zelf-overstijging daarentegen gaat over het voorbij gaan aan het individu door in contact te staan met of bij te dragen aan de indirecte omgeving (Schnell, 2009; 2011), wat tevens op verschillende manieren kan worden vormgegeven. Studenten uit China gaven bijvoorbeeld aan dat sociaal engagement, het bijdragen aan het welzijn van anderen en de maatschappij, een belangrijke factor is in betekenisgeving. Deze waarde is mogelijk verbonden met de communistische Chinese cultuur (Zhang et al., 2016). Daarnaast is er tevens generativiteit, de generatie(s) na jou iets blijvends meegeven, door bijvoorbeeld ouderschap, kennis of kunst. Met deze nalatenschap ervaart men betekenis door bij te dragen aan de maatschappij na de dood (Emmons, 2003). Over deze precieze invulling van het nalatenschap is nog weinig empirisch onderzoek naar gedaan. Naast zelf-overstijging met focus op anderen kan het tevens vormgegeven worden als de connectie met de natuur (O'Connor & Chamberlain, 1996), soms benoemt als Gaia (Lovelock & Lovelock, 2000) de Griekse personificatie van de aarde. In de biophilia hypothese spreken Kellert en Wilson (1995) over deze verbinding met de natuur. De hypothese stelt dat de mens vanuit oorsprong zich aangetrokken voelt tot, en graag in contact wil zijn met, de natuur. Ondanks dat de concepten van verbinding met de natuur, generativiteit en sociaal engagement bekend zijn in de literatuur, is er nog onvoldoende empirisch onderzoek naar de manifestatie hiervan bij verschillende demografische groepen die verschillen in cultuur en leeftijd.

De bovengenoemde literatuur laat zien dat sociale verbinding en verbinding met het grotere geheel kan zorgen voor betekenis in het leven. Aangezien de concepten van verbinding breed zijn en op verschillende manieren tot uiting kunnen komen, mist er echter nog onderzoek naar de precieze manifestatie van deze verschillende vormen van verbinding

bij betekenisgeving in het leven. Onderzoek naar de manifestatie van verbinding is nodig, aangezien het hulpverleners en individuen kan helpen verbinding te herkennen en toe te passen voor een betekenisvoller leven. Een manier om meer licht te werpen op de manifestatie en toepasbaarheid van verbinding voor betekenisgeving, is om te kijken naar wat bijdraagt aan de ervaring van verbinding met anderen en het grotere geheel.

Onderzoek naar bijdragende factoren aan de ervaring van verbinding biedt vooral inzicht in verbinding met anderen, specifiek familieleden. De rol die een individu in de familie vervult, speelt mogelijk mee aan de ervaring van verbinding met familieleden. De rol als ouder en het hebben van een gezin zorgt voor een toename aan betekenis in het leven. Moeders, in het bijzonder, die voor het eerst deze rol op zich namen, rapporteerden zelfvertrouwen en ervaring van sociale steun vanuit hun eigen moeders als twee factoren die bijdragen aan het ervaren van betekenis (Taubman-Ben-Ari, Shlomo, & Findler 2012). De rol als kind in gezin van herkomst is voor jongvolwassenen mede betekenisvol (Lambert et al., 2010). Zodoende kan de rol van een ouder in eigen gezin en de rol van het kind in het gezin van herkomst beide bijdragen aan betekenis in het leven.

Andere bijdragende factoren voor betekenisgeving bij verbinding met anderen, werd bij jongvolwassenen in het gezin van herkomst onderzocht door Lambert et al. (2010). Er werd gekeken naar relaties met familieleden en vrienden. Uit de studie kwam naar voren dat nabijheid van familie betekenis vergroot. Voor betekenisgeving van familie en vrienden voorspelde verwantschap, de betrekking of overeenstemming hebben tussen verwanten, geen betekenis (Lambert et al., 2010), terwijl King en Hicks (2009) dit wel vonden. Het gevoel zich te identificeren als individu met deze naasten brengt tevens meer betekenis. Het gevoel hecht te zijn met vrienden draagt tevens niet bij aan betekenisgeving. Daarnaast draagt volgens de studie ondersteuning van familie en vrienden bij aan het ervaren van betekenis, aangezien de verwachting en overtuiging dat anderen je ondersteuning en hulp bieden in de toekomst het gevoel van betekenis versterkt (Lambert et al., 2010). Het ontvangen van emotionele steun van familieleden en vrienden heeft tevens een verhoging op het ervaren van betekenis (Krause, 2007). Daarnaast is verbale communicatie een bijdragende factor in verbinding met sociale relaties, specifiek met (getrouwde) romantische partners, die bijdraagt aan het verhogen van betekenis in het leven (Kalantarkousheh & Hassan, 2010), waarbij begrip en sympathie mogelijk belangrijk zijn (O'Donnell et al., 2014). Concluderend kunnen de factoren nabijheid, steun, verwantschap en identificatie met familieleden en vrienden bijdragen aan de ervaring van betekenisvolle verbinding en kan verbale communicatie mogelijk bijdragen bij romantische relaties aan het ervaren van betekenisvolle verbinding.

Een volgende theorie over bijdragende factoren aan verbinding met anderen, is het gevoel ergens bij te horen. De theorie is geïntroduceerd door Maslow (1943) die het in de hiërarchie van basisbehoeften en fundamentele menselijke motivatie heeft over de menselijke behoefte bij een groep (mensen) te horen, ook wel de *belongingness* hypothese genoemd. Het gevoel ergens bij te horen voorspelt volgens Lambert et al. (2013) een betekenisvol leven en volgens Stillman en Lambert (2013) werkt de relatie zelfs twee kanten uit. Een betekenisvol leven doet volgens hen tevens bijdragen aan het gevoel ergens bij te horen. Baumeister & Leary (1995) bekijken in hun artikel al het bewijs dat is gevonden voor Maslows *belongingness* hypothese en welke voorwaardes eraan zitten verbonden. In hun artikel benoemen ze dat het gevoel ergens bij te horen alleen voorkomt bij langere relaties en wordt opgewekt wanneer relaties sterke gevoelens hebben van hechting, intimiteit en inzet in combinatie met regelmatig contact. Naar aanleiding van deze onderzoeken kan gesteld worden dat de *belongingness* theorie, het gevoel ergens bij te horen, van toepassing is bij sociale relaties als oorzaak en/of gevolg van betekenis in het leven.

Kortom, enkele factoren die mogelijk bijdragen aan het ervaren van verbinding met sociale relaties zijn nabijheid, erbij horen, steun, identificatie met anderen, verwantschap, rol in familie, doel in het leven en verbale communicatie. Ondanks dat er voor sociale verbinding enige literatuur is te vinden, is er over zelf-overstijging weinig bekend wat bijdraagt aan de ervaring van deze verbinding. Een mogelijke reden hiervoor is dat religieuze en spirituele bronnen van betekenisgeving een complexe verzameling zijn van uiteenlopende ideeën, waarden en gevoelens, waardoor het lastig is een duidelijk antwoord te hebben op wat bijdraagt aan de verbinding met God (O'Connor & Chamberlain, 1996). Daarnaast is er weinig onderzoek naar bijdragende factoren voor sociaal engagement, generativiteit en verbinding met de natuur onder verschillende demografische groepen. Concluderend is er onderzoek nodig naar hoe verbinding met anderen en het grotere geheel zich manifesteert en wat bijdraagt aan de verbinding hiervan. Toekomstig onderzoek moet volgens O'Connor en Chamberlain (1996) kijken naar welke taal deelnemers gebruiken bij het omschrijven van betekenis in hun leven en hun persoonlijke en sociale context om beter inzicht in betekenisgeving en bronnen hiervan, zoals verbinding, te krijgen.

1.2 Betekenisvolle levensmomenten

Een manier om, door middel van taal, te onderzoeken op welke manier verbinding zich manifesteert en wat hieraan bijdraagt voor betekenisgeving, is om te kijken naar levensverhalen. McAdams (2001) baande een nieuwe weg voor de psychologie door te stellen

dat mensen beter begrepen kunnen worden wanneer hun levensverhaal wordt onderzocht. Georgakopoulou (2006) stelt voor om bij dergelijk narratief onderzoek en analyse niet naar het hele levensverhaal, maar naar kleine verhalen zoals enkelvoudige levensmomenten te kijken. Door middel van een verhaal, zelfs al is deze klein, construeert de verteller zichzelf. Een klein verhaal over een enkelvoudig levensmoment heeft hiermee voldoende informatie voor analyse in onderzoek. Zodoende kunnen verhalen over enkelvoudige levensmomenten gebruikt worden om manifestaties en bijdragende factoren van verbinding te onderzoeken.

Verhalen over betekenisvolle levensmomenten werden door Van de Goor, Sools, Westerhof en Bohlmeijer (2017) onderzocht door middel van de Wondervraag: “Stel er is een hiernamaals. Daar worden al je herinneringen gewist, behalve één. Welke herinnering zou je kiezen om mee te nemen in het oneindige?” Door de selectie van één herinnering, wordt ervan uitgegaan dat deze zeer betekenisvol is voor het individu. Met het onderzoek stellen ze dat de Wondervraag helpt met het oproepen van wijd uiteenlopende betekenisvolle levensmomenten in een klein narratief en geven ze inzicht in de manier waarop betekenis voor komt in deze levensmomenten. Daarnaast stellen ze dat er potentie voor betekenis in elk levensmoment zit en dat verwondering het individu helpt deze betekenis te ontdekken.

Van de Goor et al. (2017) hebben tijdens hun onderzoek tevens een focus op sociale relaties opgemerkt in de betekenisvolle levensmomenten. Deelnemers omschreven grote en kleine levensgebeurtenissen waarbij relaties met anderen een rol speelden zoals bij, trouwerijen, overlijden van eigen kind en ontmoetingen met familie, vrienden of soms onbekenden. Vaak waren het eerste ervaringen met anderen zoals het begin van een romantische relatie of de geboorte van een kind. Het onderzoek heeft de *focus* in verhalen op zelf, relaties en de wereld opgemerkt, maar niet expliciet de manifestatie van de verbinding bij deze *focus* onderzocht. Als suggestie voor vervolgonderzoek benoemen ze tevens onderzoek naar de connectie met het groter geheel. Het huidige onderzoek zal daarom aan de hand van de Wondervraag ingaan op de vragen hoe verbinding zich manifesteert en wat bijdraagt aan het ervaren van verbinding in betekenisvolle levensmomenten om hierdoor meer inzicht te bieden voor onderzoekers, individuen en hulpverleners op wat voor manieren verbinding bij kan dragen aan betekenis in het leven.

2 Methode

2.1 Deelnemers

De deelnemers van het onderzoek zijn benaderd door toekomstanalist Leontine Hamer, door middel van een presentatie door haar of Christophe Kempkes, sociale media, krant en tijdschrift reclame, en mond-tot-mond reclame. Alleen deelnemers van boven de 18 jaar hebben meegewerkt aan het onderzoek. Er is van 17 deelnemers data gebruikt voor het onderzoek na afloop van de data-preparatie, wat later in de tekst verder zal worden toegelicht. De leeftijden waren tussen de 36 en 74 jaar met een gemiddelde van 51,94 jaar. Er deden zes mannen en 11 vrouwen mee, waarvan twee ongehuwd waren, 14 gehuwd of samenwonend en één gescheiden. Van de deelnemers hadden vier mensen geen kinderen en van de overige 13 mensen was de mediaan 2 kinderen per persoon ($M = 2,31$). De afgeronde opleidingsniveaus van de deelnemers waren: tien wetenschappelijk onderwijs, vier hoger beroepsonderwijs, twee middelbaar beroepsonderwijs en één middelbaar algemeen secundair onderwijs.

2.2 Materiaal

Voor de data verzameling is gekozen om gebruik te maken van de Wondervraag en twaalf verdiepende vragen, zie Tabel 1. Deze vragen gaan over de context rond de herinnering en over gevoelens, verlangens en levenslessen die uit het verhaal naar voren komen. De reden dat er voor verdiepende vragen is gekozen, is dat data triangulatie verschillende invalshoeken op de data biedt. De reflectie van de deelnemer op het eigen verhaal door middel van verdiepende vragen is belangrijk (Bamberg, 2006), aangezien het een nieuwe invalshoek op het verhaal creëert. Er is gekozen voor een getypte reflectie, aangezien taal de mogelijkheid biedt om nieuwe inzichten te ontwikkelen (Baumeister & Vohs, 2002). Door middel van schrijven over een gebeurtenis wordt structuur aangebracht in gedachten en gevoelens wanneer die eerder niet duidelijk georganiseerd waren (Esterling, L'Abate, Murray, & Pennebaker, 1999; King & Pennebaker, 1996). Naast de wondervraag en verdiepende vragen werd er voorafgaand bij de voormeting gevraagd naar demografische gegevens als geslacht, leeftijd, opleiding en het hebben van partner en/of kinderen en toestemming voor het gebruik van gegevens in onderzoek.

Tabel 1

Vragenlijst voor Betekenisvolle Levensmomenten

Nr.	Vraag
	Wondervraag: Stel er is een hiernamaals. Daar worden al uw herinneringen gewist, behalve één. Welke herinnering zou u kiezen om mee te nemen in het oneindige?
1.	Welk gevoel had u op dat moment, in die herinnering?
2.	Waardoor ontstond dat gevoel?
3.	Wat maakt dat u deze herinnering hebt gekozen? Wat is de eeuwigheidswaarde van deze herinnering?
4.	Welk verlangen spreekt er uit uw herinnering?
5.	Hoe herkent u dit verlangen in het hier en nu van uw leven?
6.	Geef uw herinnering een titel, die de essentie van de herinnering goed weergeeft. Deze titel luidt:
7.	Hoe past het moment dat u hebt gekozen in uw levensverhaal? Wat ging er vooraf aan uw gekozen moment?
8.	En wat gebeurde er daarna?
9.	Wat leren deze herinneringen ons over wat er daadwerkelijk toe doet?
10.	Welke universele, tijdloze wijsheid of levensles zit er verscholen in de herinnering die u hebt gekozen? Vul de bovenstaande drie inzichten aan met een vierde inzicht op basis van uw herinnering.
11.	Verhalen zijn er om door te geven, opdat we ze in de toekomst niet zullen vergeten. Deel vandaag uw herinnering met iemand in jouw omgeving. Hoe is het om uw herinnering te delen - wat gebeurt er met u?
12.	Vraag aan de ander hoe het is om te luisteren? Wat gebeurt er met de ander?

2.3 Procedure

Voorafgaande aan het onderzoek is er toestemming gevraagd aan en verkregen van de ethische commissie van de *Behavioural, Management and Social sciences* (BMS) faculteit van Universiteit Twente. De deelnemers hebben in de periode van november en december 2018 deelgenomen aan het onderzoek. Het huidige onderzoek was onderdeel van een onderzoek door Universiteit Twente naar tijdsbesteding en tijdsbeleving, waarbij deelnemers Hamer volgden op haar reis door 24 tijdzones in 24 dagen. In dit onderzoek werd onderzocht welke invloed tijdsbesteding en tijdsbeleving hebben op het welbevinden, tijdsperspectief en openheid naar de toekomst. Het onderzoek was verdeeld over drie weken. In iedere week stond een ander tijdsperspectief centraal. In de eerste week ging het over het verleden, en zodoende over de herinnering van het betekenisvolle levensmoment. In de tweede week ging het over het heden en in de derde week over de toekomst. Alleen data uit de eerste week is voor het huidige onderzoek meegenomen, waarbij de Wondervraag (Van de Goor et al., 2017) en twaalf verdiepende vragen (Tabel 1) zijn beantwoord. Deelnemers vulden een voormeting, nameting en 24 dag metingen, in dagboekvorm, in via een online vragenlijst.

2.4 Data preparatie

Voor het onderzoek naar tijdsbesteding en tijdsbeleving hebben 54 mensen meegedaan. In totaal is er voor het huidige onderzoek data van 38 deelnemers ontvangen, aangezien niet alle

deelnemers de vragen van het huidige onderzoek hadden ingevuld. Daarna was er een uitval van deelnemers vanwege de volgende verschillende redenen. Vijf deelnemers gaven geen toestemming om de data te gebruiken voor onderzoek en één heeft de voormeting en Wondervraag niet ingevuld. Negen deelnemers hebben alleen steekwoorden opgeschreven, zodanig weinig dat de data niet bruikbaar was. Vier hebben niks ingevuld bij de Wondervraag. Een iemand kon geen herinnering kiezen en een iemand heeft twee herinneringen genoemd. De bruikbare data voor het huidige onderzoek kwam daardoor neer op antwoorden van 17 deelnemers. De losse metingen per dag van de eerste week zijn vervolgens samengevoegd per deelnemer in een Microsoft Excel bestand.

2.5 Data-analyse

Allereerst zijn de demografische gegevens, Wondervraag en verdiepende vragen per proefpersoon vanuit Microsoft Excel toegevoegd in ATLAS.ti (Versie 8.4.20). De data, bestaande uit het betekenisvolle levensmoment en twaalf verdiepende vragen per persoon, is vervolgens op twee manieren geanalyseerd, top-down en bottom-up. Top-down is er een codeerschema van verbinding (Tabel 2, Tabel 3) gemaakt, gebaseerd op de literatuur uit de inleiding. Vanuit de inleiding kwam de indeling voor verbinding met anderen en het grotere geheel naar voren, met subcategorieën afgebeeld in Tabel 2, als manifestaties. Daarnaast kwamen uit de literatuur de volgende codes voor bijdragende factoren van verbinding naar voren: *Nabijheid, erbij horen, steun, identificatie met anderen, verwantschap, rol in familie, doel in het leven* en *verbale communicatie*. Deze bovenstaande codes zijn gebruikt om in de eerste ronde de data top-down te coderen. Als resultaat van de eerste codering kwam naar voren dat de codes *verwantschap, identificatie met anderen* en *doel in het leven* te abstract waren om voldoende in de korte verhalen terug te vinden en zijn daarom uit het codeerschema gehaald. Tevens is de code *rol in familie* uit het codeerschema gehaald, aangezien dit beter onder context omschrijving van het verhaal viel.

Aanvullend is in de tweede ronde bottom-up gecodeerd. De nieuwe codes die hierdoor zijn ontstaan, zijn vervolgens bekeken op overlappingsen en passend toegevoegd aan de codeerschema's (Tabel 2, Tabel 3) met het label *Nieuw*. De nieuwe codes die toegevoegd zijn voor manifestaties van verbinding waren verbinding met het zelf, onbekenden en zelf-andere-omgeving. Na samenvoeging is een indeling ontstaan in algemene factoren en veranderende omstandigheden die bijdragen aan de ervaring van verbinding. Voor algemene bijdragende factoren waren de nieuwe codes: *Innerlijke kracht, doorzettingsvermogen, bewustzijn van zelf, omringd door naasten, zorg, aandacht, samenwerking, samen genieten,*

delen, respect en opkijken naar, trots, liefde, verwondering, rust en stilte, bewegen in natuur en overweldigend uitzicht toegevoegd aan het codeerschema. De veranderende omstandigheden als codes zijn tevens in Tabel 3 toegevoegd: *Contrast, keerpunt, onderbreking patroon, rolverandering, begin verbinding, einde verbinding, onverwachtse gebeurtenis* en *bewustzijn van moment*.

Na het vernieuwen van het codeerschema is er in ronde drie gecodeerd met het nieuwe schema. Voor de manifestatie van verbinding is voor de analyse eenheid eerst uitsluitend naar het betekenisvolle verhaal gekeken. Voor wat bijdraagt aan de ervaring van verbinding werd de analyse eenheid van verdiepende vragen en het verhaal samen geanalyseerd. Deze benadering ging niet op voor elke deelnemer, aangezien sommige deelnemers pas in hun verdiepende vragen vertelden hoe verbinding zich manifesteerde in het moment. Om deze reden is er ook voor het beantwoorden van de eerste onderzoeksvraag gecodeerd met het betekenisvolle levensmoment en verdiepende vragen samen als analyse eenheid. Tevens is er gekeken naar overeenkomsten en verschillen tussen deelnemers en opvallende codes. Hierbij is de context van de deelnemers, zoals demografische gegevens, meegenomen in de analyse.

In eerste instantie werd de data gecodeerd aan de hand van aanwezigheid van de codes volgens de onderzoeker, maar dit kwam vaak niet overeen met de codes die de deelnemer zelf uit het verhaal haalde en toelichtte in de verdiepende vragen. Als reactie hierop is er uitsluitend uitgegaan van verbinding die de deelnemer zelf uit het verhaal heeft gehaald en is interpretatie van de onderzoeker, zoveel mogelijk, achterwege gelaten. Er is een overzicht (Tabel 4) gemaakt met gevonden codes van verbinding per deelnemer die zij zelf opmerkten en de titels die zij zelf aan hun verhalen hebben gegeven aan de hand van de zesde verdiepende vraag. Het codeerschema bestond uit zodanig veel codes, dat geen enkel verhaal alle codes bezat. Echter veel verhalen konden meerdere manifestaties en bijdragende factoren bezitten. Vooral de codes die onder veranderende omstandigheden vallen, werden bij alle verschillende verhalen teruggevonden ongeacht van welke soort verbinding er sprake was.

Tabel 2

Codeerschema Manifestaties van Verbinding in Betekenisvolle Levensmomenten

Manifestatie	Subcategorie	Operationalisatie
Verbinding met zelf (<i>Nieuw</i>)		Verbinding met wie men is als persoon en bewust zijn van eigen gedachten en gevoelens.
Verbinding met anderen	Familierelaties	De relatie tussen mensen, zoals familieleden, romantische partners, vrienden en onbekenden.
	Romantische relaties	Opgelegde relaties met mensen uit de familie, zoals ouders, kinderen, broers of zussen, neven of nichten, et cetera.
	Vriendschappen	Relatie met partner die intiem en romantisch is van aard.
	Onbekenden (<i>Nieuw</i>)	Affectieve en persoonlijke relaties met mensen die zelf zijn uitgezocht door het individu en niet zijn opgelegd door anderen.
		Verbinding met mensen die men (nog) niet kent.
Verbinding met het grotere geheel	Verticale zelf-overstijging	Het gevoel hebben deel uit te maken of in contact staan met een kracht die groter is dan het zelf.
	God	Boven zichzelf en het menselijke ego uitstijgen en hierbij verbinding voelen met een entiteit groter dan het zelf.
		Een hogere orde wezen met bovennatuurlijke krachten of eigenschappen die in godsdiensten aanbeden wordt.
	Horizontale zelf-overstijging	Boven zichzelf uitstijgen en bijdragen aan indirecte omgeving zoals de maatschappij.
	Sociaal engagement	Betrokken voelen en bijdragen aan de gemeenschap of maatschappij.
	Generativiteit	De wens om na de dood iets blijvends op aarde achter te laten, dat het individu overleefd.
	Natuur	De aarde, zonder mensen, bestaande uit dieren en planten.
Verbinding met zelf, anderen en omgeving (<i>Nieuw</i>)		Het tegelijk verbinding ervaren met zelf, anderen en (natuur)omgeving.

Tabel 3

Codeerschema Algemene Factoren en Omstandigheden die Bijdragen aan het Ervaren van Verbinding

Algemene factoren	Operationalisatie
Rust en stilte (<i>Nieuw</i>)	Afwezigheid van stress en angst, en afwezigheid van geluid.
Innerlijke kracht (<i>Nieuw</i>)	Mentale weerbaarheid tegen twijfels of ontmoediging en kracht die vanuit het zelf omhoog komt.
Doorzettingsvermogen (<i>Nieuw</i>)	Door blijven gaan ondanks tegenslagen.
Bewustzijn van zelf (<i>Nieuw</i>)	Bewustwording van gevoelens, gedachten en sensorische ervaringen, zonder hier oordeel of reactie aan te verbinden.
Erbij horen	Bij een groep horen en hierdoor het gevoel hebben op de juiste plaats te zijn.
Zorg (<i>Nieuw</i>)	Moeite doen om iemand in een goede gezondheid te houden. Het gene wat je doet voor iemand die hulp of aandacht nodig heeft.
Aandacht (<i>Nieuw</i>)	Attentie of focus en niet met andere dingen bezig zijn.
Samenwerking (<i>Nieuw</i>)	Met een ander aan hetzelfde werken en elkaar hierin ondersteunen.
Verbale communicatie	Verbale interactie tussen twee of meer mensen.
Steun	Assistentie en aanmoediging van anderen. De wetenschap dat je op iemand kan leunen.
Samen genieten (<i>Nieuw</i>)	Samen met een ander iets prettigs beleven en hier vreugde aan hebben.
Delen (<i>Nieuw</i>)	Samen met een ander iets gebruiken of ervaren.
Nabijheid	In de buurt zijn van andere mensen.
Omringd worden door anderen. (<i>Nieuw</i>)	Het gevoel niet alleen te zijn en omringd te worden door positieve en ondersteunende relaties.
Trots (<i>Nieuw</i>)	Het gevoel dat je wilt opscheppen met wat jouw bezittingen of prestaties.
Respect en opkijken naar iemand (<i>Nieuw</i>)	Gevoel of uiting dat je een ander mens waardig en waardevol vindt, en ontzag en bewondering hebben voor iemand.
Verwondering (<i>Nieuw</i>)	Gevoel dat je hebt door een onverwachtse gebeurtenis.
Liefde (<i>Nieuw</i>)	Diepe genegenheid hebben voor en houden van iemand.
Verantwoordelijkheidsgevoel (<i>Nieuw</i>)	Het besef dat je verantwoordelijk bent voor iets of iemand.
Bewegen (in de natuur) (<i>Nieuw</i>)	Veranderen van plaats, stand of houding (in de natuur).
Overweldigend uitzicht (<i>Nieuw</i>)	Aanblik (van natuur) die onverwachts veel indruk maakt.
Veranderende omstandigheden	Operationalisatie
Contrast	Het verschil tussen tegenstellingen. Mensen of zaken die het tegenovergestelde van elkaar zijn.
Keerpunt	Beslissend ogenblik, waar iets erg verandert.
Onderbreking patroon	Het tijdelijk stoppen van regelmatige structuur.
Rolverandering	Verandering van takenpakket die door een persoon wordt vervuld.
Begin verbinding	Eerste moment van connectie met iets of iemand anders.
Einde verbinding	Moment waar connectie met iets of iemand anders ophoudt.
Onverwachtse gebeurtenis	Iets wat gebeurt zonder dat je het van tevoren weet.
Bewustzijn van moment	Waarnemen wat er in het heden gebeurt en het gevoel hebben dat de tijd stilstaat.

3 Resultaten

Ten eerste zal er algemene informatie over de verhalen worden besproken. Ten tweede worden de resultaten aan de hand van de onderzoeksvragen, zoals gepresenteerd in Tabel 2 en Tabel 3, toegelicht.

3.1 Algemeen overzicht

Zoals te zien is in het overzicht van Tabel 4 zijn de betekenisvolle levensmomenten breed uiteenlopend van onderwerp zoals (dood)geboorte, huwelijk, vakantie, sportprestaties, tuinieren en liefde op het eerste gezicht. De tijdplaatsing van de levensmomenten van de deelnemers in hun levensverhaal zijn vroege herinneringen als kind, herinneringen uit de vroege volwassenheid of recente herinneringen. De tijdsduur van de omschreven levensmomenten zijn op het kortst een ogenblik, van een paar seconden, tot op het langst de hele dag. Daarnaast zijn sommige momenten onverwachts voorgekomen, zoals de eerste stappen van een kind, en andere gepland, zoals een bruiloft.

In 17 casussen kwamen manifestaties van verbinding voor, waarbij er bij één verhaal juist sprake is van vrijheid door de onderbreking van verbinding. In Casus 3 draait de afwezigheid van verbondenheid om verschillende verwachtingen van werk, partner en maatschappij aan het individu. De deelnemer benoemt niet expliciet of dit andere verbindingen opwekt, maar mogelijk ervaart zij hier ervaring met zichzelf door vrijheid van verwachtingen die ze heeft. Vrijheid van verbinding kan dus mogelijk ook een manifestatie zijn, terwijl de focus van de andere 16 verhalen meer op hele verbindingen ligt.

Tabel 4

Manifestaties en Bijdragende Factoren van Verbinding per Casus in Betekenisvolle Levensmomenten

Verhaal	Manifestatie	Bijdragende factoren	
		Algemeen	Omstandigheden
<i>1. Oneindige klaarheid.</i> Moment van helderheid aan een meer in India.	Verbinding met zelf.	Rust van de natuur. Samen genieten (van het moment). Bewustzijn zelf.	Bewustzijn van moment: verlichting
<i>2. Klein geluk.</i> Als kind grootvader helpen tuinieren.	Verbinding met grootvader (vriendschap).	Steun geven en ontvangen. Samenwerking. Respect en opkijken naar.	Contrast
<i>3. Wees vrij en geniet in stilte terwijl er veel gebeurt.</i> Genieten met vriend in Amsterdams Hotel.	Onderbreking van verbinding.	Samen genieten (van de vrijheid).	Onderbreking patroon
<i>4. Voor het eerst verliefd.</i> Man wordt voor het eerst verliefd op een andere man.	(Romantische) verbinding met onbekende jongen.	Liefde (op het eerste gezicht).	Begin verbinding: oneindige verbinding Keerpunt

5. <i>Vrijheid.</i> Eten met mensen in Frankrijk op het strand.	Verbinding met vrienden en onbekenden.	Natuur strand Frankrijk. Omringd door mensen. Samen genieten. Tijdloos gevoel.	Onderbreking patroon
6. <i>Oerkracht.</i> Geboorte van zoon.	Verbinding met zelf.	Innerlijke kracht. Doorzettingsvermogen.	Rolverandering
7. <i>Gehechte geborgenheid.</i> Geboorte van zoon.	Verbinding met zootje	Delen (van moment met partner). (Moeder)liefde.	Begin van verbinding: oneindige verbinding. Keerpunt
8. <i>Verbondenheid met dierbaren neem je voor altijd mee.</i> Eerste stappen van dochter.	Verbinding met dochtertje.	-	Contrast. Onverwachtse gebeurtenis
9. <i>Liefdestocht.</i> Schaatstocht na kankerbehandeling.	(Romantische) verbinding met man.	Steun ontvangen. Liefde ontvangen.	Contrast
10. <i>Zen in de bergen.</i> Zwemmen tussen de Oostenrijkse bergen.	Verbinding met de natuur. Verbinding met zelf.	Stilte en rust (van natuur). Indrukwekkende bergen. Bewegen in de natuur. Alleen (in de natuur) zijn. Gevoel nabijheid van naasten.	Contrast
11. <i>Welkom in de familie.</i> Verzorgd worden door moeder en zus.	Verbinding met moeder en zusje.	Erbij horen. Zorg en aandacht ontvangen. Onderdeel zijn van een groter geheel (familie).	Keerpunt
12. <i>Voor eeuwig verbonden....</i> Doodgeboorte van dochtertje.	Verbonden met het grotere geheel. Verbonden met naasten. Verbonden met doodgeboren dochtertje.	Nabijheid naasten. Communicatie. Liefde ontvangen. Innerlijke kracht. Delen met naasten.	Keerpunt Einde verbinding: oneindige verbinding
13. <i>Verbondenheid.</i> Geboorte van dochtertje.	Verbinding met dochtertje.	Generativiteit.	Begin verbinding: oneindige verbinding. Rolverandering
14. <i>Eindeloze geluk.</i> Genieten van natuur zittend op gletsjerrand.	Verbondenheid met zelf, partner en omgeving.	Rust en stilte (van natuur). Overweldigende natuur. Nabijheid partner. Delen (natuur met) partner. Tijdloos gevoel.	Contrast
15. <i>Mijn leven vol liefde.</i> Trouwdag van bruid.	Verbinding met eigen familie.	Omringd door naasten. Samen zijn (van familie).	Contrast Einde verbinding
16. <i>Mijn vader is niet dood, hij leeft!</i> Vrijgezellenfeest van bruidegom.	Verbinding vader (vriendschap). Verbinding vrienden.	Verast door naasten.	Contrast Einde verbinding: oneindige verbinding Onverwachtse gebeurtenis
17. <i>Kai en de geboorte van een lieve mama.</i> Geboorte van zootje.	Verbinding met zootje.	Gevoel van trots.	Rolverandering Keerpunt

Opmerking. Een streep is aangebracht voor de verhalen waarbij geen sprake is van manifestaties of bijdragende factoren in het betekenisvolle levensmoment.

3.2 Onderzoeksvraag 1: Hoe manifesteert verbinding zich in betekenisvolle levensmomenten?

3.2.1 Verbinding met zelf. Uit de data kwam naast verbinding met anderen en het grotere geheel een derde en nieuwe categorie naar boven, namelijk verbinding met het zelf. Hiermee kwam naar voren dat verbinding niet uitsluitend naar buiten gericht hoeft te zijn in connectie met de omgeving, maar tevens naar binnen gericht kan zijn naar het individu zelf. Verbinding met het zelf manifesteert zich in momenten van helderheid, grote prestatie en onderbreking van drukte. Deze verschillende contexten keerden de aandacht van het individu onverwachts of gepland naar binnen toe, in aanwezigheid van anderen of alleen. In Casus 10 is goed te zien hoe verbinding met het zelf gepland kan worden door te zijn in de stilte en rust van de natuur, terwijl ervoor en erna veel drukte is voor deze 47-jarige moeder:

In de zomer van 2002 gingen we (mijn man, baby en ikzelf) op vakantie naar de Oostenrijkse bergen. 1 dag was het slecht weer en besloten we te gaan zwemmen in een naburig zwembad. Binnen was het oorverdovend druk. Ik ben toen in het buitenzwembad gaan baantjes trekken. Ik was er alleen, het was grijs en de bergen lagen voor me. De stilte en de bergen waren indrukwekkend. Ik vond het een magische ervaring. Ze vormde een tegenwicht voor de drukte van een gezin met een klein kindje. Ik kon even gewoon met mezelf zijn. (Casus 10: Zen in de bergen)

3.2.2 Verbinding met anderen. In de data manifesteert de verbinding met anderen in de vorm van verbinding met familieleden, vrienden, partners en onbekenden, waarbij deze laatste categorie nieuw naar voren is gekomen. Deze categorieën sluiten elkaar niet altijd uit, aangezien familieleden mede als vrienden kunnen worden gezien. Zoals in Casus 16 waar de deelnemer vertelt over de verassing van zijn vrijgezellenavond, waar verbinding met zijn vader wordt ervaren: “Een vader welke mij geweldig heeft opgevoed, maar ook een vriend en kameraad was.” In alle 17 herinneringen zijn er andere mensen aanwezig of worden sociale relaties benoemd in het moment. Ondanks deze fysieke aanwezigheid, werd er maar in 13 verhalen verbinding ervaren met de aanwezige relaties. De aanwezigheid van een relatie heeft zodoende niet automatisch verbinding tot gevolg.

Daarnaast bieden relaties met anderen die niet meer leven of fysiek aanwezig zijn nog steeds de ervaring van verbinding. In Casus 2 is dit verschijnsel te zien, waarbij de deelnemer als kleinkind opa helpt met tuinieren en hier op latere leeftijd op deze relatie terugkijkt: “[...] Mijn grootvader is enkele jaren geleden overleden. En ik mis hem. Nog altijd. Dat gevoel

oproepen biedt mij troost maar tegelijkertijd reikt het mij ook vriendschap en warmte aan.” Door vijf deelnemers is dit verschijnsel ook wel oneindige verbinding (Tabel 4) genoemd, zoals in Casus 12 waar een kind dood geboren wordt en de moeder de titel “voor eeuwig verbonden” geeft aan de herinnering. Naast het geval van overlijden kan tevens in situaties van het begin van een relatie of een onverwachts moment dit gevoel van oneindige verbinding voorkomen.

De aandacht van de deelnemer ligt in verbinding met anderen niet altijd op de ander, maar in zes gevallen draait het verhaal om gedeelde focus van beide personen op iets buiten de relatie. De verbinding met anderen manifesteert zich tevens in momenten waarbij er gezamenlijk een activiteit of moment wordt ervaren of samen wordt genoten van bijvoorbeeld eten. De overige zeven verhalen hebben een focus die meer op de relatie zelf zijn, waarvan één verhaal zelfs uitsluitend alle aandacht op de ander is gericht. Het verhaal van een 59-jarige man uit Casus 4. In het moment, naar waarschijnlijkheid in zijn jeugd, is sprake van liefde op het eerste gezicht van met een onbekende. In dit levensmoment komt de man in kwestie achter zijn seksuele geaardheid, doordat hij verliefd wordt op iemand van hetzelfde geslacht. Hij heeft niet gehandeld niet naar deze gevoelens en heeft hier jaren later nog altijd spijt van:

Ik geef een man een hand en zie het twinkelende licht in zijn ogen. De omgeving bevriest ik wordt verliefd. Op en nieuwjaarsreceptie gaf ik een jongen van de sportvereniging een hand en wenste hem gelukkig nieuwjaar. Toen gebeurde het.. [...] Wat er verder die avond gebeurde weet ik niet meer. We hebben niks met elkaar gedaan het gevoel is altijd gebleven. [*Welk gevoel had u op dat moment?*] ik werd voor het eerst smoorverliefd. Pas dagen later realiseerde ik me dat ik op een jongen verliefd was geworden.... en dat ik dat ook ben.... (Casus 4: Voor het eerst verliefd)

3.2.3 Verbinding met het grotere geheel. Zoals eerder is benoemd wordt verbinding met het grotere geheel tevens benoemd als zelf-overstijging. Verticale zelf-overstijging is in de data niet expliciet benoemd door deelnemers, maar in één casus is het aannemelijk dat het is voorgekomen bij een doodgeboorte van dochter. De deelnemster in Casus 12 ervaart een heftige tegenslag, namelijk de doodgeboorte van haar kind: “Deze herinnering betekende een turning point in mijn leven. Ik voelde mij in een klap verbonden met het grotere geheel.” Horizontale zelf-overstijging is voorgekomen door middel van generativiteit, bij de geboorte van een kind, en verbinding met de natuur, op vakantie in de natuur. De verbinding met de

natuur is voor Casus 10 en 14 ook terug te zien bij citaten die staan onder de kopjes verbinding met zelf en verbinding met zelf-anderen-omgeving, aangezien deze verbindingen tegelijkertijd met de natuur voorkwamen. De situaties waar verbinding met het grotere geheel wordt ervaren zijn momenten waarbij mensen in contact staan met iets groters dan zichzelf zoals de aarde, het leven of de dood, ongeacht of dit horizontaal of verticaal overstijging is.

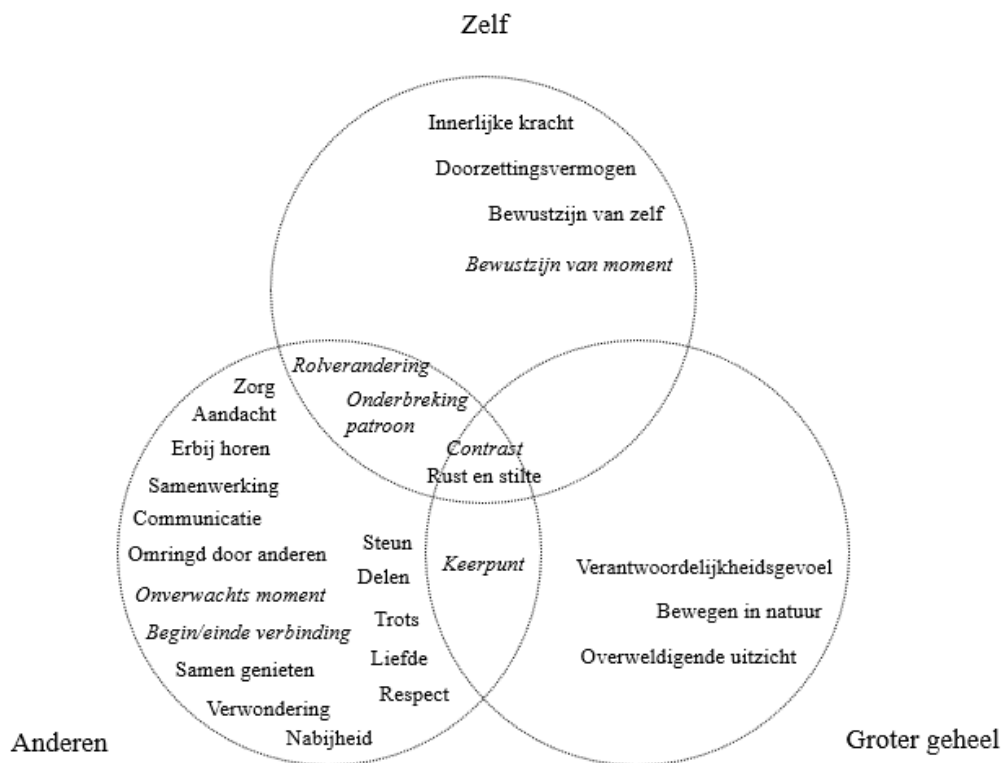
3.2.4 Verbinding met zelf, anderen en omgeving. Nieuw uit de data komt naar voren de manifestatie van verbinding met het zelf, anderen en de omgeving simultaan.

Verschillende verbindingen kunnen met twee of drie gelijktijdig ervaren worden, waarbij er hier wordt ingezoomd op het laatste. Deze verbinding komt in de verhalen eenmaal voor in Casus 14 voor de 56-jarige vrouw. De persoon zelf, partner en natuur zijn aanwezig in het moment op een gletsjerrand in de natuur met duizenden wilde dieren. De focus van het moment ligt op het ervaren van de natuur en dit samen met haar partner te kunnen delen:

In november 2011 op South Georgia met Martin zittend op een gletsjerrand met uitzicht over een schitterend gekleurd landschap met zeerobben en honderdduizenden pinguïns. Het is koud, maar prachtig helder weer: de zon schijnt. Ik adem frisse lucht in. Het is volkomen stil, geen menselijke geluiden. Af en toe het geluid van krakend ijs. [*Welk gevoel had u op dat moment?*] Intens geluk. [*Waardoor ontstond dat gevoel?*] Door de overweldigende natuur en de stilte. Zittend naast elkaar, zonder iets te zeggen een enorme verbondenheid voelen met elkaar en met de omgeving. Rust en stilte zorgen voor verbinding met jezelf, anderen en je omgeving. (Casus 14: Eindeloze geluk)

3.3 Onderzoeksvraag 2: Wat draagt bij aan de ervaring van verbinding in betekenisvolle levensmomenten?

Na zicht op de manifestaties van verbinding, wordt er in de volgende alinea's aan de hand van de eerder gevolgde indeling besproken wat bijdraagt aan het ervaren van deze verbindingen. In Figuur 1 is te zien welke bijdragende factoren en omstandigheden bij welke vormen van verbinding voorkomen. In de tekst zal dit uitgebreider worden toegelicht.



Figuur 1. Bijdragende factoren (recht) en omstandigheden (*cursief*) bij de verbinding met zelf, anderen en het grotere geheel.

3.3.1 Verbinding met zelf. De gevonden manifestaties van verbinding met het zelf, kwamen tot stand in drie soorten verhalen, namelijk onderbreking van drukte, grote prestatie en helderheid waarbij de focus naar binnen wordt gekeerd. Ten eerste wordt in verhalen van onderbreking van drukte in Casus 10 en 14, *rust en stilte* in *contrast* met het drukke hedendaagse leven ervaren als bijdragende factoren. Het moment van rust en onderbreking van drukte biedt ruimte om tijd voor het zelf vrij te maken. Ten tweede wordt in het verhaal van Casus 6 de grote prestatie gegeven van het op de wereld zetten van een kind. Ondanks de pijn en zonder verdoving heeft de deelnemster *innerlijke kracht* en *doorzettingsvermogen* getoond die haar samen met de *rolverandering* naar moeder verbinding met zichzelf heeft gebracht. Ten derde komt *bewustzijn van het zelf* en *bewustzijn van het moment* voor in Casus 1 in context van *rust* in een naturomgeving op doorreis door India met een vriend. Dit bewustzijn draagt bij aan het ervaren van verbinding met het zelf. Het moment van helderheid heeft voor de huidige 45-jarige man zelfs verlichting als gevolg:

Ik zit aan het meer van Pushkar, in de gelijknamige stad in Rajasthan, India samen met Jim. Ik ben al een tijdje met hem op reis na ons afstuderen aan de universiteit Twente. Ik ken hem van een stage in Australië en we kunnen het goed vinden met elkaar. We zitten aan het meer en

doen eigenlijk niets, het is rustig en kalm en we genieten van het moment. Ik zie het water voor me en op een gegeven moment voel ik me volledig ontspannen. [*Welk gevoel had u op dat moment?*] Een gevoel van helderheid, alles wat ik me kon bedenken op dat moment was duidelijk en helder. [*Wat is de eeuwigheidswaarde?*] Het was een heerlijk gevoel om gevoelens en emoties te kunnen laten passeren zonder oordeel en alles te begrijpen. Tot op heden was dat een eenmalig moment. [*Welke wijsheid zit er in de herinnering?*] Door in het moment te zijn, ontstaat de mogelijkheid om werkelijk te zien en ervaren. (Casus 1: Oneindige klaarheid)

3.3.2 Verbinding met anderen. De besproken verbindingen met anderen komen tot stand door verschillende factoren en omstandigheden (Figuur 1). Aangezien de soorten relaties elkaar niet uitsluiten, zijn de resultaten gecategoriseerd aan de hand van thema's die de bijdragende factoren onderbrengen voor alle verbindingen met anderen: *zorg voor elkaar, samenwerking, delen, fysieke aanwezigheid en positieve gevoelens richting anderen.*

Ten eerste wordt het thema *zorg voor elkaar* het beste geïllustreerd in het verhaal van Casus 11. De 74-jarige deelneemster ervaart als klein kind verbinding met haar moeder en haar zus, terwijl ze op de commode wacht om verschoond te worden. Dit moment is voor haar een *keerpunt*, aangezien zij voor het eerst bij haar familie het gevoel heeft *erbij te horen*. Tevens zijn *zorg* en *aandacht* uit dit levensmoment bijdragend voor het ervaren van verbinding met haar moeder en zus:

Het is mijn eerste herinnering. Ik lig op de commode om verzorgd te worden door mijn moeder. Mijn oudere zusje staat erbij. Mijn moeder moet even iets ophalen en zegt tegen mijn zusje dat ze goed op mij moet passen, zodat ik niet van de commode af zal vallen. Ik bedenk dat ik rustig zal blijven liggen. [*Welk gevoel had u op dat moment?*] Een aha-beleving, blijdschap, erbij horen. [*En wat gebeurde er daarna?*] Daarna wist ik dat ik ergens bij hoorde, dat ik op een plaats was waar voor mij gezorgd werd. [*Welke levenslessen zit er verscholen in de herinnering die u hebt gekozen?*] Zorg en aandacht voor elkaar maakt het leven zinvol. (Casus 11: Welkom in de familie)

Ten tweede wordt het thema *samenwerking* het beste geïllustreerd in het verhaal van de 58-jarige vrouw uit Casus 12. Eerder is er al naar het verhaal van deze deelneemster verwezen aangezien de doodgeboorte van haar dochttertje zorgt voor het plots verbonden voelen met het grotere geheel. Zij voelt zich daarnaast ook verbonden met de mensen die dicht bij haar stonden. Vooral in de nasleep van de gebeurtenis benoemt ze dat de factoren

verbale communicatie, steun en samenwerking bijdragen aan het ervaren van verbinding met naasten. Ze ervaart steun vanuit de omgeving, en samenwerking in de (verbale) communicatie met haar gezin om zo door de moeilijke tijd heen te komen:

[En wat gebeurde er daarna?] Een bijzondere stroom van liefde uit onze omgeving omhulde ons. Wij deelden het verdriet, er kwam heel veel 'kraambezoek', iedereen zag dat stille meisje.....dat maakte dat iedereen over haar sprak en we namen met een dienst en begrafenis afscheid. Door het zo "open" te benaderen (ik wist wat ik wilde...een kracht in mij kwam vrij) is het altijd bespreekbaar geweest en gebleven. Voor onze andere kinderen, voor iedereen. Dat was helpend in het rouw proces. Betekenis geven aan haar leven...daar gaat t om... Samen hebben we het doorstaan door elkaar ruimte te geven en in gesprek te blijven. (Casus 12: Voor eeuwig verbonden)

Ten derde gaat het thema *delen over samen genieten en samen delen*. Deelnemers benoemen het delen of samen genieten van momenten, uitzichten of eten. Eerder werd al besproken hoe de manifestatie van verbinding met anderen vaak de gezamenlijke focus heeft op iets buiten de relatie, zodanig zelfs de relatie niet altijd als verbondenheid wordt omschreven. In de verhalen komt dit verschijnsel vaak voor bij het delen van een moment met een romantische partners. Momenten die gedeeld worden zijn onder andere vrijheidsmomenten, natuur, doodgeboorte of geboorte, zoals in Casus 7 waar dit laatste graag beleefd wordt met haar partner als getuige van het moment. De geboorte van de zoon van de , op het moment, 48-jarige vrouw was voor haar een *keerpunt en rolverandering* in het leven door het *begin van verbinding* met haar zoon:

De geboorte van mijn zoontje in nog geen 10 seconden (keizersnede), samen met mijn partner dit moment beleven, het geluk dat hierbij hoort, de tranen van emotie, de onmiddellijke hechting aan dat kindje, mijn hart vol van liefde voor dat kleine prutske. (Casus 7: Gehechte geborgenheid)

Ten vierde wordt het thema *fysieke aanwezigheid* het beste geïllustreerd in Casus 5 waar de deelneemster verbinding ervaart met vrienden en onbekenden, terwijl ze genieten van eten op het strand in Frankrijk. Eerder werd al aangegeven dat alleen fysieke aanwezigheid van anderen niet automatisch zorgt voor de ervaring van verbinding. Er zijn andere factoren nodig om deze fysieke aanwezigheid te laten bijdragen aan de ervaring van verbinding. Het omschreven moment in Casus 5 van een 52-jarige ongehuwde en alleenwonende vrouw is de

onderbreking van een patroon van drukte en maatschappelijke verplichtingen. Deze onderbreking, het gevoel *omringd te worden* door de aanwezige mensen en *samen genieten* van eten en drinken draagt bij aan de verbinding met hen:

Een heerlijke spontane middag op het strand in Zuid-Frankrijk aan een lange tafel met lekker eten, fijn gevuld glas met wijn. Een middag en vroege avond met vrienden en mensen die ik niet kende, Met elkaar heel geanimeerde tijd in de zon. [*Wat maakt dat u deze herinnering hebt gekozen?*] Warmte, omgeven door mensen, gevoel van onbeperkt tijd, heerlijk eten en drinken. (Casus 5: Vrijheid)

Als laatste vallen onder het thema *positieve gevoelens richting anderen* de bijdragende factoren: *liefde, respect, verwondering* en *trots*. In Tabel 4 zijn alle genoemde factoren te zien. Ter illustratie zal er alleen ingegaan worden op de meest, viermaal, voorkomende factor: namelijk *liefde*, zoals gevonden in het verhaal van Casus 9. Na een zware kankerbehandeling waagt de 61-jarige deelnemster zich aan de prestatie van een intense schaatstocht dankzij de *liefde* en *steun* die zij van haar man ontvangt en waar zij zich zodoende verbonden mee voelt:

Weissensee 2018, 100 km prestatietocht die ik dankzij mijn man kon volbrengen. Mijn lievelingssport schaatsen kan ik door de longkanker niet meer goed uitvoeren. Voorafgaand veel geprobeerd te oefenen, een 25 tot 50 km zou al een fenomenale prestatie zijn. Het was mooi weer, niet te koud en ik had de knoop doorgehakt om toch te starten in het donker tussen de andere deelnemers. Sportief gezien had ik er niks te zoeken maar de beleving in het donker te starten. Omringd[*sic*] door bergen, de maan scheen, super zenuwachtig zoals altijd, verdrietig om het verlies van mijn conditie, blij dat ik er nog was. Het werd een bijzondere tocht, elke tien km begon er een nieuw rondje. We namen pauze keken hoe ik eraan toe was en we gingen weer. Totall loss 8 uur later met gekneusde schouder zo gelukkig en tevreden gestart. [*Wat maakt dat u deze herinnering hebt gekozen?*] De liefde van mijn man. (Casus 9: Liefdestocht)

3.3.3 Verbinding met het grotere geheel. Bij de manifestatie van verbinding werd besproken dat verbinding met het grotere geheel zich manifesteert in situaties die gaan over thema's zoals de aarde, het leven en de dood. Voor horizontale zelf-overstijging door generativiteit zoals in Casus 13, droeg *verantwoordelijkheidsgevoel* voor deze nu 61-jarige en toen 35-jarige vader bij aan het ervaren van verbinding met zijn net geboren dochtertje:

[*Wat maakt dat u deze herinnering hebt gekozen?*] Toch wel een keerpunt in het leven: je bent voor de rest van uw leven verbonden met iemand waarvoor jij medeverantwoordelijk bent voor haar bestaan. [*Welk verlangen spreekt er uit uw herinnering?*] Het verlangen meer dan een individu te zijn dat hier een tijdje rondloopt op de planeet. (Casus 13: Verbondenheid)

Bij de manifestatie van verbinding met de natuur werd tweemaal de *rust* en *stilte* die van de *overweldigende natuur* uitgaat benoemd als bijdragende factoren voor het ervaren van deze verbinding. Het *contrast* van deze stilte met het drukke leven vol maatschappelijke verplichtingen droeg hieraan bij de ervaring van verbinding. Wat het individu in de natuur doet draagt ook bij, zoals in Casus 14 wordt er stil gezeten in dit moment, maar in Casus 10 geeft de deelnemster aan dat juist het *bewegen* in de natuur betekenisvol is voor haar, zoals te lezen is onder het kopje van manifestatie van verbinding met het zelf en verbinding met zelf-anderen-omgeving.

3.3.4 Verbinding met zelf, anderen en omgeving. Zoals eerder besproken is in Casus 14 de manifestatie van verbinding met zelf, anderen en de omgeving gevonden. Wat bijdraagt aan het ervaren van deze unieke simultane verbindingen heeft te maken met de natuur waarin het moment zich afspeelt. De deelnemster is met haar partner op vakantie en begeeft zich in de *overweldigende natuur*. De verbinding met de natuur wordt tegelijkertijd ervaren met andere verbindingen die fysiek aanwezig zijn, zoals bijvoorbeeld in Casus 10 waar de deelnemster verbinding ervoer met zichzelf en de natuur. In Casus 14 was de deelnemster met haar partner in de natuur en ervoer hier verbinding met zichzelf, haar partner en de natuur. In deze twee gevallen komen verschillende verbindingen simultaan voor in de context van de natuur.

Wat in Casus 14 het meeste opvalt is de *rust* en *stilte* die de *natuur* met zich meebrengt en in wat voor *contrast* dit staat met menselijke drukte. Eerder zijn deze factoren benoemd voor bijdragend aan het ervaren van verbinding met het zelf en verbinding met de natuur, maar zorgt tevens volgens de deelnemster voor verbinding met alle drie de entiteiten: “Rust en stilte zorgen voor verbinding met jezelf, anderen en je omgeving.” Tevens benoemt de deelnemster dat ze zonder woordenwisseling dit moment met haar partner kan delen en hierdoor verbondenheid met hem ervaart.

4 Discussie

Het huidige onderzoek is uitgevoerd om antwoorden te vinden op twee vragen. Als eerste wordt de vraag gesteld hoe verbinding zich manifesteert en ten tweede wat bijdraagt aan het ervaren van verbinding in betekenisvolle levensmomenten. Zoals te zien in Figuur 1 zijn er manifestaties van individuele verbinding gevonden met het zelf, anderen, het grotere geheel en een gelijktijdigheid van deze verbindingen. Bijdragende factoren zijn gevonden aan het ervaren van het zelf zoals, *innerlijke kracht*, *doorzettingsvermogen* en *zelfbewustzijn*. Factoren die bijdragen aan de ervaring van verbinding met anderen vallen onder de thema's *zorg voor elkaar*, *samenwerking*, *delen*, *fysieke aanwezigheid* en *positieve gevoelens richting anderen*. Verbinding met het grotere geheel wordt teruggevonden als zelf-overstijging door onder andere generativiteit en verbinding met de natuur. Wat bijdraagt aan het ervaren van generativiteit is *verantwoordelijkheidsgevoel* en bij de verbinding met de natuur is dat *bewegen* en een *overweldigend uitzicht*. Bijdragende factoren aan de gelijktijdige verbinding met zelf, anderen en het grotere geheel waren de *rust* en *stilte* die de natuur met zich mee bracht in *contrast* met menselijke drukte. Naast *contrast* dragen andere veranderende omstandigheden, zoals het *begin* of *einde* aan een relatie, ook bij aan het tot stand komen van verbinding met het zelf, anderen of het grotere geheel.

De indeling van verbinding in het huidige onderzoek, is congruent met de eerdergenoemde dimensie *focus* die Van de Goor et al. (2017) in betekenisvolle levensmomenten hebben herleid. Volgens hen kan de *focus* in een betekenisvol levensmoment liggen op het zelf, relaties of de wereld. Deze *focus* wordt in het huidige onderzoek tevens teruggevonden en aangevuld als verbinding met zelf, anderen en het grotere geheel als bron voor betekenisgeving. Gezien de vele resultaten in dit onderzoek zullen er aan de hand van deze indeling de belangrijkste bevindingen worden besproken.

4.1 Belangrijkste bevindingen en suggesties voor toekomstig onderzoek

Ten eerste valt op dat de manifestatie van verbinding deze niet altijd in contact is met de omgeving van het individu, maar ook naar binnen gericht kan zijn. Zodoende is verbinding met het zelf nieuw in de data naar voren gekomen, wat niet onbekend is in de literatuur. In de literatuur over narratief onderzoek naar levensverhalen en specifiek waarderingsgebieden (Hermans & Kempen, 1993) wordt er vaker gesproken van een dualiteit tussen de interne en externe ik-positie (Hermans, 2002). De interne ik-positie is congruent met verbinding met het zelf en de externe ik-positie is congruent met verbinding met anderen en het grotere geheel. Deze twee posities zijn tevens congruent met het Z-motief, het streven naar zelfbevestiging,

en A-motief, verbondenheid met anderen (Hermans & Hermans-Jansen, 1995), en overeenkomstig met *agency* en *communion* (Bakan, 1996). In een narratief kunnen deze twee motieven in verschillende dominerende combinaties voorkomen, waaronder tegelijkertijd. In de huidige data worden deze verschillende combinaties van motieven terug gezien.

Wat het huidige onderzoek verder inkleurt is het Z-motief. Hermans noemt voor dit motief het streven naar het zelf, terwijl in de huidige data tevens het bewustzijn invulling was voor verbinding met het zelf. Het huidige onderzoek oppert dat naast streven naar zelfbevestiging, bewustzijn en stilstaan bij het zelf tot het Z-motief of verbinding met zelf kan komen. Het stilstaan bij het zelf kan mogelijk door veranderende omstandigheden komen, zoals rolverandering of doorbreking van drukte, waardoor het individu kan reflecteren op de eigen identiteit. Toekomstig onderzoek kan zich verder focussen op wat ten grondslag ligt aan het ervaren van verbinding met het zelf en het verschil in streven naar zelfbevestiging en bewustzijn van zelf hierin.

Voor het onderzoeken van Hermans' waarderingsstheorie is de Zelfkonfrontatie-methode (ZKM) ontwikkeld (Hermans, 1981; Hermans & Hermans-Jansen, 1995). Deze methode maakt door middel van standaardvragen tussen cliënt en psycholoog een matrix van affect en waarden om inzicht te verkrijgen in welke waarde-gebieden belangrijk zijn voor de cliënt. De wondervraag als methode helpt ook inzicht te geven in waarden in betekenisvolle levensmomenten in vergelijking tot de ZKM die kijkt naar het hele levensverhaal. Uit het huidige onderzoek bleek dat het stellen van verdiepende vragen hielp een beter inzicht te werven van de betekenisvolle bronnen en waarden in de levensmomenten van de cliënten. Toekomstig onderzoek zou zich kunnen verdiepen in welke verdiepende vragen bij de wondervraag het beste effect hebben op reflectie van de ik-positie om zo de wondervraag als methode te protocolleren. De methode zou hierdoor betrouwbaarder gemaakt kunnen worden in het geval van weinig onderzoekers en een lage interbeoordelaarsbetrouwbaarheid, zoals in het huidige onderzoek.

Naast de manifestatie van verbinding met het zelf kwam de manifestatie van verbinding met anderen voor bij de literatuur onderbouwde familierelaties, vrienden, romantische partners en nieuw bij onbekenden. De meest opvallende bijdragende factor voor de ervaring van verbinding met anderen was om het betekenisvolle levensmoment te delen en hier, in sommige gevallen, samen van te genieten. De mogelijkheid om een bijzonder moment ter plekke te kunnen delen met een ander, een getuige, maakte de verbinding sterker. De behoefte om, in deze verhalen positieve, emotionele ervaringen te delen met sociale relaties wordt door de literatuur ondersteund (Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004; Reis et al., 2010)

en een mogelijk doel hiervan is het verdiepen van de emotionele intimiteit met de ander (Bagarozzi, 2013; Gable et al., 2004). Echter, de onderzoeken zijn gedaan naar het achteraf delen van positief nieuws met anderen en niet naar het ter plekke delen van een bijzonder moment met een getuige. Het huidige onderzoek verdiept deze literatuur door te suggereren dat het delen van een betekenisvol moment positieve effecten kan hebben, wanneer dit ter plekke wordt gedeeld in aansluiting op de positieve effecten van het achteraf delen van positief nieuws. Toekomstig onderzoek zou kunnen kijken naar de verschillen en overeenkomsten tussen deze twee benaderingen van delen van positieve momenten of berichten.

Een andere bevinding bij de manifestatie van verbinding met anderen is dat veranderende omstandigheden, zoals het begin of einde van een relatie, bij kan dragen aan de ervaring van oneindige verbinding (Tabel 3). In het geval van overlijden van naasten, rapporteerden deelnemers een oneindige connectie met de overledenen. Deze oneindigheid in verbinding met anderen merkte Kosminsky (2011) ook op in review over onderzoek naar rouw. De meeste deelnemers uit dit onderzoek rapporteerden dat ze op een manier de relatie in stand hielden, door bijvoorbeeld met de overledenen te praten. Het huidige onderzoek bevestigt deze visie en vult de literatuur aan door te stellen dat naast het einde van een relatie, het begin van een relatie tevens een intense verbinding kan oproepen, waardoor het individu het gevoel heeft dat er nooit een einde aan de verbinding zal komen. Toekomstig onderzoek kan zich focussen op welke overeenkomende of verschillende elementen bijdragen aan het tot stand komen van de ervaring van oneindige verbinding bij het begin of einde van een relatie.

Als derde verbinding is de manifestatie van verbinding met het grotere geheel in de data niet altijd even duidelijk naar voren gekomen. Ondanks ondersteuning vanuit de literatuur, kwam er in de data alleen verbinding met de natuur (O'Connor & Chamberlain, 1996) en generativiteit (Emmons, 2003) naar voren als manifestaties van verbinding met het grotere geheel. Religie (Ebersole, 1998; Emmons 1999; Lambert et al., 2010; O'Connor & Chamberlain, 1996; Wong, 1998b) en sociaal engagement (Zhang et al., 2016) kwamen niet duidelijk in de verhalen naar voren. Het huidige onderzoek bevestigt de literatuur van Schnell (2009) over zelf-overstijging door te benoemen dat de verbinding met het grotere geheel voorkomt bij verhalen die het zelf overstijgen en gaan over thema's, zoals de aarde, het leven of de dood. Wat nog mist is meer informatie in de manifestatie en ervaring van verbinding met het grotere geheel in narratief levensverhaal, specifiek religie, aangezien dit een terugkerend thema is in onderzoek naar betekenis in het leven (Ebersole, 1998; Emmons 1999; Lambert et al., 2010; O'Connor & Chamberlain, 1996; Wong, 1998b). In toekomstig

onderzoek zou religie beter kunnen worden onderzocht, door bijvoorbeeld verdiepende of demografische vragen te stellen over geloof, in een gelovige populatie tegenover een niet-gelovige populatie.

Een nieuwe manifestatie die opviel, was de verbinding met het zelf, anderen en omgeving simultaan, iets wat in het venndiagram in Figuur 1 is gevisualiseerd. In de literatuur wordt verbinding uitsluitend als aparte verbinding onderzocht, zoals verbinding met familie, God of natuur (Delle Fave & Soosai-Nathan, 2014), en weinig als overlappende verbindingen. In onderzoek door Van de Goor et al. (2017) werd in betekenisvolle levensmomenten met grote tegenslagen een verwevenheid gevonden van *focus* op het zelf, relaties en de wereld. Het huidige onderzoek vult aan dat naast negatieve levensmomenten zoals tegenslagen, positieve levensmomenten tevens kunnen bijdragen aan deze gelijktijdigheid van verbindingen. Deze verwevenheid sluit aan bij theorie over Z-motief en A-motief, die positief of negatief kunnen zijn en tegelijkertijd kunnen voorkomen (Hermans & Hermans-Jansen, 1995). De casus waarbij de gelijktijdigheid van alle drie de verbindingen in de data voorkwam, was in de context van de natuur en factoren *rust, stilte, contrast*.

De hypothese dat de natuur, door *rust* en *stilte*, in *contrast* met drukte van het dagelijks leven kan zorgen voor verbinding met de drie verbindingen, vindt ondersteuning in de literatuur. Het begeven in de natuur, zorgt voor meer verbinding met de natuur en ook meer zelfbewustzijn en zelfreflectie (Mayer, Frantz, Bruehlman-Senecal & Dolliver, 2009). Daarnaast vonden Weinstein, Przybylski en Ryan (2009) dat de natuur mensen dichter tot anderen brengt. Deze twee onderzoeken bieden samen ondersteuning voor de hypothese dat de natuur bij kan dragen aan het ervaren van verbinding met het zelf, anderen en de naturomgeving simultaan. De precieze functie van de natuur, bijvoorbeeld katalysator van aanwezige relaties, voor het ervaren van gelijktijdige verbinding kan onderzocht worden in toekomstig onderzoek. Hulpverleners en individuen kunnen de resultaten gebruiken om te kijken wat kan helpen meer verbinding te ervaren voor een betekenisvol leven, door zich bijvoorbeeld alleen, samen of door middel van wandeltherapie meer in de natuur te begeven.

4.2 Methodologische beperkingen

Er waren bovendien enkele beperkingen aan het onderzoek. Bij het te meten construct is ervan uitgegaan dat de gevonden verbinding bijdraagt aan betekenis in het leven, aangezien het voorkomt in een betekenisvol levensmoment, zoals benoemd door Van de Goor et al. (2017). De vraag is echter of het construct in deze aangenomen richting werkt. De literatuur laat zien dat de relatie beide kanten uit kan werken (Stavrova & Luhmann, 2016). Een sterk gevoel van

betekenis in het leven kan tevens gepaard gaan met meer sociale interacties met mensen (Stillman, Lambert, Fincham & Baumeister, 2011). Deze onderzoeken suggereren dat de relatie tussen verbinding en betekenis ook mogelijk omgekeerd kan voorkomen in het huidige onderzoek. Het ervaren van betekenis kan mogelijk bijdragen aan het ervaren van verbinding met anderen. Toekomstig onderzoek zou in verder detail naar deze richting van samenhang tussen betekenis en vormen van verbinding kunnen kijken. Er zouden verdiepende vragen gesteld kunnen worden over verbinding en betekenis om de werkende richting tussen deze twee concepten te kunnen bepalen in betekenisvolle levensmomenten.

Ten tweede zitten er voor- en nadelen verbonden aan de beslissing om in de analyse zo weinig mogelijk interpretatie toe te passen. Het zo dicht mogelijk bij de genoemde verbindingen van de deelnemers blijven, heeft de kern van verbinding naar voren gebracht en een duidelijk beeld gevormd. Doordat de analyse door een enkele onderzoeker is gedaan, is geprobeerd de bias op interpretatie op deze manier laag te houden. Aan de andere zijde zijn er wellicht interpreteerbare verbindingen, zoals niet expliciete opgemerkte verbinding met het zelf, niet mee genomen in de resultaten. Voor de huidige omstandigheden van het onderzoek was het een verstandige keuze om bias te voorkomen van de onderzoeker door dicht bij de opgemerkte verbinding te blijven van de deelnemers. Het is echter aan te raden in toekomstig onderzoek meerdere onderzoekers ook de impliciete verbindingen uit de verhalen te laten halen.

4.3 Conclusie

In het huidige onderzoek is te zien dat verbinding zich manifesteert in verschillende vormen in betekenisvolle levensmomenten, die elkaar niet uitsluiten en simultaan kunnen voorkomen. De verschillende relaties in verbinding met anderen hoeven tevens niet gescheiden te zijn en liggen ten grondslag aan de interpretatie van het individu, zodanig zelfs dat na de dood oneindige verbinding ervaren kan worden. De aandacht van het individu kan naar binnen toe gericht zijn in verbinding met het zelf of naar buiten in verbinding met anderen, maar ook gericht zijn op iets buiten een sociale relatie dat gedeeld wordt met de ander. Het huidige onderzoek draagt ondanks zijn methodologische beperkingen bij aan de literatuur door onder andere bovenstaande aanvullende inzichten te geven in verbinding in betekenisvolle levensmomenten. Tevens draagt het onderzoek bij door individuen en hulpverleners handvatten te bieden, zoals de invloed van de natuur, voor de toepassing van verbinding voor een betekenisvol leven. Het onderzoek maakt suggesties voor toekomstig onderzoek zoals naar de gelijktijdigheid van verbindingen in betekenisvolle levensmomenten en de mogelijke

rol die de natuur hierin speelt. In conclusie, net zoals dat betekenis in het leven overall gevonden kan worden door eigen interpretatie, kan verbinding tevens op verschillende manieren ervaren worden door onze eigen interpretatie in verhalen over betekenisvolle levensmomenten.

Literatuur

- ATLAS.ti Scientific Software Development GmbH (2019). ATLAS.ti qualitative data analysis (8.4.20) [Computer software]. Geraadpleegd van <https://atlasti.com/>
- Bagarozzi, D. A. (2013). *Enhancing intimacy in marriage: A clinician's guide*. New York, NY: Routledge.
- Bakan, D. (1966). *The duality of human existence*. Chicago, IL: Rand McNally & Company.
- Bamberg, M. (2006). Stories: Big or small: Why do we care? *Narrative inquiry*, *16*(1), 139-147. doi:10.1075/ni.16.1.18bam
- Bar-Tur, L., Savaya, R., & Prager, E. (2001). Sources of meaning in life for young and old Israeli Jews and Arabs. *Journal of Aging Studies*, *15*(3), 253-269. doi:10.1016/S0890-4065(01)00022-6
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: The Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, *117*(3), 497-529. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp 608-618). New York, NY: Oxford University Press.
- Debats, D. L. (1999). Sources of meaning: An investigation of significant commitments in life. *Journal of Humanistic Psychology*, *39*(4), 30-57. doi:10.1177/0022167899394003
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, *100*(2), 185-207. doi:10.1007/s11205-010-9632-5

- Delle Fave, A., & Soosai-Nathan, L. (2014). Meaning as inter-connectedness: Theoretical perspectives and empirical evidence. *Journal of Psychology in Africa, 24*(1), 33-43. doi:10.1080/14330237.2014.904090
- Ebersole, P. (1998). *Types and depth of written life meanings*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Emmons, R. A. (1999). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York, NY: The Guilford Press.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, 105-128. doi:10.1037/10594-005
- Esterling, B. A., L'Abate, L., Murray, E. J., & Pennebaker, J. W. (1999). Empirical foundations for writing in prevention and psychotherapy: Mental and physical health outcomes. *Clinical psychology review, 19*(1), 79-96. doi:10.1016/S0272-7358(98)00015-4
- Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning*. New York. NY: Simon and Schuster.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of personality and social psychology, 87*(2), 228-245. doi:10.1037/0022-3514.87.2.228
- Georgakopoulou, A. (2006). Thinking big with small stories in narrative and identity analysis. *Narrative inquiry, 16*(1), 122-130. doi:10.1075/ni.16.1.16geo
- Hermans, H. J. M. (1981). *Persoonlijkheid en waardering*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Hermans, H. J. M. (2002). *Het verschil tussen de persoon en zichzelf: De 'dialogical self' als mini-samenleving*. Nijmegen: KUN.

- Hermans, H. J. M., & Hermans-Jansen, E. (1995). *Self-Narratives. The construction of meaning in psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Hermans, H. J. M., & Kempen, H. J. (1993). *The dialogical self: Meaning as movement*. Cambridge, MA: Academic Press.
- Kalantarkousheh, S. M., & Hassan, S. A. (2010). Function of life meaning and marital communication among Iranian spouses in Universiti Putra Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1646-1649. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.340
- Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (Eds.). (1995). *The biophilia hypothesis*. Washington, DC: Island Press.
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2009) Detecting and constructing meaning in life events. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 317-330. doi:10.1080/17439760902992316
- King, L. A., & Pennebaker, J. W. (1996). Thinking about goals, glue, and the meaning of life. In R. S. Wyer (Eds.), *Ruminative thoughts* (pp. 97-106). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Kosminsky, P. G. (2011). From here to eternity: How the bereaved maintain connections to lost loved ones and why it matters. *Death Studies*, 35(6), 559-565. doi:10.1080/07481187.2010.524450
- Krause, N. (2007). Longitudinal study of social support and meaning in life. *Psychology and aging*, 22(3), 456-469. doi:10.1037/0882-7974.22.3.456
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Fincham, F. D., Hicks, J. A., & Graham, S. M. (2010). Family as a salient source of meaning in young adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 367-376. doi:10.1080/17439760.2010.516616
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To belong is to matter: Sense of belonging enhances meaning in life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1418-1427. doi:10.1177/0146167213499186

- Lovelock, J., & Lovelock, J. E. (2000). *Gaia: A new look at life on earth*. New York, NY: Oxford University Press.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological review*, 50(4), 370-396.
doi: 10.1037/h0054346
- Mayer, F. S., Frantz, C. M., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and Behavior*, 41(5), 607–643. doi:10.1177/0013916508319745
- McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of general psychology*, 5(2), 100-122. doi:10.1037/1089-2680.5.2.100
- O'Connor, K., & Chamberlain, K. (1996). Dimensions of life meaning: A qualitative investigation at mid-life. *British Journal of Psychology*, 87(3), 461-477.
doi.org/10.1111/j.2044-8295.1996.tb02602.x
- O'Donnell, M. B., Bentele, C. N., Grossman, H. B., Le, Y., Jang, H., & Steger, M. F. (2014). You, me, and meaning: An integrative review of connections between relationships and meaning in life. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 44-50.
doi:10.1080/14330237.2014.904097
- Prager, E. (1997). Meaning in later life: An organizing theme for gerontological curriculum design. *Educational Gerontology: An International Quarterly*, 23(1), 1-13.
doi.org/10.1080/0360127970230101
- Reis, H. T., Smith, S. M., Carmichael, C. L., Caprariello, P. A., Tsai, F. F., Rodrigues, A., & Maniaci, M. R. (2010). Are you happy for me? How sharing positive events with others provides personal and interpersonal benefits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99(2), 311-329. doi:10.1037/a0018344
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44-49.
doi:10.1093/geronj/42.1.44

- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology, 4*(6), 483–499. doi:10.1080/17439760903271074.
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences, 51*(5), 667–673. doi:10.1016/j.paid.2011.06.006.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: NY: Simon & Schuster.
- Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of meaning in life. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 470-479. doi:10.1080/17439760.2015.1117127
- Stillman, T. F., & Lambert, N. M. (2013). The bidirectional relationship of meaning and belonging. In *The Experience of Meaning in Life* (pp. 305-315). Springer, Dordrecht.
- Stillman, T. F., Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Baumeister, R. F. (2011). Meaning as magnetic force: Evidence that meaning in life promotes interpersonal appeal. *Social Psychological and Personality Science, 2*(1), 13-20. doi:10.1177/1948550610378382
- Taubman-Ben-Ari, O., Shlomo, S. B., & Findler, L. (2012). Personal growth and meaning in life among first-time mothers and grandmothers. *Journal of Happiness Studies, 13*(5), 801-820. doi:10.1007/s10902-011-9291-5
- Van de Goor, J., Sools, A. M., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Wonderful life: Exploring wonder in meaningful moments. *Journal of Humanistic Psychology, 1*-21. doi:10.1177/0022167817696837
- Weinstein, N., Przybylski, A. K., & Ryan, R. M. (2009). Can nature make us more caring? Effects of immersion in nature on intrinsic aspirations and generosity. *Personality and Social Psychology Bulletin, 35*(10), 1315–1329. doi:10.1177/0146167209341649

Wong, P. T. P. (1998a). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111–140). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Wong, P. T. P. (1998b). Spirituality, meaning, and successful aging. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 359–394). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Zhang, H., Sang, Z., Chan, D. K. S., Teng, F., Liu, M., Yu, S., & Tian, Y. (2016). Sources of meaning in life among Chinese university students. *Journal of Happiness Studies*, *17*(4), 1473-1492. doi:10.1007/s10902-015-9653-5