

---

# Contact in meditatieverenigingen en meditatie beoefening, de oplossingen tot alle vooroordelen?

## Hoog- en laagopgeleid, gescheiden werelden overbruggen in meditatieverenigingen?

Naam: Joris van Bakel / studentnummer: 423976 / Erasmus Universiteit / Master Grootstedelijke Vraagstukken en Beleid, Sociologie.  
Begeleider: Lieselot Vandenbussche

---

### Abstract

There is a wide gap between highly and lowly educated people that divides Dutch society. Because of this gap prejudices are formed, dividing both groups even further from each other. However, there are some locations where these groups still mingle, one prominent meeting place is in leisure associations. Allport's (1954) intergroup contact theory states that when four factors are in place, prejudices between groups can be reduced. These four factors are, 1. The feeling of equal status, 2. Shared goals, 3. Common effort and, 4. Support by the authority. This research will test Allport's (1954) theory in the setting of a meditation association, where individuals from different high and low educated groups come together to meditate. Theory about the activity meditation states that it also reduces prejudices, making this setting a testing ground for two prejudice reducing factors. This research shows that contact between intergroups in meditation associations does indeed reduce prejudices. The contact in these associations is in line with Allport's (1954) four factors of the intergroup contact theory. Also the activity meditation does reduce prejudices. However it turns out that the activity meditation has a larger effect on the reduction of prejudices in the experience of participants than intergroup contact.

**Keywords:** Highly- and lowly educated, intergroup contact theory, meditation, prejudices

### Introductie

Zorgt opleidingsniveau voor het anders beleven van de wereld? Bovens, Dekker en Tiemeijer (2014) stellen van wel. Hoog- en laagopgeleiden beleven en waarderen de wereld om hen heen op andere manieren (Volker, Andriessen & Posthumus, 2014). Hoog- en laagopgeleiden

hebben niet alleen andere politieke voorkeuren, zoals in stemgedrag en migratiebeleid, maar ook in culturele smaak, zo hebben zij verschillende soorten humor en vrijetijdsbesteding (Kuipers & Van den Haak, 2014; Bovens, 2012). Verschillende auteurs stellen dan ook dat opleidingsniveau verregaande effecten heeft op de levensstijlen en culturele voorkeuren van hoger- en lageropgeleiden (Bovens, 2012; Bovens, et al., 2014; Kuipers & Van den Haak, 2014). Daarnaast manifesteert de kloof tussen hoog- en laagopgeleiden zich duidelijk in sociale netwerken (Bovens, 2012). Zo blijken hoog- en laagopgeleiden met name homogene sociale netwerken te hebben, gebaseerd op overeenkomsten in opleidingsniveau (Kuipers & van den Haak, 2014; van der Houwen, Kloosterman & te Riele, 2010). Door de verschillende voorkeuren van hoger- en lageropgeleiden ontstaan er twee groepen met andere leefwerelden, dit wordt dan ook steeds vaker geïdentificeerd als de nieuwe kloof of tweedeling in Nederland (Volker, et al., 2014; Kuipers en Van den Haak, 2014; Dagevos, 2005).

Deze tweedeling ligt in lijn met het ontstaan van vooroordelen. Door onderdeel te zijn van een homogene groep worden automatisch vooroordelen gevormd die dienen als verwachtingen voor sociale situaties (Weeks & Lupfer, 2004). Vooroordelen ontstaan met behulp van onderscheidende elementen, zoals andere levensstijlen en culturele voorkeuren (Bigler & Liben, 2006). Dit is het geval bij de kloof tussen hoog- en laagopgeleiden in Nederland, waardoor vooroordelen vrijwel onvermijdelijk zijn (Bovens, 2012; Bovens, et al., 2014). Zo zouden hoogopgeleiden positief zijn ingesteld, in huizen wonen met geveltuintjes, en op vakantie gaan kamperen (Volkskrant, 2012). Terwijl lageropgeleiden een paar weken in een stacaravan verblijven, zich zorgen maken over de multiculturele samenleving en hun tuin volledig hebben betegeld (Volkskrant, 2012). Vooroordelen zijn dan ook een gevolg van de steeds duidelijker wordende scheiding tussen hoog- en laagopgeleiden. Er zijn echter omgevingen waar deze kloof beslecht kan worden. Zo bieden met name verenigingen een goede context om sociaal vertrouwen en gedeelde sociale normen te vormen tussen verschillende bevolkingsgroepen (Putnam, 2000). Dit wordt bevestigd door onderzoek van Volker, Andriessen en Posthumus (2014) die aantonen dat opleidingsniveau onbelangrijk is bij ontmoetingen tussen hoger- en lageropgeleiden in vrijetijdsclubs.

In meditatieverenigingen is het aantal hoogopgeleide beoefenaars echter sterk oververtegenwoordigd (Braun, Park & Siegel, 2015). De kloof tussen hoog- en laagopgeleiden is dan ook zichtbaar in meditatie gerelateerde verenigingen, zoals bij yoga, mindfulness en meditatie. Leden voor meditatie gerelateerde verenigingen worden met name geworven onder de bohemians, links-gerichte intellectuelen en professionals. Zij worden allen als hoogopgeleid gekenmerkt (Coleman, 2001). Meditatie gerelateerde verenigingen lijken dus in eerste instantie bij te dragen aan het vergroten van de kloof tussen hoog- en laagopgeleiden. Deze verenigingen zijn echter in toenemende mate aanwezig in steden, waar zij een breed publiek proberen te bereiken (Coleman, 2001). Dit wordt onderschreven in het artikel

‘Nederlanders zitten steeds vaker in de lotushouding’ uit verschillende recente onderzoeken blijkt dat 16 tot 21 procent van de Nederlanders weleens mediteert (NRC, 2015). Hierdoor kan meditatie zich meten met de meest beoefende sport van Nederland, namelijk fitness dat 22% van de Nederlanders beoefenen (Raaphorst, 2014).

Het mainstream worden van deze meditatie gerelateerde activiteiten zorgt ervoor dat niet alleen hoogopgeleiden en bohemians, ofwel hoogopgeleiden, mediteren maar ook laagopgeleiden. Wanneer gekeken wordt naar de verdeling van hoog- en laagopgeleiden in meditatieverenigingen blijkt dat 50% van de meditatie beoefenaars hoogopgeleid is en 50% laagopgeleid, hierdoor is er een grote kans op intergroep contact (Braun, Park & Siegel, 2015). Tevens blijkt uit de praktijk dat hoog- en laagopgeleiden elkaar ontmoeten in meditatie gerelateerde verenigingen. Het idee van gescheiden werelden wordt door de ontmoeting van hoog- en laagopgeleid in het veld van meditatie gerelateerde verenigingen dan ook in twijfel getrokken. Ofwel de veronderstelde kloof tussen hoog- en laagopgeleiden wordt mogelijk beslecht in meditatie gerelateerde verenigingen.

Behalve dat meditatie gerelateerde verenigingen de praktijk van gescheiden werelden tussen hoog- en laagopgeleiden in twijfel trekken, is ook de beoefening van meditatie gerelateerde activiteiten mogelijk een manier om deze kloof te overbruggen. Zo stimuleren meditatie gerelateerde activiteiten een gevoel van positieve verbinding met anderen (Kang, Gray & Dovidio, 2013). Daarnaast blijkt meditatie beoefening vooroordelen te verminderen doordat het samenhangt met het innemen van verschillende perspectieven (Hunsinger, Livingston & Isbell, 2012). Ook worden door meditatie gerelateerde activiteiten onbewuste veronderstellingen, zoals vooroordelen, bewust gemaakt (Kasamatsu & Hirai, 1966). Zo zorgt het beoefenen van meditatie gerelateerde activiteiten bijvoorbeeld voor een significante afname van vooroordelen over donkere mensen en daklozen (Kang, Gray & Dovidio, 2013). Dit laat zien dat meditatie een vooroordeel afbrekend vermogen heeft wat mogelijk ook vooroordelen over hoog- en laagopgeleiden verminderen.

Doordat meditatie gerelateerde verenigingen zich aan een steeds breder publiek weten te binden (Coleman, 2001) en door het mogelijke vooroordeel afbrekende mechanisme van meditatie gerelateerde activiteiten kunnen zij beide bijdragen aan het dichten van de kloof tussen hoog- en laagopgeleid in de Nederlandse samenleving. Zo zijn meditatie gerelateerde verenigingen een setting waar hoog- en laagopgeleiden samenkomen. Daarnaast dragen meditatie gerelateerde activiteiten bij aan het verminderen van vooroordelen over hoog- en laagopgeleiden. Dit betekent dat deelname aan meditatie gerelateerde activiteiten op twee manieren de kloof tussen hoog- en laagopgeleiden kan overbruggen. Dit onderzoek focust zich dan ook op twee elementen:

1. Hoe wordt de invloed van contact tussen hoog- en laagopgeleiden in meditatieverenigingen op vooroordelen ervaren?
2. Hoe wordt de invloed van meditatie beoefening op de vooroordelen tussen hoog- en laagopgeleiden ervaren?

Door middel van deze twee onderzoeksvragen probeert dit onderzoek te achterhalen of contact in meditatieverenigingen en meditatie bijdragen aan het beslechten van de kloof tussen hoog- en laagopgeleiden. Het doel is om te achterhalen of contact tussen deze groepen de vooroordelen, die door deze kloof zijn ontstaan, vermindert en daarmee de kloof dus overbrugt. Daarnaast is het doel om de ervaren invloed van meditatie beoefening op de vooroordelen tussen hoog- en laagopgeleiden te begrijpen. Zo kan achterhaald worden of ook meditatie beoefening de kloof tussen hoog- en laagopgeleiden kan overbruggen door het afbreken van vooroordelen.

## **Theoretisch kader**

In deze paragraaf worden de hoofdcomponenten van dit onderzoek besproken. Allereerst zal ingegaan worden op vooroordelen, wat zijn deze, hoe ontstaan zij en hoe komen deze voort uit de kloof tussen hoog- en laagopgeleiden. Vervolgens wordt ingegaan op vooroordeel doorbrekende mechanismen. Hierbij worden meditatieverenigingen als intergroep setting en meditatie als activiteit toegelicht. Ten slotte worden deze vooroordeel afbrekende mechanismen, getoond in een conceptueel model, waarbij hun raakvlak met vooroordelen verbeeld wordt.

### **1. Vooroordelen**

Mensen lijken van nature de voorkeur te geven aan contact met anderen die dezelfde kenmerken, normen en waarden delen (Amir, 1969). Ook vinden meer positieve interacties plaats tussen individuen die een vergelijkbare demografische situatie delen (Glaman, Jones & Rozelle, 1996). Dit leidt tot het ontstaan van homogene netwerken en mogelijk ook tot vooroordelen. Zo kunnen de homogene netwerken van hoog- en laagopgeleiden leiden tot vooroordelen over elkaar. Deze homogene netwerken, die ontstaan door de kloof tussen hoog- en laagopgeleiden, kunnen deze kloof zo versterken door het creëren van vooroordelen. Vooroordelen worden gezien als negatieve meningen die een persoon heeft over een andere persoon of groep (Devine, 1989).

Een tweedeling tussen twee groepen, zoals tussen hoog- en laagopgeleiden, ligt in lijn met het ontstaan van vooroordelen. Door onderdeel te zijn van een hoofdzakelijk homogene

groep worden automatisch vooroordelen gevormd die dienen als verwachtingen voor sociale situaties (Weeks & Lupfer, 2004). Vooroordelen ontstaan onder andere door onderscheidende elementen, zoals andere levensstijlen en culturele voorkeuren (Bigler & Liben, 2006). Dit is het geval bij de kloof tussen hoog- en laagopgeleiden in Nederland. Hierdoor zijn vooroordelen vrijwel onvermijdelijk. Zo zouden laagopgeleiden SP of PVV stemmen, de Telegraaf of het Algemeen Dagblad lezen en naar een gewone buurtschool gaan (Volkskrant, 2012). Terwijl hogeropgeleiden naar een speciale school gaan, Trouw, NRC of de Volkskrant lezen en D66 of VVD stemmen (Volkskrant, 2012). Door de kloof tussen hoog- en laagopgeleiden ontstaan deze vooroordelen die mogelijk het contact tussen deze twee groepen belemmert.

## **2. Vooroordelen doorbreken**

In deze paragraaf worden twee mechanismen aangehaald die mogelijk vooroordelen verminderen. Ten eerste intergroep contact in meditatieverenigingen en ten tweede meditatie beoefening. Hieronder worden deze mechanismen beschreven.

### *Meditatieverenigingen als intergroep setting*

In meditatiegroepen en verenigingen komen mensen samen om te mediteren. Putnam (2000) stelt dat in verenigingen sociaal vertrouwen gegenereerd kan worden. Dit sociaal vertrouwen kan tot stand komen doordat mensen met elkaar in contact komen onder bepaalde voorwaarden (Allport, 1954). Onderzoek naar ontmoetingen tussen hoger- en lageropgeleiden toont aan dat alleen in vriendengroep en vrijetijdsclubs de verschillen tussen opleidingsniveau niet significant zijn (Volker, Andriessen, & Posthumus, 2014). Dit houdt in dat zowel hoger- als lageropgeleiden relatief gezien een vergelijkbaar aantal contacten opdoen in vrijetijdsclubs.

### *Intergroep contact*

Kloosterman en Van der Houwen (2014) zien contact als het aangaan van relaties met anderen, zoals in vrijetijdsbesteding. Daarnaast zijn ontmoetingen tussen groepen op herhaaldelijke basis nodig om een sociale band te vormen (Blokland, 2008). De intergroep contact theorie toont hoe contact tussen verschillende groepen vruchtbaar is en vooroordelen vermindert (Pettigrew, 1998). In dit onderzoek vormen hoog- en laagopgeleiden binnen de intergroep contact theorie de ingroep en outgroep, afhankelijk vanuit welke groep het perspectief wordt ingenomen.

De intergroep contact theorie stelt dat er vier condities aanwezig moeten zijn om positieve effecten door intergroep contact te verkrijgen (Allport, 1954). 1. Binnen de contact situatie moeten beide groepen een gelijke status hebben. Wanneer beide groepen deze gelijke

status verwachten en ervaren heeft dit positieve consequenties met betrekking tot de intergroep relatie. 2. Gelijke doelen zorgen voor een actieve, doelgerichte inspanning waardoor groepen hun gezamenlijke krachten bundelen en vooroordelen zo verminderd kunnen worden. 3. Samenwerking moet een verenigende inspanning zijn zonder dat er intergroep competitie plaatsvindt. 4. Autoriteiten ondersteunen intergroep contact door het vestigen van normen en waarden die intergroep contact bevorderen (Allport, 1954).

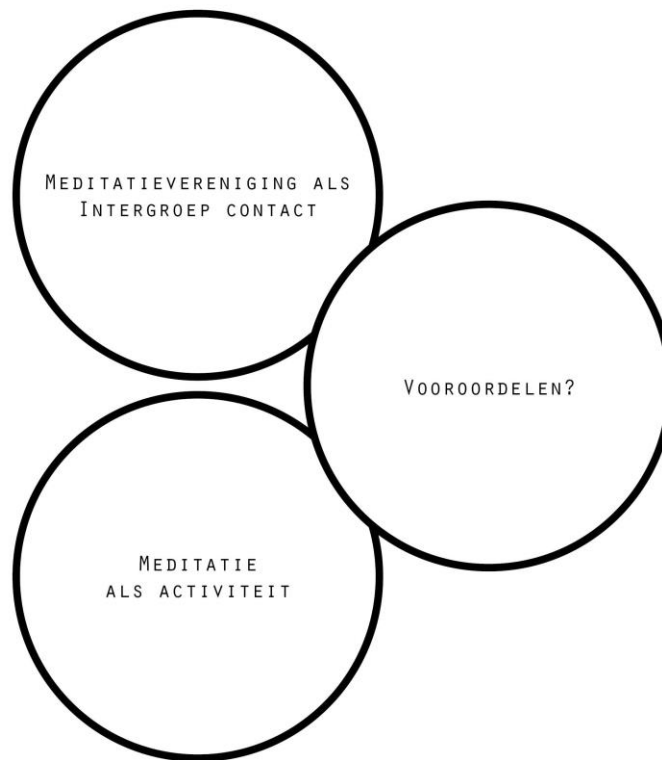
Allport (1954) stelt dan ook dat enkel intergroep contact tussen twee groepen niet genoeg is maar dat de vier hierboven beschreven voorwaarden nodig zijn zodat vooroordelen kunnen worden afgebroken (Guertner, Dovidio & Bachman, 1996). Ander onderzoek toont aan dat deze vier condities geen noodzakelijke vereisten zijn voor het verminderen van vooroordelen (Pettigrew, Tropp, Wagner, & Chris, 2011). Pettigrew, et al. (2011) laten zien dat enkel door intergroep contact vooroordelen al verminderd worden. Wel helpen de condities van Allport (1954) bij het verminderen van vooroordelen (Pettigrew, et al., 2011).

#### *Meditatie als vooroordeel afbrekend mechanisme*

Meditatie heeft mogelijk een vooroordeel afbrekende functie. Zo is in een experiment de pro-sociale en compassievolle reactie van mediterende mensen bevestigd (Condon, et al., 2013). Deelnemers aan een meditatie cursus van acht weken toonden een vijf keer zo hoge kans om te reageren op een ander persoon zijn lijden. Daarnaast blijken de pro-sociale reacties per meditatiesoort niet te verschillen: mindfulness beoefenaars bleken net zo behulpzaam als personen die compassie meditatie beoefenende (Condon, et al., 2013). Meditatie gerelateerde activiteiten blijken daarnaast een aantal karaktereigenschappen te bevorderen waaronder openheid, extraversie, vriendelijkheid en zelfreflectie (Boyce & Sawang, 2014). Naast deze karakteristieken, die sociale omgang bevorderen, is ook aangetoond dat meditatie gerelateerde activiteiten interpersoonlijke oriëntaties kunnen veranderen (Kang, Gray & Dovidio, 2013). Zo kunnen meditatie gerelateerde activiteiten positiviteit genereren jegens vreemden (Hutcherson, Seppala & Gross, 2008).

Deze resultaten komen overeen met het primaire doel van de contemplatieve traditie waaruit meditatie bestaat, namelijk het leren over de natuur van de eigen geest en valse assumpties over de bron van je geluk te weerleggen (Dalai Lama & Cutler, 1998). Door het opdoen van deze inzichten kunnen mensen hun kijk op zichzelf in relatie tot anderen veranderen. Dit kan leiden tot toenemende empathie en compassie. Door de bovenstaande bevindingen is te verwachten dat meditatie een vooroordeel verminderende activiteit is. Hierdoor kunnen vooroordelen tussen hoog- en laagopgeleiden mogelijk veranderen en/of verminderen.

*Figuur 1: conceptueel model onderzoeksvragen*



### *Conceptueel model*

In figuur 1, is te zien hoe intergroep contact tussen hoog- en laagopgeleiden en meditatie als activiteit mogelijk effect hebben op het vermindering aan vooroordelen, in de beleving van participanten. Dit intergroep contact moet daarbij voldoen aan de vier condities die bijdragen aan het verminderen van vooroordelen (Allport, 1954; Guertner, Dovidio & Bachman, 1996). Het conceptueel model (figuur 1) is niet te interpreteren als een causaal model. Dit onderzoek gebruikt een interpretatieve methode waardoor het draait om het begrijpen van de ervaringen van participanten en niet om het aantonen van causale verbanden of relaties (Bhattacharya, 2012).

## **Probleemstelling**

In deze paragraaf worden de twee hoofdvragen ontleed tot vier onderzoeksvragen die als handvaten dienen voor het uitvoeren van dit onderzoek. De verhoudingen tussen hoog- en laagopgeleiden kunnen volgens de literatuur door middel van intergroep contact worden verbeterd, verenigingen zouden hier een geschikte locatie voor zijn. Daarnaast worden meditatie beoefenaars als meer empatisch en compassievol gezien waardoor zij minder vooroordelen hebben richting anderen. Hieruit manifesteert zich de interesse in

meditatieverenigingen. Omdat hier zowel intergroep contact tussen hoog- en laagopgeleiden en meditatie als activiteit vooroordelen kunnen afbreken. Daaruit ontstaan de volgende onderzoeksvragen:

- 1. Hoe wordt de invloed van contact tussen hoog- en laagopgeleiden in meditatieverenigingen op vooroordelen ervaren?*
- 2. Hoe wordt de invloed van meditatie beoefening op de vooroordelen tussen hoog- en laagopgeleiden ervaren?*

Allport (1954) biedt met zijn intergroep theorie een bruikbaar model om te beoordelen of het contact tussen hoger- en lageropgeleiden vooroordelen verminderd, indien dit voldoet aan een viertal kenmerken. Namelijk: 1. Gelijke status. 2. Gelijke doelen. 3. Gelijke inspanning. 4. Ondersteuning van autoriteiten. Met behulp van deze concepten kan het intergroep contact in kaart gebracht worden. Dit uit zich in de volgende onderzoeksvraag:

*[a] Hoe beleven hoog- en laagopgeleiden het intergroep contact aan de hand van Allport (1954) zijn intergroep theorie, binnen de context van een meditatievereniging?*

Wanneer het intergroep contact binnen de meditatievereniging is beschreven op basis van de beleving van hoog- en laagopgeleiden, door middel van Allport (1954) zijn intergroep contact theorie, is het van belang om te achterhalen of dit contact leidt tot het verminderen van vooroordelen.

*[b] Welke rol heeft het intergroep contact tussen hoog- en laagopgeleiden binnen de meditatievereniging op de bestaande vooroordelen van deze groepen?*

Naast de invloed van intergroep contact, stelt de literatuur dat meditatie beoefening zorgt voor een vergroot empathisch vermogen en een pro-sociale houding. Hierdoor worden intergroep vooroordelen mogelijk vermindert en kan contact tussen groepen verbeteren (Kang, Gray & Dovidio, 2013; Pettigrew, et al., 2011). Tevens heeft meditatie ook effecten op de individuele eigenschappen van personen zoals het ontwikkelen van meer emotionele zelfcontrole (Edwards, 2016). Dit leidt tot de volgende vraag:

*[c] Hoe beleven meditatiebeoefenaars het effect van meditatie?*

Naast de mogelijke invloed van meditatie die beoefenaars ervaren, toont onderzoek aan dat meditatie interpersoonlijke oriëntaties kan veranderen en een positiviteit jegens vreemden



kan genereren (Kang, Gray & Dovidio, 2014; Hutcherson, Seppala & Gross, 2008). Hierdoor heeft meditatie een mogelijk vooroordeel afbrekend mechanisme. Dit wordt onderzocht door middel van de volgende vraag:

*[d] Wat is het ervaren effect van het beoefenen van meditatie op het verminderen van vooroordelen en specifiek op vooroordelen tussen hoog- en laagopgeleiden?*

### **Operationalisering**

In deze paragraaf worden de belangrijkste concepten uit dit onderzoek gedefinieerd. Allereerst worden hoog- en laagopgeleiden beschreven, vervolgens de vier facetten van Allport (1954) zijn intergroep contact theorie en tenslotte wordt de activiteit meditatie toegelicht.

Om hoog- en laagopgeleid te onderzoeken dient een heldere afbakening van deze groepen te worden gevormd. Volgens de definitie van het CBS (2016) kan op basis van opleidingsniveau een driedeling in Nederland worden gemaakt, die van de laag-, midden- en hoogopgeleiden. Onder laagopgeleiden worden mensen van het vmbo, mbo niveau 1, de mavo en het mulo verstaan. Onder midden opgeleiden worden mensen van de havo, het vwo of mbo niveau 2, 3 en 4 verstaan. Hoogopgeleiden zijn mensen met een hbo of wo diploma. Er vindt echter een verschuiving plaats in deze categorisatie door een toenemend aantal hogeropgeleiden (Bovens, 2012). Deze verschuiving leidt ertoe dat mbo niveau 2,3 en 4 verschuiven naar de categorie laagopgeleiden, hbo verschuift naar de midden opgeleiden en wo wordt daardoor als enige opleidingsniveau als hoogopgeleid gezien. Binnen dit onderzoek wordt de positie van mbo als laagopgeleid en wo als hoogopgeleid in lijn met deze verschuiving aangehouden.

De theorie van Allport (1954) stelt dat een viertal factoren aanwezig moeten zijn in intergroep contact om vooroordelen te verminderen. Voor deze factoren dienen heldere definities vastgesteld te worden zodat zij herkend kunnen worden in de dataverzameling. In de onderstaande tabel zijn deze 4 factoren geconceptualiseerd en geoperationaliseerd. Voor ieder concept is eerst een definitie gegeven en vervolgens is duidelijk gemaakt hoe dit concept geïnterpreteerd is uit de interviews.

Concept	<b>Conceptualisatie en operationalisering</b>
<b>Gelijke status</b>	Iedereen is gelijk, beroep en functie zijn niet van belang in de meditatievereniging.
	Een gevoel van gelijkwaardigheid.
<b>Gelijke inspanning</b>	Iedereen draagt evenveel bij aan het groepsproces.

	Gevoel dat iedereen een actieve bijdrage levert.
<b>Gelijke doelen</b>	Praktisch doel dat mensen stellen, waar ze naartoe werken.
	Ervaren dat iedereen gezamenlijk aan zichzelf werkt.
<b>Autoriteit ondersteunt</b>	De zenleraar en de structuur van de lessen ondersteunt het groepsproces. De structuur gaat over de rituelen, normen en waarden van zen.nl.
	Ervaren dat de zenleraar de aandacht gelijkmatig verdeeld, respect en begrip voor elkaar uitdraagt. Gevoel dat de structuur respect en saamhorigheid ondersteunt.

In dit onderzoek wordt het ervaren effect van meditatie onderzocht, maar wat is meditatie beoefening nu eigenlijk? Volgens Kabat-Zinn (1994) is het beoefenen van mindfulness meditatie het “aandacht besteden op een bepaalde manier: opzettelijk, in het huidige moment en zonder te oordelen”. Dit kan toegepast worden in een formele meditatie sessie, ofwel door te stoppen met andere activiteiten en zitmeditatie of loopmeditatie te beoefenen. Daarnaast kan het ook in de routines van het dagelijkse leven geïmplementeerd worden door aandachtig en niet oordelend te zijn (Kabat-Zinn, 1994). Er zijn honderden, zo niet duizenden vormen van meditatie mogelijk, variërend van ademhalingsoefeningen tot mantra’s en spiritueel rituelen. Wat overeenkomt in meditatiebeoefening is dat zowel de lichaamshouding als de mate van aandacht van belang zijn voor het proces van zelfregulering dat meditatie genoemd wordt (Pagnoni & Cekic, 2007).

## Setting

De context waar dit onderzoek zich op zal richten bestaat uit een meditatievereniging in Rotterdam, genaamd zen.nl Rotterdam. Deze vestiging is onderdeel van een groter netwerk van meditatiecentra dat bestaat uit 39 vestigingen, allen vallend onder de stichting zen.nl. Het doel van deze stichting is “door middel van zencoaching, zencursussen, retraites en opleiding tot zenleraar, zoveel mogelijk mensen te faciliteren in het realiseren van duurzaam geluk” (zen.nl, 2017). Om dit te bereiken wordt zowel de boeddhistische als moderne wetenschappelijke traditie ingezet door middel van cursussen in een groepssetting.

Cursussen bij zen.nl bedragen gemiddeld ongeveer vijf maanden, waarbij een wekelijkse training centraal staat. Deze trainingen worden in groepsverband bijgewoond en worden in de praktijk door een divers palet aan mensen bijgewoond. Een training beslaat een periode van zo’n twee uur waarvan 50 minuten in meditatie worden doorgebracht en de resterende tijd vindt mondeling contact plaats bij het bespreken van de lesstof. Binnen deze

lessen heeft de zenleraar de autoriteit in handen, hij of zij leidt de lessen aan de hand van de structuur die door zen.nl wordt geboden. Hierbij zijn gezamenlijke rituelen en gedeelde normen en waarden de basis voor deze structuur.

Bij zen.nl Rotterdam zijn een aantal gevorderden- en introductiegroepen die bestaan uit een relatief consistente groep mensen. Zij volgen voor een periode van vijf maanden gezamenlijk een cursus. Daarnaast zijn deze mediatiegroepen divers in de zin dat zij uit zowel hoog- als laagopgeleiden bestaan. Doordat in deze setting intergroep contact tussen hoog- en laagopgeleiden plaatsvindt is deze geschikt voor dit onderzoek.

## **Methoden**

In dit onderzoek is het veld van interpretatief onderzoek van toepassing, hierbij is het begrijpen ofwel *Verstehen* van belang (Bhattacharya, 2012). Interpretatief onderzoek zoekt naar het begrijpen van betekenis waarbij toegang tot het veld van onderzoek van belang is. Hierbij is interactie in de natuurlijke setting van het onderzoeksonderwerp cruciaal. Daarom is de positie van de onderzoeker in relatie tot wat wordt bestudeert belangrijk voor het genereren van inzicht en wetenschappelijke kennis. Zelfreflectie van de onderzoeker op zijn eigen positie en interpretatie is dan ook van belang door de positie die deze inneemt in het te bestuderen onderzoeksveld. Tevens is een systematische datavorming van belang voor een consistente interpretatie van de bevindingen (Haverland & Yanow, 2012). Dit bijvoorbeeld worden kan gedaan door interviews structureel te coderen.

Door middel van deze interpretatie wordt met dit onderzoek beoogd inzicht te verkrijgen in de persoonlijke ervaring van leden van meditatieverenigingen. Dit betreft intergroep contact tussen hoog- en laagopgeleiden, in de context van meditatievereniging zen.nl in Rotterdam. Daarnaast wordt gepoogd begrip te verkrijgen van de persoonlijke ervaring van hoog- en laagopgeleide meditatiebeoefenaars. Dit betreft de ervaring van meditatie beoefening als invloed op de vermindering van vooroordelen tussen hoog- en laagopgeleiden. Door middel van vijftien semigestructureerd interviews zal dit worden onderzocht. Om persoonlijke ervaringen beter te kunnen begrijpen, zijn interviews de manier om participanten hun perspectief te laten zien en dit uit te leggen (Boeije, 2012). Daarnaast bieden interviews de mogelijkheid om de non-verbale reactie van participanten te interpreteren, iets wat met name relevant is bij het onderzoeken van vooroordelen. Daarom zijn interviews de manier om inzicht te verkrijgen in de ervaring van hoog- en laagopgeleiden van intergroep contact in meditatieverenigingen en van de activiteit meditatie.

Bij deze interviews is een verzadiging van de verkregen ervaringen opgetreden waardoor er geen nieuwe informatie meer bij is gekomen (Boeije, 2012). Om een

overkoepelend beeld te geven van de context van meditatieverenigingen zijn vijf meditatieleraren geïnterviewd en tien zenleden. Hiervoor is gekozen zodat er vanuit twee perspectieven naar de meditatievereniging als plaats voor intergroep contact gekeken wordt. Allereerst bieden zenleden inzicht in de ervaring van intergroep contact in de meditatievereniging. Ten tweede hebben zenleraren meer overzicht en een duidelijk begrip van de samenstelling van de meditatiegroepen. Zo weten zij of iemand hoog- of laagopgeleid is, waardoor zij mogelijk dieper inzicht kunnen geven in dit intergroep contact. Daarnaast doceren zenleraren aan vele groepen. Dit geeft hen de mogelijkheid een bredere palet aan ervaringen te beschrijven. De vijftien semigestructureerde interviews namen tussen de 36 en 66 minuten in beslag, met een gemiddelde van 50 minuten. Daarnaast is de positie van de onderzoeker van belang binnen dit onderzoek. Deze is zelf lid van zen.nl en kent de geïnterviewde personen persoonlijk. Gezien het feit dat de onderzoeker hierdoor een ruim begrip heeft van meditatie, zen.nl en een persoonlijke band heeft met de participanten hebben de interviews meer diepgang kunnen verkrijgen. Door de persoonlijke bekendheid van de onderzoeker bij de participanten en zen.nl is een zo kritisch mogelijke houding aangenomen door structureel te werk te gaan, de anonimiteit te bewaken en belangeloos te blijven.

### *Ethische werkwijze*

Voor het werven van participanten en om toegang te verkrijgen tot het onderzoeksveld is de eigenaar van zen.nl Rotterdam benaderd. Door middel van zijn toestemming wordt op een zo transparant mogelijke manier met het onderzoeksveld omgegaan. Daarnaast zijn participanten voor de interviews persoonlijk benaderd in de meditatielessen. Tevens worden zij geïnformeerd over de anonimiteit van het onderzoek, dat interviews opgenomen worden en waarvoor hun data gebruikt wordt.

## **Resultaten**

Deze paragraaf bestaat uit twee delen, allereerst wordt ingegaan op de uitkomsten van het onderzoek met betrekking op de vier aspecten van Allport (1954) zijn intergroep contact theorie, in meditatieverenigingen als intergroep setting. Vervolgens wordt het vooroordeel afbrekend vermogen van dit intergroep contact beschreven. Het tweede deel gaat in op de ervaren effecten van de activiteit meditatie en het vooroordeel afbrekend vermogen hiervan. Daarnaast wordt in dit tweede deel een vergelijking gemaakt tussen het vooroordeel afbrekend vermogen van intergroep contact en van meditatie als activiteit. Bij iedere quote die in deze paragraaf gegeven wordt zullen de volgende karakteristieken van geïnterviewde

personen vermeld worden, of hij/zij zenleraar of zenlid is, of deze hoog- of laagopgeleid is en de tijd dat hij of zij mediteert in jaren. Hierdoor kan onderscheid gemaakt worden in de verschillende participanten die een uitspraak doen.

## **I. Intergroep contact theorie**

De intergroep contact theorie van Allport (1954) stelt dat bij de aanwezigheid van een viertal facetten contact tussen twee groepen leidt tot een vermindering van vooroordelen. De eerste onderzoeksvraag; Hoe wordt de invloed van contact tussen hoog- en laagopgeleiden in meditatieverenigingen op vooroordelen ervaren komt in deze paragraaf dan ook tot uiting. Hieronder worden de bevindingen beschreven.

### **1. Gelijke status**

Hoog- en laagopgeleide participanten voelen zich gelijk in de meditatiegroepen, zij ervaren een gevoel van gelijke status. Dit vertaalt zich vooral in de ervaring van gelijkwaardigheid die tot uiting komt door middel van anonimiteit. Achtergrond en dus ook opleidingsniveau spelen dan ook geen rol bij ontmoetingen in de meditatievereniging. Participanten hebben vaak geen directe informatie wat betreft het opleidingsniveau van andere leden. Zij ervaren dit als een opvallend element van zen.nl wat gewaardeerd wordt. Wat leden buiten zen.nl voor leven hebben komt slechts af en toe ter sprake door de tijd heen. Door deze anonimiteit wordt een gevoel van gelijkwaardigheid ervaren, het beoefenen van zen staat centraal en niet datgene wat leden daarnaast doen. Deze anonimiteit komt ook naar voren in de kleding die leden dragen bij zenlessen. Zo wordt door vrijwel iedereen zwart gedragen, dit versterkt dit gevoel van anonimiteit en gelijkheid. De volgende quote beaamt dit:

HET IS EEN SOORT TOERISTENCAMPING MAAR DAN IN HET ZWART, IEDEREEN IS GELIJK ALS HET WARE. JE BEGINT NIET MET JE VOOR TE STELLEN ALS; IK HEB DIE EN DIE FUNCTIE EN IK DOE DAT EN DAT. JE BENT GEWOON DAAR EN JE DOET ZEN EN DAT MAAKT DAT JE AL ALLEMAAL GELIJK BENT. DAT VIND IK HEEL MOOI ERAAN, SOMS VERTELT IEMAND WEL EENS IETS OVER ZICHZELF. (ZENLID, HOOGOPGELEID, 8 JAAR)

Het ervaren van deze anonimiteit wordt als veilig gevoeld. Het biedt mensen de mogelijkheid om open te staan voor andere gedachten, inzichten en elkaar en niet in de rol of functie te vallen die zij in het dagelijks leven hebben. Hierdoor is er een bepaald gevoel van gelijkwaardigheid en kun je zijn wie je bent zonder dat je beroep een rol speelt. Zo komen mensen samen om te leren, als anonieme leerlingen. Dat dit het contact in de meditatievereniging stimuleert komt naar voren in de ervaring van participanten die dit

beschrijven als prettig en met veel humor. Hierdoor wordt het ervaren van gelijkwaardigheid binnen de meditatievereniging ervaren als een goede stimulans voor prettig contact.

## **2. Gelijke doelen**

Dat leden bij zen.nl gelijke doelen hebben komt duidelijk in de interviews naar voren. Participanten geven aan dat mensen die zich aanmelden bij zen.nl altijd een duidelijke reden hebben om daar te zijn. Waar veel verschillende redenen worden gegeven om lid te worden kan gesteld worden dat er een gemeenschappelijke deler is wat de leden verbindt, namelijk dat iedereen komt om iets aan zichzelf te veranderen. Dit komt naar voren in de volgende citaten.

IEDEREEN BEGINT ALTIJD OM IETS TEN GOEDE TE VERANDEREN. MENSEN KOMEN NOOIT NAAR DE ZEN OMDAT ZE 100% GELUKKIG ZIJN. MAAR HEEL VEEL MENSEN KOMEN, OF OMDAT ZE HEEL DRUK ZIJN IN HUN HOOFD, DUS VEEL STRESS HEBBEN, OF OMDAT ZE IETS ZOEKEN IN ZICHZELF. EIGENLIJK KOMT IEDEREEN WEL OM DAT SOORT REDENEN. (ZENLERAAR, LAAGOPGELEID, 4,5 JAAR)

WAT GELIJK IS, IS DAT JE WILT GROEIEN, JEZELF ONTWIKKELEN EN JE BENT BEZIG MET JE EIGEN MENTALE STAAT. DAT HEB JE WEL GEMEEN MET DE MENSEN DIE DAAR KOMEN. (ZENLID, HOOGOPGELEID, 3,5 JAAR)

Hoewel er een groot aantal redenen wordt genoemd om lid te worden, bijvoorbeeld burn-out symptomen, migraine of zoeken naar zingeving, iedereen komt naar zen.nl om aan zichzelf te werken. Dat een vergelijkbaar doel hebben bijdraagt aan intergroep contact wordt door participanten bevestigd. Zij ervaren dit als verbindend.

## **3. Verenigde inspanning**

Naast een gezamenlijk doel geven hoog- en laagopgeleide participanten aan dat leden bij zen.nl een gelijke inspanning leveren. Met een gelijke inspanning wordt met name gewezen op de actieve houding die iedereen ervaart van andere leden binnen zen.nl. Ook al maakt niet altijd iedereen het voorgestelde huiswerk, dit kan gecompenseerd worden door een actieve houding en het open staan voor anderen. Dit komt in de volgende quote naar voren.

IK HEB WEL HET IDEE DAT IEDEREEN EVENVEEL INSPANNING LEVERT OF ZICH HEEL ERG OPEN STELT. MENSEN HEBBEN NIET ZOIETS VAN IK HEB MIJN HUISWERK NIET GEDAAN DUS LAAT MAAR. IEDEREEN DOET ACTIEF MEE MET DE GROEP. (ZENLID, HOOGOPGELEID, 2,5 JAAR)

Dat iedereen een gelijke inspanning levert door actief bij te dragen aan de lessen is in de ogen van zowel hoog- als laagopgeleiden een stimulerende factor voor het contact in de groep. Deze actieve gezamenlijke inspanning wordt ervaren als verbindend.

#### **4. Autoriteiten ondersteunen intergroep contact**

Alle participanten ervaren dat de autoriteit van zen.nl bijdragen aan het stimuleren van intergroep contact en het verminderen van vooroordelen. De autoriteit binnen zen.nl is zowel de structuur waarmee gewerkt wordt bij zen.nl als de leraar die deze structuur tot uiting brengt en die richting geeft. De structuur van zen.nl wordt uitgedragen door middel van rituelen, gebruiken en normen en waarden die naar voren komen in de lessen. Participanten beschrijven dat deze structuur naar voren komt in de manier van doen. Hierbij heeft de leraar een erg belangrijke functie. Dit komt in de volgende quote naar voren:

DE LERAAR STIMULEERT DE VERTROUWENSBAND TUSSEN MENSEN ONDERLING. OOK LEVELT DIE WANNEER DE EEN MEER AAN HET WOORD IS DAN DE ANDER. ER WORDT DUS EEN SOORT BEMIDDELING GEZOCHT. DE LERAAR TRAJNT MENSEN IN RESPECT, DE LERAAR NODIGT DAARNAAST OOK UIT TOT GESPREK. (...) DUS JE LERAAR LEERT JE OM JE EIGEN GRENZEN TE VERKENNEN. TEGELIJKERTIJD BRENGT DE LERAAR OOK VEILIGHEID OMDAT DIE DE STRUCTUUR BEPAALT VAN WAT ER TIJDENS DE LES GEBEURT. (ZENLID, HOOGOPGELEID, 2,5 JAAR)

Participanten ervaren dat er bij zen.nl respect is voor ieder mens en dat verbondenheid centraal staat. Dit komt het contact tussen leden ten goede. Daarnaast wordt de persoonlijke ontwikkeling, die in lijn ligt met het hebben van gezamenlijke doelen, ook door deze structuur tot uiting gebracht. Naast de structuur van zen.nl heeft de leraar volgens participanten een erg belangrijke functie. Deze vormt de sfeer, zorgt voor een gelijke verdeling van aandacht en stimuleert leden om open te staan voor anderen. Dat zowel de structuur van zen.nl en de leraar een duidelijke stimulans geven aan het accepteren en openstaan voor anderen wordt als stimulerend ervaren voor contact met andere leden.

#### ***Intergroep contact veranderd oordelen***

In de bovenstaande resultaten komt naar voren dat zowel hoog- als laagopgeleiden ervaren dat de vier facetten van Allport (1954) zijn intergroep contact theorie aanwezig zijn in de meditatievereniging. In lijn met deze theorie zouden, door de aanwezigheid van deze vier facetten, vooroordelen vermindert moeten worden. Participanten geven aan dat dit inderdaad zo is, contact in de meditatievereniging leidt volgens hen naar een bewustwording en vermindering van de eigen vooroordelen jegens anderen. Dit komt naar voren in de

volgende quote, waarin een oefening wordt beschreven waarbij ieder lid twee voorwerpen kiest, een die zij het mooist vinden en een die zij het lelijkst vinden.

DAN DENKEN ZE NA WAAROM ANDEREN DAT VOORWERP HEBBEN GEPAKT EN VERGELIJKEN ZE DAT MET WAT DIE PERSOON ZEGT. DUS DAN STIMULEER IK OOK DAT ZE NADENKEN OVER HUN EIGEN VOOROORDELEN IN FEITE. DAT IS VAAK HEEL VERASSEND VOOR MENSEN. DAT ZIJN DUS MANIEREN OM MENSEN TE HELPEN OM MEER OPEN TE STAAN VOOR ELKAAR. (ZENLERAAR, HOOGOPGELEID, 14 JAAR)

Participanten geven aan dat, naast dit soort oefeningen, het in contact staan met anderen in de meditatievereniging vaak tot verassingen leidt. Vooral wat anderen vertellen strookt vaak niet met wat zij van die personen verwachtten. Aangegeven wordt dat deze bewustwording leidt tot meer reflexief gedrag en introspectie met betrekking op de veronderstellingen die zij zelf hebben naar anderen toe. Het contact in de meditatievereniging tussen hoog- en laagopgeleiden draagt dan ook bij aan het verminderen van vooroordelen.

## **II. De ervaren effecten van Meditatie**

De theorie omtrent meditatie stelt dat de beoefening hiervan verschillende effecten kan hebben, bijvoorbeeld effecten op sociaal gedrag en op individuele karakteristieken. De tweede onderzoeksvraag; Hoe de invloed van meditatie beoefening op de vooroordelen tussen hoog- en laagopgeleiden wordt ervaren komt in deze paragraaf dan ook tot uiting. Hieronder worden de bevindingen beschreven.

### ***De ervaren sociale effecten van meditatie***

Dat meditatie tot een meer open, spontane en extraverte houding tot anderen leidt wordt door zowel hoog- als laagopgeleiden participanten beaamt. Daar komt bij dat participanten ervaren dat zij meer lachen en meer ruimte hebben voor andere mensen. Het volgende citaat beaamt dit:

DOOR ZEN WORD IK SPONTANER NAAR ANDERE MENSEN TOE. MAAR IK VOEL DINGEN OOK SNELLER, DAARDOOR LEG IK OOK MAKKELIJKER CONTACT MET MENSEN. (ZENLID, HOOGOPGELEID, 2,5 JAAR)

De openheid die participanten naar anderen toe ervaren lijkt tot stand te komen door een verruiming van perspectieven. Zo geven zij aan dat er een bewustwording optreedt van de eenzijdigheid van het eigen perspectief. Bij deze bewustwording is het begrijpen van de eigen gevoelens en het aanvoelen van anderen van belang volgens participanten. Deze



bewustwording leidt tot een meer open houding jegens anderen. Dit komt in het volgende citaat naar voren:

IK BEN ME WEL MEER BEWUST VAN DE EENZIJDIGHEID VAN MIJN EIGEN PERSPECTIEF. JE STELT EIGENLIJK IEDERE KEER DE VRAGEN AAN JEZELF VAN; WAAROM DENK IK DIT, WAAROM VOEL IK DIT? DAT HELPT BIJ HET MEER OPENER STAAN VOOR ANDERE MENSEN. (ZENLID, HOOGOPGELEID, 1,5 JAAR)

Naast het ervaren pro-sociale en compassievolle effect van meditatie naar anderen toe is het samen mediteren in de ogen van zowel hoog- als laagopgeleide participanten ook een verbindende factor. Samen stilzitten, ofwel mediteren, wordt ook wel gezien als samen afzien, wat verbindt. Ondanks dat er in deze stilte geen direct contact is tussen de mediterende wordt er wel aangegeven dat het samen stilzitten leidt tot het leren kennen van elkaar.

ALS JE EEN RETRAITE BIJWOONT DAN ZIT JE DAAR MET ONGEVEER ZESTIG MENSEN WAARVAN JE EEN GROOT DEEL NIET KENT. AAN HET EINDE VAN DE WEEK HEB JE HET GEVOEL DAT JE IEDEREEN KENT MAAR JE HEBT MET NIEMAND GESPROKEN. DUS DAT IS HEEL APART, DAT VERBINDT, JE DOET ALLEMAAL HETZELFDE, JE ZIT ALLEMAAL HETZELFDE, JE ZIET ER OOK NOG ONGEVEER ALLEMAAL HETZELFDE UIT WANT WE ZIJN ALLEMAAL IN HET ZWART. JE WEET DAT IEDEREEN OP ZIJN OF HAAR MANIER KEIHARD AAN HET WERKEN IS EN AAN HET AFZIEN. DAT AFZIEN SAMEN VERBINDT EN IK DENK DAT DAT IN HET KLEIN MET MEDITATIE IN DE LESSEN OOK GEBEURT. DAT MENSEN OP DAT MOMENT TOCH EVEN HET EENHEIDSGEVOEL HEBBEN. JE ZIT GEWOON MET GELIJKGESTEMDEN STIL OP DAT MOMENT. (ZENLERAAR, LAAGOPGELEID, 4,5 JAAR)

Dat deze verbinding in stilte specifiek door het mediteren komt wordt duidelijk wanneer het vergeleken wordt met andere groepssporten. Hoewel daar ook een verbinding ontstaat wordt deze toch ervaren als anders en minder intens. Hoog- en laagopgeleide participanten ervaren dan ook dat meditatie een sterke verbindende factor heeft. Zo ervaren zij bijvoorbeeld troost, diepgang en steun door het samen in stilte mediteren. Het volgende citaat laat duidelijk zien dat meditatie meer verbindt dan bijvoorbeeld andere groepsactiviteiten.

DAT VIND IK WEL GRAPPIG WANT EERST WILDE IK ZEN VOOR MEZELF GEBRUIKEN. IK DACHT, IK KOM GEWOON VOOR MEZELF EN IK GA MEDITEREN, LEUK DAT ER ANDERE MENSEN ZIJN. MAAR WAT IK WEL MERK NU IK EEN TIJDJE BIJ ZEN.NL MEDITEER IS DAT IK BIJVOORBEELD HEEL VEEL TROOST ERVAAR, ALS IK NIET LEKKER IN MIJN VEL ZIT. TERWIJL JE EIGENLIJK NIET ZOVEEL UITWISSELT WANT JE BENT HET GROOTSTE GEDEELTE VAN DE TIJD STIL. BIJ EEN ANDERE VERENIGING DOE IK AAN BOOTCAMP, DAN VIND IK HET LEKKER OM GOED SAMEN TE SPORTEN, TERWIJL BIJ DE ZEN DAT VOELT MEER ALS THUIS. (ZENLID, HOOGOPGELEID, 1,5 JAAR)

Dus meditatie zorgt ervoor dat zowel hoog- als laagopgeleide participanten een meer pro-sociale en compassievolle houding naar anderen ontwikkelen. Daarnaast zorgt het samen in stilte met elkaar mediteren ook voor een gevoel van verbinding met elkaar.

### ***Ervaren effecten van meditatie op individuele karakteristieken***

Naast pro-sociale effecten zou meditatie ook effect hebben op persoonlijke karakteristieken. Zo stelt theorie dat het bewustzijn, zelfreflectie en een gevoel van rust worden bevordert (Boyce & Sawang, 2014). Zowel hoog- als laagopgeleide participanten ervaren dat meditatie effecten heeft op hun persoonlijke karakteristieken en psychologie. Het meest genoemde effect is het ervaren van meer rust. Deze rust komt voort uit een grotere afstand tot de eigen gevoelens en gedachten, hierdoor is er meer ruimte om deze gevoelens en gedachten rustig waar te nemen en daardoor een bewuste reactie te kunnen vormen. Het ervaren van individuele karakteristieke effecten staat dan ook in nauw verband met sociale effecten. Het volgende citaat beaamt dit.

TOEN IK MET ZEN BEGON HAD IK HEEL VEEL VERSCHILLENDE GEMOEDSTOESTANDEN, IK WAS HEEL MAKKELIJK BOOS, SNEL GEÏRRITEERD EN VERDRIETIG. HET SPRONG OP EN NEER. DAN WAS IK HEEL LUI, DAN HEEL ACTIEF EN NU BEN IK VEEL GELIJKMOEDIGER GEWORDEN DOOR ZENMEDITATIE. (...) DAT OEFEN JE DOOR ZEN, DOOR HET ZITTEN EN ZENMEDITATIE. WAAR MINDFULNESS MEER DE ONTSPANNING EN DE RUST BRENGT IS ZEN VOOR MIJ INZICHT VERKRIJGENDE MEDITATIE. JE LEERT JEZELF KENNEN, DAARMEE BEDOEL IK JE EIGEN EMOTIES, OORDELEN EN VOOROORDELEN. JE LEERT OM BETER JE GEVOEL EN EMOTIES WAAR TE NEMEN. DAARDOOR LEER JE UITEINDELIJK ANDEREN BETER AAN TE VOELEN, OFWEL JE OMGEVING. (ZENLERAAR, LAAGOPGELEID, 4,5 JAAR)

Meditatie beoefening leidt volgens zowel hoog- als laagopgeleide participanten dus tot een scala aan veranderingen met betrekking op de individuele karakteristieken. Hierbij is het ervaren van rust de meest genoemde verandering. Daarnaast hebben deze individuele effecten een invloed op de sociale houding van mediterenden.

### ***Meditatie leidt tot bewustwording van vooroordelen***

Binnen de meditatievereniging wordt zowel gediscussieerd als gemediteerd met hoog- en laagopgeleiden. Beide van deze activiteiten dragen volgens participanten bij aan het verminderen van vooroordelen. Hierbij is het voornaamste ervaren effect de bewustwording van de bestaande vooroordelen die participanten hebben. Bewust worden van je eigen gedachten en emoties staat hierbij centraal. Participanten geven aan dat wat zij over iemand denken vaak meer zegt over henzelf dan over de ander. Het volgende citaat beaamt dit.

ALS IK MERK DAT IK NEGATIEF OVER MENSEN DENK, OOK OP STRAAT, DAN PROBEER IK WEL TE BESEFFEN DAT IEMAND ZELF HEEFT BESLOTEN OM DAT TE DOEN. DAT HET EEN INDIVIDU IS DIE ZIJN EIGEN KEUZES KAN MAKEN EN DAT DIE GEDACHTEN EERDER IETS OVER MIJ ZEGGEN. DAT PROBEER IK NU STEEDS MEER TE ACHTERHALEN, WAT HET OVER MIJ ZEGT IN PLAATS VAN WAT IK OVER HAAR DENK. (ZENLID, HOOGOPGELEID, 1 JAAR)

Deze bewustwording van de vooroordelen die participanten hebben leidt niet tot een totale afwezigheid van vooroordelen. Integendeel, participanten geven aan dat oordelen en vooroordelen ook heel nuttig kunnen zijn. Dit is volgens hen alleen het geval als het op een bewuste manier plaatsvindt.

DAARIN ZIT OOK DIE AANDACHT EN HET BEWUSTZIJN. DAT JE OORDEELT EN VEROORDEELT. ALS IK DAT NU DOE IS HET VEEL MEER BEWUST EN ACCURAAAT. WANT IK ZEG ALTIJD, JE ONTKOMT EIGENLIJK NIET AAN OORDELEN. JE KOMT ER NIET HELEMAAL VANAF, MAAR DE WINST ZIT ER WEL IN OM DAT BEWUST TE DOEN. EN HET PROBLEEM BIJ DE MEERDERHEID VAN DE MENSEN DIE VEROORDELEN EN VOORORDELEN HEBBEN IS DAT ZE DAT NIET DOORHEBBEN. WAARDOOR ER VEEL MEER CONFLICT IS, EMOTIE EN GEDOE. (ZENLERAAR, LAAGOPGELEID, 6 JAAR)

De bewustwording van je eigen oordelen en vooroordelen leidt in de ogen van zowel hoog- als laagopgeleiden participanten dan ook tot een grotere bewustwording van je jezelf. Daarnaast word je je bewuster van de oordelen die anderen hebben. In de ogen van participanten leidt dit uiteindelijk tot een vermindering van je ego, ofwel je wordt milder naar anderen toe. Dit komt naar voren in het volgende citaat:

JE MAG BEST EEN MENING HEBBEN, DAAR IS HELEMAAL NIETS MIS MEE. MAAR JE REALISEERT JE STEEDS MEER DAT EEN ANDER EEN HELE ANDERE MENING KAN HEBBEN. DAT ER EEN HELE ANDERE PERCEPTIE MOGELIJK IS, EEN HELE ANDERE KANT VAN DE MEDAILLE. ALS JE DAT VOOR OGEN HEBT IS HET OOK HELEMAAL NIET MEER BELANGRIJK OM JE GELIJK TE HALEN. IK DENK DAT, IEDEREEN BIJ ZEN EEN SOORT VAN MILDER WORDT, MINDER OORDELEND EN DAT ZE MINDER VOORORDELEN HEBBEN. JE OORDEELT WEL WANT DAT IS GEWOON WAT ER GEBEURT. ALS IK OP STRAAT IEMAND ZIE MET GEKKE KLEDING AAN DAN HEB IK DAAR METEEN EEN OORDEEL OVER. ALLEEN NU KAN IK METEEN DENKEN DAT DIE PERSOON VOOR MIJ GEKKE KLEDING AANHEEFT MAAR HIJ OF ZIJ ZAL HET ZELF WEL LEUK VINDEN. (ZENLERAAR, LAAGOPGELEID, 4,5 JAAR)

Hoog- en laagopgeleide participanten ervaren dus dat meditatie tot een bewustwording van vooroordelen leidt. Vooroordelen verdwijnen hierdoor niet perse maar deze

kunnen op een bewuste manier ingezet worden waardoor het conflicterende aspect ervan vermeden wordt.

### ***Meditatie verandert vooroordelen***

Theorie omtrent meditatie stelt dat meditatie mogelijk een vooroordeel afbrekende functie heeft. Dit komt naar voren in de pro-sociale en compassievolle reactie van mediterenden. Zowel hoog- als laagopgeleide participanten bevestigen dit. Daarnaast ervaren participanten dat meditatie een duidelijk effect heeft op de vooroordelen die zij hebben. Zij ervaren de activiteit meditatie als een confrontatie met zichzelf, hun gedachten en oordelen. Hierdoor leren zij deze kant van zichzelf kennen door deze bewust te maken. De volgende quote beaamt dit.

MET MEDITEREN KOM JE JEZELF OP HET MATJE GEWOON CONTINU TEGEN. AL JE GEDACHTEN, JE MENINGEN, JE OORDELEN, JE VOOROORDELEN, DIE WORDEN DAAR ALS HET WARE UITVERGROOT. IK NOEM HET VOOR MEZELF ALSOF IK IN DE SPIEGEL ZIT TE KIJKEN EN DAN WORD IK ECHT NIET ALTIJD BLIJ VAN MEZELF. MAAR DAARMEE LEER JE IEDERE KEER WEER OPNIEUW DAT HET MAAR GEDACHTEN ZIJN, HET ZIJN GEEN FEITEN. DAT IEDERE KEER LOSLATEN HELPT DUS OM MILDER EN OPENER IN HET LEVEN TE STAAN. OM IEDEREEN EIGENLIJK MET EEN OPEN BLIK EN OPEN GEEST TEGEMOET TE TREDEN OF MET EEN OPEN HART, MAAR NET HOE JE HET NOEMEN WIL. (ZENLERAAR, LAAGOPGELEID, 4,5 JAAR)

Meditatie lijkt volgens participanten dan ook als een vergrootglas te werken waarmee de onbewuste oordelen en gedachten over anderen bewust gemaakt worden. Hoog- en laagopgeleide participanten ervaren dan ook een duidelijk effect van meditatie op een vermindering van vooroordelen.

### ***Contact versus Meditatie***

Zowel intergroep contact tussen hoog- en laagopgeleiden in meditatieverenigingen als meditatie als activiteit blijken tot een vermindering van vooroordelen te leiden. Participanten geven daarbij aan dat zij een sterker effect ervaren op een vermindering van vooroordelen door meditatie beoefening. Hierbij wordt het dieper doordringen tot het onbewustzijn genoemd, iets wat met contact oppervlakkiger blijft volgens participanten.

IK DENK ECHT DOOR MEDITATIE. IK DENK DAT DE DISCUSSIES VOORAL BIJDRAGEN AAN JE BEELDVORMING EN JE MANIER VAN DENKEN MAAR NIET ZOZEER DOORWERKEN TOT JE EMOTIES EN MEDITATIE DRINGT WEL DOOR DIE LAAG HEEN. WANT ALS HET MET GESPREKKEN BEREIKT HAD KUNNEN WORDEN DAN HADDEN WE WEL IN EEN

## Discussie

In deze paragraaf wordt de relevante theorie verbonden met de resultaten van dit onderzoek. Uit de resultaten komt naar voren dat de vier facetten van Allport (1954) zijn theorie aanwezig zijn in de onderzochte meditatievereniging. Daarnaast hebben participanten duidelijk aangegeven dat zij een vooroordeel afbrekend vermogen ervaren door het intergroep contact dat plaatsvindt. De vier facetten; gelijke status, gelijke doelen, gelijke inspanning en ondersteuning van de autoriteit hebben hierbij een belangrijke functie in de beleving van participanten. Zij zorgen ervoor dat er een juiste setting ontstaat waarin de voorwaarden voor goed intergroep contact aanwezig zijn. Daarnaast zorgt de aanwezigheid van deze facetten ervoor dat het intergroep contact leidt tot het verminderen van vooroordelen. Indien de vier facetten van Allport (1954) zijn intergroep contact theorie niet aanwezig waren was het vooroordeel afbrekend vermogen van intergroep contact volgens participanten niet aanwezig. Daarmee spreekt het eerder onderzoek tegen dat stelt dat deze vier facetten geen vereisten zijn voor het verminderen van vooroordelen (Pettigrew, Tropp, Wagner, & Chris, 2011). Het intergroep contact in de onderzochte meditatievereniging draagt dan ook bij aan het tegengaan van de kloof tussen hoog- en laagopgeleiden doordat vooroordelen tussen deze groepen verminderd worden. Hiermee wordt Allport (1954) zijn intergroep contact theorie bevestigd binnen de onderzochte meditatievereniging. Een kanttekening die hierbij gemaakt moet worden is dat niet alleen vooroordelen tussen hoog- en laagopgeleiden verminderen door dit contact maar dat vooroordelen in het algemeen verminderd worden.

Dat vooroordelen niet alleen tussen hoog- en laagopgeleiden verminderen maar dat vooroordelen ook naar mensen in het algemeen afnemen komt volgens participanten door wat zen.nl uitdraagt. Zo zijn er specifieke oefeningen gericht op het verminderen van oordelen en vooroordelen. Zowel hoog- als laagopgeleide participanten ervaren dat zen.nl respect naar ieder mens uitdraagt en dat verbinding met anderen centraal staat. Door deze activiteiten en de specifieke setting wordt het ervaren effect van groepscontact tussen hoog- en laagopgeleiden versterkt. Allport (1954) zijn theorie die stelt dat intergroep contact onder bepaalde voorwaarden vooroordelen tussen twee groepen vermindert krijgt hierdoor een extra dimensie. Namelijk dat groepscontact dat specifiek gericht is op het verminderen van vooroordelen niet alleen beleeft wordt als een invloed op intergroep vooroordelen maar ook op vooroordelen in het algemeen. De onderzochte setting bij zen.nl en mogelijk ook andere

meditatieverenigingen bieden dan ook een context die vooroordelen tussen mensen in het algemeen vermindert en niet alleen tussen groepen die elkaar door middel van intergroep contact ontmoeten, zoals hoog- en laagopgeleiden in dit onderzoek.

Naast intergroep contact is meditatie als activiteit onderzocht. Uit de resultaten komt naar voren dat meditatie compassievolle en pro-sociale reacties voortbrengt. Dit bevestigt eerder onderzoek (Condon, et al, 2013). Met name het ervaren van meer openheid en ruimte hebben voor anderen wordt genoemd. Hoog- en laagopgeleide participanten ervaren dan ook dat door een toenemende extraverte houding en spontaniteit hun interpersoonlijke oriëntatie verandert, wat in lijn ligt met eerder onderzoek (Kang, Gray & Dovidio, 2013). Ook het vooroordeel afbrekend vermogen van meditatie beoefening wordt door participanten beaamd. Zij ervaren meditatie als de activiteit om vooroordelen af te breken doordat het ruimte geeft om de confrontatie met de vooroordelen in jezelf aan te gaan. Meditatie als activiteit draagt dan ook bij aan het verminderen van de kloof tussen hoog- en laagopgeleiden doordat het vooroordelen tussen deze groepen vermindert. Alle participanten geven echter aan dat niet alleen de vooroordelen tussen hoog- en laagopgeleiden verminderen, maar dat vooroordelen naar alle mensen en groepen afneemt door de activiteit meditatie.

Meditatie wordt door zowel hoog- als laagopgeleide participanten ervaren als een activiteit met een grotere invloed op het verminderen van vooroordelen dan dat zij intergroep contact ervaren als vooroordeel afbrekend mechanisme. Dit komt naar voren in het volgende citaat: "Ik denk wel dat er wereldvrede komt als iedereen met elkaar mediteert, zou dat niet alle problemen oplossen?" Dat meditatie beoefening wordt ervaren als een groter effect op vooroordelen dan intergroep contact laat zien dat niet alleen de voorwaarden van Allport (1954) zijn intergroep contact theorie van belang zijn op het verminderen van vooroordelen, maar ook de activiteit die in deze contact setting beoefent wordt. Waar meditatie beoefening in een groep zorgt voor een sterke band met de andere mediterende, vreemden en het verminderen van vooroordelen zorgt meditatie beoefening in een individuele setting ook voor het verminderen van vooroordelen en het ervaren van meer verbinding met vreemden. Hierdoor is meditatie als activiteit in de ervaring van participanten een uitermate geschikte manier om vooroordelen te verminderen.

## **Conclusie**

Dit onderzoek bestaat uit twee hoofdcomponent. Allereerst het ervaren effect van intergroep contact op vooroordelen tussen hoog- en laagopgeleiden in meditatieverenigingen. Ten tweede het ervaren effect van meditatie beoefening op vooroordelen tussen hoog- en laagopgeleiden.

Het beantwoorden van de eerste onderzoeksvraag; *Hoe wordt de invloed van contact tussen hoog- en laagopgeleiden in meditatieverenigingen op vooroordelen ervaren*, begint met het evalueren van de aanwezigheid van Allport (1954) zijn intergroep contact theorie. Het contact tussen hoog- en laagopgeleiden is in lijn met die vier aspecten van Allport (1954) zijn intergroep contact theorie. 1. Participanten ervaren een duidelijk gevoel van gelijkwaardigheid. Iemand zijn functie wordt bewust anoniem gehouden om een veilige en open omgeving te creëren waarbij mensen de vrijheid hebben om los te komen van hun maatschappelijke rol. Er is dus een duidelijk gevoel van gelijke status. 2. Daarnaast worden er gelijke doelen nagestreefd. Hoewel ieder persoon met zijn eigen beweegredenen in de meditatievereniging is komen zij allen om iets ten goede aan zichzelf te veranderen. 3. Tevens ervaren alle participanten dat ieder lid een actieve bijdrage levert in de lessen waardoor er een gevoel van gelijke inspanning is. 4. Ten slotte biedt de autoriteit een ondersteunende rol in het stimuleren van contact. Dit komt tot uiting in de structuur van zen.nl, waarin normen, waarden en rituelen verbondenheid uitdragen. De zenleraar draagt deze structuur als autoriteit uit, wat contact in de meditatievereniging ook bevordert.

Zoals hierboven beschreven komt volgens zowel hoog- als laagopgeleiden ieder aspect van Allport (1954) zijn intergroep contact theorie tot uiting in de onderzochte meditatievereniging. Deze theorie suggereert dat hierdoor vooroordelen verminderd worden. Dit onderzoek bevestigt dit. Alle participanten ervaren dat ze meer open staan voor andere meningen en perspectieven. Door middel van het contact in de meditatievereniging wordt geleerd om eerst te luisteren en dan pas te oordelen. Vooroordelen worden door het contact in de zenlessen continu bevraagd en uitgedaagd. In dit contact staan specifieke oefeningen centraal om de perspectieven van participanten naar boven te brengen en een open blik op de perspectieven van anderen te ontwikkelen.

Naast intergroep contact en het ervaren effect hiervan speelt meditatie beoefening een erg belangrijke rol op de vermindering van vooroordelen. Hier wordt de tweede onderzoeksvraag; *Hoe wordt de invloed van meditatie beoefening op de vooroordelen tussen hoog- en laagopgeleiden ervaren*, beantwoord. Alle participanten ervaren het effect van meditatie beoefening zowel op individuele karakteristieken als op sociale gedragingen. Zo voelen zij zich pro-socialer en meer compassievol naar anderen toe. Hierbij is volgens participanten een bewustwording van de eigen gevoelens en gedachten van belang voor het beter kunnen aanvoelen van anderen. Ook het besef dat het eigen perspectief eenzijdig is draagt bij aan het meer open staan voor andere perspectieven. Daarnaast wordt meditatie in een groep ervaren als een verbindende factor. Samen stilzitten en afzien, want dat is hoe meditatie ervaren wordt, verbindt. Zonder te spreken wordt er toch een gevoel elkaar te leren kennen ervaren. Met betrekking op individuele kenmerken is met name de ervaring van meer

rust een belangrijke factor. De individuele veranderingen die participanten ervaren hebben daarnaast invloed op de sociale houding, deze wordt opener naar anderen toe.

Naast deze pro-sociale houding en de ervaring van meer rust wordt een vermindering van vooroordelen opgemerkt. Meditatie wordt zelfs ervaren als een directe confrontatie met de eigen vooroordelen, gedachten en meningen. Bewustwording is hierbij de kern om tot meer inzicht te komen. Oordelen worden wel als praktisch en nuttig ervaren. Maar het gaat er volgens participanten om dat je bewust oordeelt en niet onbewust. Meditatie zorgt er in de eerste plaats voor dat vooroordelen en oordelen helder worden door het bewust maken van het onbewustzijn, hier liggen vooroordelen opgeslagen. Daarnaast ervaren hoog- en laagopgeleide participanten dat meditatie leidt tot bewust oordelen, dit is milder en beter doordacht.

Geconcludeerd kan worden dat zowel intergroep contact in meditatieverenigingen als de activiteit meditatie worden ervaren als vooroordeel afbrekende mechanismen. Meditatie wordt echter ervaren als een sterkere vooroordeel verminderende factor dan intergroep contact. Dit intergroep contact leidt wel tot het bevragen van denkbeelden en vooroordelen maar participanten stellen dat het niet doordringt tot het niveau waar vooroordelen opgeslagen liggen. Meditatie houdt beoefenaars daarentegen een duidelijke spiegel voor waardoor de vooroordelen die in het onbewustzijn liggen zich een voor een openbaren. Meditatie beoefening heeft dan ook een sterker vooroordeel afbrekend effect dan intergroep contact in meditatieverenigingen, aldus participanten.

Het is de vraag of er in dit onderzoek sprake is van zelfselectie. Ofwel, zijn mensen die zich aanmelden voor een meditatievereniging over het algemeen al toleranter naar andere groepen dan mensen die zich niet aanmelden? Wanneer dit het geval is dan is de onderzochte steekproef mogelijk bevooroordeeld. In dit onderzoek komt naar voren dat alle participanten effecten ervaren van intergroep contact en de activiteit meditatie. Hierbij geven zij aan dat beide een vooroordeel afbrekend mechanisme hebben, ongeacht de uitgangspositie die participanten hadden. Hiermee is het vooroordeel afbrekend effect van intergroep contact en meditatie als activiteit dan ook unaniem ervaren. Zelfselectie kan hierbij niet worden uitgesloten. Vergelijkbaar vervolgonderzoek in de vorm van een experiment waarbij een random steekproef genomen wordt kan aantonen of zelfselectie mogelijk een rol speelt bij de ervaren vooroordeel afbrekende mechanismen die in dit onderzoek beschreven worden.

Dit onderzoek biedt inzicht in het ervaren vooroordeel afbrekend vermogen van meditatie, er is echter geen sprake van een absolute nulmeting. Dit vooroordeel afbrekend vermogen is in dit onderzoek inzichtelijk gemaakt aan de hand van de beleving van participanten. Bij vervolgonderzoek zou een nulmeting kunnen plaatsvinden op het moment dat een participant begint met het beoefenen van meditatie. Door meerdere metingen over verloop van tijd te houden, ofwel door longitudinaal onderzoek, kan zo meer inzicht



verkregen worden in de specifieke werking van de beoefening van meditatie op de afname van vooroordelen. In dit onderzoek was het niet mogelijk om deze nulmeting te verrichten omdat er geen toegang is verleend tot beginnend mediterende bij zen.nl. Ondanks dat is er inzicht verkregen in de vooroordeel afbrekende functie die meditatie beoefening heeft.

Om de effecten van intergroep contact binnen meditatieverenigingen, de toetsing van Allport (1954) zijn theorie en het effect van meditatie op vooroordelen verder te onderzoeken wordt vervolg onderzoek aangeraden.

## Literatuur

- Allport, G.W. (1954; 1979). *The Nature of Prejudice*. Reading, MS: Addison-Wesley. 25th Anniversary edition.
- Amir, Y. (1969). Contact hypothesis in ethnic relations. *Psychological Bulletin*, 71(5), 319-342.
- Bhattacharya, H. (2012). Interpretive Research. *The SAGE Encyclopedia of Qualitative Research Methods*, 465-467.
- Bigler, R.S., & Liben, L.S. (2006). A Developmental Intergroup Theory of Social Stereotypes and Prejudice. *Advances in Child Development and Behavior*.
- Blokland, T. (2008). *Oog voor elkaar*. Amsterdam: Amsterdam University Press
- Boyce, M., & Sawang, S. (2014). Unpacking the Role of Mindfulness in Conscientiousness and Spirituality. *Interdisciplinary Journal of Research on Religion*, 10(6).
- Boeije, H. (2012). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*. Den Haag, Nederland: Boom Lemma.
- Bovens, M. (2012). *Opleiding als scheidslijn. Van oude en nieuwe maatschappelijke breukvlakken* [Oratie]. Geraadpleegd van <https://repub.eur.nl/pub/32803/>
- Bovens, M., Dekker, P., & Tiemeijer, W. (2014). *Gescheiden werelden? Een verkenning van sociaal-culturele tegenstellingen in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau, Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid.
- Bovens, M. (2012). *Opleiding als scheidslijn: van oude en nieuwe maatschappelijke breukvlakken* (oratie Erasmus Universiteit Rotterdam).
- Braun, T., Park, C.L., & Siegel, T. (2015). Who practices Yoga? A systematic review of demographic, health-related, and psychosocial factors associated with yoga practice. *Journal Behavioural Med*, 38, 460-471.
- Bregman, R. (2012). 'Van alle kloven is de meningenkloof tussen hoog- en laagopgeleid de grootste'. *Volkskrant*: 23 oktober 2012.
- CBS. (2016). Hoogst behaald opleidingsniveau en onderwijsrichting. Geraadpleegd op 6 juni, van <http://bit.ly/29fnhLI>
- Coleman, J.W. (2001). *The New Buddhism: The Western Transformation of an Ancient Tradition*. New York:Oxford University Press.
- Condon, P., Desbordes, G., Miller, W.B., & DeSteno, D. (2013). Meditation Increases Compassionate Responses to Suffering. *Psychological Science*, 24(10), 2125-2127.
- Dagevos, J. (2005). Gescheiden werelden? De etnische signatuur van vrijetijdscontacten van minderheden. *Sociologie* 1(1), 52-69
- Dalai Lama., & Cutler, H. C. (1998). *The art of happiness: A handbook for living*. New York: Riverhead Books.
- Edwards, L. (2016). Special Issue, Combining Biofeedback and Mindfulness in Education. *Biofeedback*, 44(3), 126-129.
- Glaman, J. M., Jones, A.P., & Rozelle, R. M. (1996). The effects of co-worker similarity on the emergence of affect in work teams. *Group & Organization Management*, 21, 192-215.
- Guertner, S.L., Dovidio, J.F., & Bachman, B.A. (1996). Revisiting the contact hypothesis: the

- induction of a common ingroup identity. *International Journal of Intercultural Relations*, 20(3/4), 271-290.
- Haverland, M., & Yanow, D. (2012). A Hitchhiker's Guide to the Public Administration Research Universe: Surviving Conversations on Methodologies and Methods. *Public Administration Review*, 72(3), 401-408.
- Hutcherson, C.A., Seppala, E.M., & Gross, J.J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8, 720-724.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kang, Y., Gray, J.R., & Dovidio, J.F. (2013). The Nondiscriminating Heart: Lovingkindness Meditation Training Decreases Implicit Intergroup Bias. *Journal of Experimental Psychology: General*.
- Kasamatsu, A., & Hirai, T. (1966). An Electroencephalographic study on the zen meditation (Zazen). *Folia Psychiatrica et Neurologica Japonica*, 40(4).
- Kuipers, K., & van de Haak, M. (2014). De cultuurkloof? Cultuurverschillen en sociale afstand in Nederland. In Bovens, M.P., Dekker & Tiemeijer, W. (Red.), *Gescheiden werelden? Een verkenning van sociaal-culturele tegenstellingen in Nederland*, 193-215.
- Pettigrew, T.F. (1998). Intergroup Contact Theory. *Annual Reviews Psychology*, 49, 65-85
- Pettigrew, T.F., Tropp, L.R., Wagner, U., & Christ, O. (2011). Recent advances in intergroup contact theory. *International Journal of Intercultural Relations*, 35, 271-280.
- Putnam, R. D. (2000). Bowling alone: America's declining social capital. In L. Crothers, & C. Lockhart (Red.), *Culture and politics*, 223-234.
- Raaphorst, A.T. (2014). Rapportage sport 2014. *Sociaal en Cultureel Planbureau*. Den Haag.
- Rusman, F. (2015). *Nederlanders zitten steeds vaker in de lotushouding, 5 á 10 procent beoefent een vorm van meditatie*. NRC, 20 februari, 2015.  
<https://www.nrc.nl/nieuws/2015/02/20/nederlanders-zitten-steeds-vaker-in-de-lotushoud-1467137-a940505>
- Van der Houwen, K., Kloosterman, R., & te Riele, S. (2010). *Contacten tussen bevolkingsgroepen*. Sociale samenhang: participatie, vertrouwen en integratie, Den Haag: CBS, 183-196
- Volker, B., Andriessen I., & Posthumus, H. (2014). *Gesloten werelden? Sociale contacten tussen lager en hogeropgeleiden*. In: Bovens, M., Dekker P., & Tiemeijer, W. (2014) *Gescheiden werelden? Een verkenning van sociaal-culturele tegenstellingen in Nederland*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau en Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid.
- Weeks, M., & Lupfer, M.B. (2004). Complicating Race: The Relationship Between Prejudice, Race, and Social Class Categorizations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 972-984.