

Tekst 1

Mag het een tikje minder spontaan, alstublieft?

(1) Het wemelt van de spontane mensen: op datingsites, bij de kapper, in de horeca, op scholen, in talk- en spelletjesshows en ook in de politiek. Een politicus kan allang niet meer volstaan met gedrevenheid en vakbekwaamheid alleen. Als hij niet leuk kan omgaan met de mensen op straat of in het voetbalstadion, stelt hij zich bloot aan het verwijt dat hij arrogant is of een bewoner van die vermaledijde ivoren toren. En dat verwijt is dodelijk in het land waar de spontane mens heerser is.

(2) De (zelf)kwalificatie ‘spontaan’ wordt zo intensief gebezigd, dat niemand zich lijkt af te vragen wat ermee wordt bedoeld. Iets positiefs, zoveel is duidelijk. De spontane mens is niet gekunsteld, niet verlegen, oprecht, eerlijk, onbevangen, openhartig en behept met zelfvertrouwen. En wie van nature niet spontaan is, kan op allerhande sites lezen hoe hij dat alsnog kan worden – waarbij steeds de disclaimer wordt geplaatst dat je spontaniteit niet kunt simuleren.

(3) Maar dat je niet spontaan zou willen zijn? Bij de makers van de zelfhulpsites gaat dat er niet in. “Accepteer uzelf en werk aan de rem die u tegenhoudt om spontaan te zijn”, moedigen de makers van *InfoNu.nl* de sociaal minderbedeelde bezoekers aan. Een gemis aan spontaniteit is niet een vorm van bedachtzaamheid, maar komt voort uit angst voor afwijzing door anderen. “Deze angst ontwikkeld (sic!) zich vaak al in de jeugd bijvoorbeeld door ouders die een druk leggen op presteren of doordat men gepest is.”

(4) Voor coach Hans Klaasse is spontaniteit een absolute vereiste voor succesvol ondernemerschap. “*Keep calm and focus on spontaneity*”¹⁾, houdt hij ondernemers voor op zijn site. “Spontaniteit komt tot uiting in daadkracht, zoals het oppakken van nieuwe initiatieven en het in gang zetten van verfrissende acties. (...) Bij spontaniteit staat de mens als inspiratiebron centraal. (...) Een spontane en geïnspireerde ondernemer staat bol van authenticiteit en uniciteit. (...) Tegenovergesteld gedrag werpt zijn schaduw vooruit! Dwang, ongenoegen, angst, ongemotiveerd gedrag en fakegedrag.” Een beetje ondernemer heeft, met andere woorden, geen andere keuze dan spontaan te zijn.

(5) Spontaniteit – afgeleid van het Latijnse *mea sponte*: uit eigen beweging, op eigen kracht – mag zich dan in de gunst van de tijdgeest verheugen, als tegenhanger van knellende conventies en drukkende gedachten heeft ze een lange voor- geschiedenis. In *Briefen über die ästhetische Erziehung des Menschen*²⁾ (1795) van de Duitse filosoof en dichter Friedrich Schiller (1759-1805) is de spontane mens het equivalent van de spelende mens, die “alleen kan spelen wanneer hij in de volle betekenis van het woord mens is, en alleen dan mens is als hij speelt”.

(6) Jacob Moreno (1889-1974), grondlegger van de groepspsychotherapie, stelde zich ten doel “spontaniteit en creativiteit van mensen vrij te maken”. “Ik leer mensen hoe ze

85 God kunnen spelen”, zou hij ooit
 tegen zijn collega-psychoanalyticus
 Sigmund Freud (1856-1939) hebben
 gezegd. Fantasie, onbevangenheid
 en – inderdaad – spontaniteit zouden
 90 de mens daartoe in staat stellen. Hij-
 zelf had als jongetje van vierenhalf
 voor God gespeeld door plaats te ne-
 men op een hoge constructie van taf-
 fels en stoelen. “Plotseling hoorde ik
 95 een kind mij vragen: ‘Waarom vlieg je
 niet?’ Toen sloeg ik mijn armen uit
 om het te proberen. Een seconde
 later viel ik op de vloer en brak ik
 mijn rechterarm.”

100 **(7)** In Moreno’s tijd – het beschreven
 voorval moet zich in 1893 hebben
 voorgedaan – moest spontaniteit nog
 worden bevochten op dragers van de
 victoriaanse moraal, die destijds
 105 overal op het Europese continent
 heerste. Die moraal, gekenmerkt
 door huiver voor emoties, lichamelijk-
 heid en intimiteit, vormde weer het
 voorlopig eindpunt van het ‘civilisatie-
 110 proces’ dat socioloog Norbert Elias
 later heeft beschreven. Uit de –
 overwegend Britse – etiquetteboeken
 die Elias had gelezen, maakte hij op
 hoe ingrijpend de opvattingen over
 115 de omgangsvormen in de voor-
 gaande eeuwen waren veranderd.

(8) De middeleeuwer gaf nog onge-
 remd uiting aan zijn emoties en ‘ge-
 welddadige spontaniteit’. Daarna
 120 raakten gaandeweg deugden als zelf-
 beheersing en ingetogenheid in
 zwang, zeker in landen die naar het
 protestantisme waren overgegaan.
 Niet alleen de maatschappelijke elite
 125 maakte zich deze beschavings-
 normen eigen, ook de ‘lagere
 klassen’ – die hoopten daarmee
 respectabiliteit te verwerven. Het
 civilisatieproces ging dus twee
 130 kanten op: het schreed voort in de
 tijd en het maakte zich breed – van

de elite naar de klassen die op de
 elite wilden lijken.

(9) Het heeft er alle schijn van dat
 135 het civilisatieproces volgens de defi-
 nitie van Elias tot staan is gebracht.
 De maatschappelijke elite heeft op-
 gehouden te bestaan als cultuur-
 drager. De levenshouding van de
 140 oude elite is allang niet meer maat-
 gevend. Het tegendeel is eerder het
 geval: ze probeert zich naar buiten
 toe niet van de rest van de samen-
 leving te onderscheiden. Bovendien
 145 heeft de ‘nieuwe elite’ van onder-
 nemers, mediasterren en topvoet-
 ballers niet de behoefte ‘het goede
 voorbeeld’ te geven. Zo reageerde
 Katja Schuurman jaren geleden
 150 enigszins getergd op het verwijt dat
 ze met haar rijgedrag – onder invloed
 achter het stuur – haar voorbeeld-
 functie had verzaakt: “Ik kan het toch
 ook niet helpen dat ik BN’er ben.”

155 **(10)** Dat het civilisatieproces is on-
 derbroken, zou ook kunnen worden
 opgemaakt uit de herwaardering van
 spontaniteit als noemer van onge-
 remdheid, onbevangenheid en afkeer
 160 van conventies. Voor die deugden
 hadden de dragers van de oude cul-
 turele norm beslist geen waardering.

(11) Hoe zij aankeken tegen mensen
 die nu ‘spontaan’ zouden worden
 165 genoemd, blijkt uit de passage van
 de in juli verschenen biografie van
 George Maduro (1916-1945) – de
 oorlogsheld van sefardisch-joodse³⁾
 huize naar wie Madurodam is ver-
 170 noemd – waarin Maduro senior zijn
 (enige) zoon op het hart bindt om te
 breken met zijn vriendin Hedda, die
 hij als “een minderwaardig meisje”
 diskwalificeert. “Minderwaardig niet
 175 alleen wegens haar gebrekkige op-
 voeding, haar laag intellect en bur-
 gerlijke manieren en voorkomen,
 maar ook wegens haar veelbespro-

ken impulsieve en losbandige ge-
 180 drag.” De gevreesde ‘mesalliance’⁴⁾
 kwam overigens niet tot stand. Niet
 vanwege de ouderlijke interventie,
 maar omdat George in 1941 tijdens
 185 Scheveningse strafgevangenis,
 zonder plichtplegingen door Hedda
 werd gedumpt.

(12) Het eerherstel van de spontane
 mens is een begrijpelijke reactie op
 190 de starheid en het decorum waarin
 de oude elite vaak haar toevlucht
 zocht. Er is geen enkele reden om
 deze ontwikkeling te betreuren. Wel
 kun je je afvragen of spontaniteit zich
 195 niet ontwikkelt tot een even dwingen-
 de levenshouding als de etiquette
 van weleer.

(13) Spontaniteit is de sociale norm,
 zoals het even diffuse begrip ‘welle-
 200 vendheid’ dat in de victoriaanse tijd
 was. En ook van deze norm gaat iets
 intimiderends uit op mensen die zich
 er niet behaaglijk bij voelen. Sponta-
 niteit heeft niet alleen positieve
 205 uitingsvormen, ze kan ook worden
 opgevoerd als legitimatie voor bot-
 heid, ongemanierdheid en wange-
 drag. De spontane mensen eisen de
 openbare ruimte voor zichzelf op,
 210 zeker op zomerse dagen. Ze voelen
 zich gerechtigd iedereen deelgenoot
 te maken van hun particuliere genoe-
 gens. In hun bijzijn voelen schuchte-
 re, verlegen en bedachtzame men-
 215 sen zich klein en ongezien. Erger:
 waar een luidruchtige spontaniteit de

norm is, zijn terughoudendheid en in-
 getogenheid enigszins suspect.

Formeel gedrag geldt als een sociale
 220 zonde.

(14) Spontaniteit laat geen ruimte
 voor aftasten en voor verkennende
 bewegingen. De spontane mens slaat
 meteen aan het zoenen. Hij gaat op
 225 je tenen staan terwijl je misschien
 nog even wat afstand zou willen hou-
 den. Hij suggereert een intimiteit of
 vriendschappelijkheid die er (nog)
 niet is. Hij stelt vragen die je liever
 230 nog niet beantwoordt. Op zelfhulp-
 sites wordt spontaniteit opgevoerd
 als voorwaarde voor intieme en min-
 der intieme relaties.

(15) Maar spontaniteit kan een rij-
 235 pingsproces ook nodeloos belasten.
 Wie meteen, op z’n Ikea’s, begint te
 tutoyeren, slaat de ‘u’-fase over. En
 dat is jammer. In Duitstalige landen
 wordt je het ‘du’ nog plechtig aange-
 240 boden, als een ridderslag van iemand
 die je vriendschap werkelijk op prijs
 stelt. Op die manier is het ‘du’ een
 gekoesterde verworvenheid en geen
 loze aanspreekvorm.

(16) In Nederland zou zo’n sociaal
 245 ritueel inmiddels een hopeloos ge-
 kunstelde indruk maken. Het zij zo.
 Toch is het te hopen dat de spontane
 mens iets aan spontaniteit inboet en
 250 dat ‘jij’ – net als ‘you’ in het Engelse
 taalgebied – ooit zo kan worden uit-
 gesproken dat het niet per definitie
 ‘jij’ betekent.

naar: Sander van Walsum

uit: de Volkskrant, 3 september 2016

Sander van Walsum is journalist en heeft meerdere boeken gepubliceerd.

- noot 1 *Keep calm and focus on spontaneity*: "Blijf rustig en richt je op spontaniteit."
noot 2 *Briefen über die ästhetische Erziehung des Menschen*: Brieven over de esthetische ontplooiing van de mens
noot 3 Sefardische joden zijn joden wier voorouders in Spanje en Portugal woonden.
noot 4 mesalliance: een huwelijk beneden iemands stand of sociale positie

Tekst 1 Mag het een tikje minder spontaan, alstublieft?

In de inleiding van een tekst probeert een auteur vaak de aandacht van de lezer te trekken. Enkele manieren om dat te doen, zijn:

- 1 een aanleiding schetsen
- 2 een anekdote vertellen
- 3 een of meer observaties weergeven
- 4 een shockerende opmerking maken
- 5 een stelling poneren
- 6 een tegenstelling schetsen
- 7 een vergelijking maken

- 2p 1 Welke twee van bovenstaande manieren worden in alinea 1 van tekst 1 toegepast? Noteer de nummers.

Tekst 1 kan door middel van onderstaande kopjes in achtereenvolgens vijf delen worden onderverdeeld:

Deel 1: Inleiding

Deel 2: Spontaniteit door de eeuwen heen

Deel 3: Vergelijking huidige en vroegere spontaniteit

Deel 4: Twijfels over en gevolgen van huidige spontaniteit

Deel 5: Slot

- 1p 2 Bij welke alinea begint deel 3, 'Vergelijking huidige en vroegere spontaniteit'?
- 1p 3 Bij welke alinea begint deel 4, 'Twijfels over en gevolgen van huidige spontaniteit'?

"En wie van nature niet spontaan is, kan op allerhande sites lezen hoe hij het alsnog kan worden – waarbij steeds de disclaimer wordt geplaatst dat je spontaniteit niet kunt simuleren." (regels 22-27)

Een kritisch lezer kan de laatste uitspraak opvatten als impliciete kritiek op websites die spontaniteit aanprijzen.

- 1p 4 Hoe zou die kritiek expliciet luiden?
- De makers van de sites die spontaniteit aanprijzen,
- A doen steeds valse beloftes.
 - B kunnen niet goed formuleren.
 - C plaatsen te veel disclaimers.
 - D spreken zichzelf inhoudelijk tegen.

- 1 “En wie van nature niet spontaan is, kan op allerhande sites lezen hoe hij dat alsnog kan worden – waarbij steeds de disclaimer wordt geplaatst dat je spontaniteit niet kunt simuleren.” (regels 22-27)
- 2 “Een gemis aan spontaniteit is niet een vorm van bedachtzaamheid, maar komt voort uit angst voor afwijzing door anderen.” (regels 35-38)
- Tussen de twee geciteerde zinnen uit alinea 2 en alinea 3 van tekst 1 zit een tegenstelling die betrekking heeft op het karakter van spontaniteit.
- 2p 5 Leg uit in welk opzicht de opvattingen zoals die blijken uit de twee geciteerde zinnen, tegengesteld zijn.
Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 25 woorden.

- 3p 6 Noem uit alinea 3 van tekst 1 drie voorbeelden waaraan je kunt zien dat de auteur de voorstanders van spontaniteit in diskrediet wil brengen.

In alinea 3 van tekst 1 is sprake van een oorzaak-gevolgrelatie waarbij gebruikgemaakt wordt van de volgende elementen:

- 1 angst voor afwijzing door anderen
 - 2 een gebrek aan spontaniteit
 - 3 strenge, prestatiegerichte ouders of een pestverleden
- 1p 7 Wat is de juiste volgorde van deze oorzaak-gevolgketen volgens de strekking van alinea 3, beginnend bij de oorzaak?
- A 1 – 2 – 3
B 2 – 3 – 1
C 3 – 1 – 2
D 3 – 2 – 1

“Spontaniteit – afgeleid van het Latijnse *mea sponte*: uit eigen beweging, op eigen kracht – mag zich dan in de gunst van de tijdgeest verheugen, als tegenhanger van knellende conventies en drukkende gedachten heeft ze een lange voorgeschiedenis.” (regels 63-70)

- 1p 8 Citeer uit alinea 1 tot en met 4 van tekst 1 de zin die het meest overeenkomt met deze oorspronkelijke betekenis van het woord ‘spontaniteit’.

“Het heeft er alle schijn van dat het civilisatieproces volgens de definitie van Elias tot staan is gebracht.” (regels 134-136)

- 2p 9 Vat samen waaruit volgens alinea 8 tot en met 12 van tekst 1 blijkt dat dit proces is gestopt.
Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 25 woorden.

In alinea 6 tot en met 10 van tekst 1 worden de veranderingen geschetst van hoe er naar het begrip 'spontaniteit' wordt gekeken.

- 4p 10 Geef deze ontwikkeling in chronologische volgorde weer, inclusief de aanduidingen van de betreffende periodes. Neem daartoe onderstaand schema over en vul het verder in.

	tijdaanduiding	kijk op het begrip spontaniteit
1		
2	Daarna	
3		
4	Nu	

“Wel kun je je afvragen of spontaniteit zich niet ontwikkelt tot een even dwingende levenshouding als de etiquette van weleer.” (regels 193-197)

- 2p 11 In bovenstaand citaat gaat een tegenstelling schuil. Leg uit wat deze tegenstelling behelst.
Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 25 woorden.

Van spontaniteit als norm “gaat iets intimiderends uit op mensen die zich er niet behaaglijk bij voelen”. (regels 201-203)

- 3p 12 Welke andere drie negatieve aspecten kleven volgens alinea 13 tot en met 15 van tekst 1 aan spontaniteit als opgelegde norm.
Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 60 woorden. Nummer je antwoorden.

In alinea 1 en 2 van tekst 1 wordt de huidige stand van zaken met betrekking tot de sociale omgangsvormen geschetst. In alinea 15 en 16 komt de gewenste situatie naar voren.

- 2p 13 Welke tegenstelling in omgangsvormen doet zich voor tussen de huidige en de gewenste situatie?
Geef antwoord in een of meer volledige zinnen. Gebruik geen voorbeelden.

- 3p 14 Welke vijf van onderstaande beweringen komen overeen met de optiek van mensen die spontaniteit bepleiten zoals die in tekst 1 naar voren komt?
- 1 De hedendaagse elite wordt gekenmerkt door een grote mate van spontaniteit.
 - 2 Een slechte sfeer op de werkvloer is te wijten aan een niet-spontane werkgever.
 - 3 Een spontaan mens heeft ook zo nu en dan een etiquetteboek nodig.
 - 4 Je kunt in maatschappelijk opzicht alleen slagen als je spontaniteit bezit.
 - 5 Mensen die bedachtzaam zijn en niet het achterste van hun tong laten zien, hoeven geen probleem te hebben met hun spontaniteit.
 - 6 Mensen die doen alsof ze spontaan zijn, zijn feilloos te onderscheiden van mensen met een natuurlijke spontaniteit.
 - 7 Mensen die verlegen en onzeker zijn, wordt geadviseerd te rade te gaan bij zelfhulpsites of hulp te zoeken bij coaches.
 - 8 Natuurlijk wil iedereen te allen tijde spontaan reageren, maar niet iedereen is hiertoe in staat.
 - 9 Op relationeel gebied is spontaniteit een vereiste.
 - 10 Volwassenen die volledig opgaan in hun spel zijn hun spontaniteit niet verloren.
- 1p 15 Tekst 1 is een betoog, omdat in die tekst gepleit wordt tegen
- A eerherstel van de spontane mens.
 - B minder onverwachte intimiteit.
 - C spontaniteit als sociale norm.
 - D succesvol ondernemerschap.
 - E terugkeer van victoriaanse wellevendheid.

- 2p 16 Welke van onderstaande formuleringen geeft het best de hoofdgedachte weer van tekst 1?
- A De huidige tijdgeest, waarin spontaniteit de boventoon voert na een periode van starre conventies en formaliteiten, is in principe toe te juichen. De huidige spontaniteit is alleen te ver doorgeschoten, met alle gevolgen van dien.
 - B De talrijke omschrijvingen van spontaniteit en de verplichting daarvan, hebben de weegschaal laten doorslaan naar een sociale norm van onfatsoen. Bepaalde schuchtere mensen dreigen daarvan de dupe te worden.
 - C Doordat er steeds meer nadruk wordt gelegd op gedwongen spontaniteit, zal er opnieuw een samenleving ontstaan met te veel dwang en starheid. We zouden ons in dit opzicht meer moeten laten leiden door Duitstalige landen.
 - D Het verdient aanbeveling om bij het aangaan van een diepgaande vriendschappelijke relatie, die conventies te koesteren die hun waarde hebben aangetoond. Maar laten we vooral niet te veel nadruk op spontaniteit leggen.

tekstfragment 1

(1) Een kennis van mij meldde op zijn Facebookpagina dat hij was gevraagd om in de jury van een of andere culturele prijs plaats te nemen. Nu kun je je al afvragen of het nodig is zo'n huishoudelijke mededeling met je vrienden te delen, maar de spontane reacties op zijn bericht waren nog veel opmerkelijker: 'Gefeliciteerd, wat eervol!' las ik, 'Wow, gefeliciteerd', 'Fantastisch, proficiat', 'Kerel, van harte' en zelfs 'Mijn proficiat heet jaloers'. Alsof meneer zelf die prijs had gewonnen, alsof hij op Schiphol arriveerde met een olympische medaille om zijn nek.

(2) Overdrijven is ook een kunst, of liever gezegd, het is helemaal geen kunst meer, het is alledaagse kost geworden. Je ziet het bij alles, iemand verschijnt met z'n kind in beeld en van alle kanten stromen de gelukwensen met zo'n prachtig jongetje toe en hoe fantastisch de moeder er uitziet! Een nieuwe baan? Dat is wel het allermooiste en hoogste wat een mens kan bereiken! Als je Facebook mag geloven, zijn we allemaal prachtige, uitgelezen mensen met glanzende carrières en gezinnen en ongeëvenaarde geluksmomenten.

naar: Rob Schouten, uit: Trouw, 27 december 2016

In tekstfragment 1 worden twee tijdsverschijnselen gesignaleerd. Deze twee verschijnselen worden ook in onderstaand schema genoemd.

- 2p 17 Citeer de twee zinnen of zinsgedeelten uit alinea 13 tot en met 16 van tekst 1 waarin de oorzaken worden genoemd van bedoelde twee tijdsverschijnselen. Neem hiertoe de letters A en B uit onderstaande tabel over en vul die verder aan.

tijdsverschijnselen volgens tekstfragment 1	oorzaken volgens de hoofdtekst
Overdrijven is alledaagse kost geworden. (alinea 2)	A
Nu kun je je afvragen of het nodig is zo'n huishoudelijke mededeling met je vrienden te delen. (alinea 1)	B

Tekst 2

Pillen slikken of pillen schrijven? Taal als geneesmiddel

(1) Vijf jaar geleden ontdekte het Meertens Instituut¹⁾ dat mensen die een harde ‘g’ uitspreken minder vaak ziek zijn dan sprekers met de zachte variant, doordat die harde, raspende luchtstroom “een hygiëniserend effect op de bovenste luchtwegen” heeft. Het Genootschap Onze Taal²⁾ bood daarom gratis cursussen aan om mensen van hun zachte ‘g’ af te helpen. Het werd allemaal gemeld in een persbericht van Onze Taal dat vlak voor 1 april verscheen. Zo’n 150 mensen trapten erin.

(2) Tegelijk schijnen nogal wat Limburgers werkelijk te denken dat juist de harde ‘g’ een ziekmaker is. Zij willen hun zachte ‘g’ voor geen goud inruilen voor de Randstedelijke ‘g’, “die schraapt als een schep over tegels”; ze zijn bang dat ze op die manier een keelziekte oplopen.

(3) Maar er bestaan intussen wel degelijk ziekten die iets met taal te maken hebben. Zo lijden nogal wat wetenschappers aan ‘typomanie’: het obsessieve verlangen je naam in druk te zien. De typomaniak is herkenbaar doordat hij bij het in handen nemen van een nieuw boek onmiddellijk doorbladert naar de literatuurlijst om te zien of er naar hem verwezen wordt.

(4) Ook komt het voor dat te veel van een bepaald soort taalgebruik voor ziektes zorgt. De beroepsziekte van leraren is bijvoorbeeld schorheid of een ander stemprobleem. Onvoldoende taalvaardigheid kan

eveneens tot ziekte leiden en zelfs tot de dood. Een voorbeeld is de leesvaardigheid van ouderen. In een onderzoek moesten 65-plussers bijsluiters van geneesmiddelen lezen en daarna aangeven hoeveel ze van de teksten begrepen hadden. Op grond daarvan onderscheidde de onderzoekers bekwame en onbekwame lezers van bijsluiters. Zes jaar later gingen ze van beide groepen na wie er nog leefde. Van de onbekwame lezers bleken er anderhalf maal zoveel overleden te zijn als van de bekwame lezers. Leesvaardigheid redt levens.

(5) Is het ook mogelijk dat een vorm van spreken of schrijven iemand ziek maakt, dan wel geneest? Van schelden is aangetoond dat het de spreker weerbaarder maakt. Een Engelse professor liet proefpersonen hun handen in ijskoud water houden totdat ze het van pijn niet meer uithielden. De ene groep personen mocht zo vaak ze maar wilde een scheldwoord naar keuze uiten, de controlegroep moest zich beperken tot een neutraal woord. Wie tijdens het werk geregeld scheldt op alles wat hem dwarszit, heeft minder last van werkstress. Bovendien schept zijn gescheld een band met andere, ook scheldende werknemers. De onderzoekers merken er wel bij op dat een en ander buiten gehoorsafstand van de uitgescholdenen moet gebeuren. Op hen heeft schelden natuurlijk een minder positief effect.

Uit analyses van wat er gebeurt in de van werkstress. Bovendien schept zijn gescheld een band met andere, ook scheldende werknemers. De onderzoekers merken er wel bij op
75 dat een en ander buiten gehoorsafstand van de uitgescholdenen moet gebeuren. Op hen heeft schelden natuurlijk een minder positief effect.

Uit analyses van wat er gebeurt in de
80 hersenen van personen die met naam en toenaam uitgescholden worden, blijkt dat zij dezelfde sensatie ervaren als bij lichamelijke kwelling.

85 **(6)** Maar het intrigerendste voor mij is wel het verband tussen gezondheid en schrijven. Maakt schrijven je gezonder? Voor velen is dat overigens helemaal geen vraag meer. Natuurlijk
90 is dat zo en ze schrijven op hun websites op welsprekende wijze waarom dat logisch is. Wie schrijft, is expressief, creatief, ordent zijn gedachten en krijgt greep op zijn leven. Dat leidt
95 tot meer welbevinden en een betere gezondheid. Het enige probleem met deze verhalen is dat ze uit de pen vloeien van professionele schrijfcoaches en docenten expressief
100 schrijven die van hun pen leven.

(7) Wie op zoek gaat naar een bewijs dat schrijven een positieve invloed heeft op de gezondheid, voelt zich al snel wegzakken in een wetenschappelijk moeras. Je kunt net zo goed
105 beweren dat schrijven juist gevaarlijk is voor je gezondheid. Ik doel dan niet op langdurig in een zithouding verkeren of naar een beeldscherm
110 turen, maar op het zogeheten Plath-effect, genoemd naar de Britse dichtster Sylvia Plath: het verschijnsel dat naar verhouding veel schrijvers – en nog meer schrijfsters – een einde

115 aan hun leven hebben gemaakt.

(8) Het schrijven van een dagboek schijnt ook slecht voor de gezondheid te zijn. In Engels onderzoek moesten de proefpersonen een dagboek
120 bijhouden waarin ze persoonlijke zaken noteerden die ze niet zomaar aan de openbaarheid wilden prijsgeven. Na enkele weken werd onderzocht of deze personen vaker
125 of minder vaak een bezoekje aan de dokter hadden gebracht dan een controlegroep die geen dagboek bijhield. De dagboekschrijvers bleken aanzienlijk meer last te hebben van
130 hoofdpijn, slapeloosheid en spijsverteringsproblemen.

(9) Andere onderzoekers rapporteren juist wél een positieve invloed van
135 schrijven. Een van de bekendste is de Amerikaanse psycholoog Pennebaker, die ook onderzocht aan welke voorwaarden de schrijverij moet voldoen wil die de schrijver een opkikker geven. Een van zijn bevindingen luidt dat autobiografische
140 teksten waarin veel woorden van het type ‘omdat’ en ‘dus’ voorkomen, geneeskrachtig werken. De verklaring is dat deze woorden symptomatisch zijn voor (heilzaam) zelf-
145 onderzoek.

(10) Wie heeft er gelijk? Wanneer je te maken hebt met onderzoek met tegenstrijdige resultaten, heb je als
150 onderzoeker baat bij het lezen van zogeheten meta-analyses. Daarin worden zo veel mogelijk experimenten verzameld en gefilterd op kwaliteit, en worden vervolgens de resultaten vergeleken. De twee meest
155 relevante meta-analyses verschenen beide in 2006. Uit de ene blijkt dat gezonde mensen minder vaak gebruikmaken van medische zorg als

- 160 ze stressveroorzakende ervaringen opschrijven. Fijn! Alleen wel jammer dat volgens dezelfde studie het opschrijven niet werkt bij patiënten en personen met psychische problemen.
- 165 De andere studie, gebaseerd op nog meer experimenten, beantwoordt de vraag of het goed voor je is om traumatische ervaringen aan het papier toe te vertrouwen. Het antwoord
- 170 is duidelijk 'ja'. De auteur schrijft het positieve effect toe aan het feit dat je door het (herhaaldelijk) opschrijven aan de nare ervaringen went, waardoor ze geleidelijk uitdoven.
- 175 **(11)** Kortom: er is geen aanwijzing dat schrijven op zichzelf de gezondheid in het algemeen beïnvloedt. Wie ziek is, heeft meer aan pillen slikken dan pillen schrijven. Wie een nare
- 180 ervaring heeft beleefd en daar last van houdt, bijvoorbeeld omdat hij daardoor de slaap niet kan vatten, kan deze kwaal wel met schrijven proberen te bestrijden. Het beste is
- 185 het probleem herhaaldelijk te analyseren en het van veel kanten te benaderen.

naar: Frank Jansen

uit: Onze Taal 2015, 2/3, pagina 60-61

Frank Jansen was als taalkundige verbonden aan universiteit Utrecht en heeft met grote regelmaat gepubliceerd over taalkundige kwesties.

noot 1 Het Meertens Instituut is een onderzoeksinstituut dat zich bezighoudt met de bestudering en documentatie van Nederlandse taal en cultuur.

noot 2 Genootschap Onze Taal is een Nederlandse vereniging van taalliefhebbers met een taaladviesdienst en een eigen tijdschrift.

Tekst 2 Pillen slikken of pillen schrijven? Taal als geneesmiddel

- In tekst 2 bestaat tussen alinea 1 en 2 aan de ene kant en alinea 3 en 4 aan de andere kant een tegenstellend verband.
- 1p **18** Benoem deze tegenstelling.
- “Is het ook mogelijk dat een vorm van spreken of schrijven iemand ziek maakt, dan wel geneest?” (regels 56-58)
Een kritisch lezer kan om twee redenen bezwaar hebben tegen deze aankondigende vraagzin, omdat die in twee verschillende opzichten meer lijkt te beloven dan er feitelijk aan de orde komt in alinea 5.
- 2p **19** In welke twee opzichten is dat het geval?
Geef antwoord in een of meer volledige zinnen.
- In alinea 7 van tekst 2 is sprake van het zogeheten Plath-effect.
- 1p **20** Leg uit wat dit Plath-effect inhoudt.
Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 40 woorden.
- 1p **21** Welk advies zouden de dagboekschrijvers uit alinea 8 van tekst 2 van Pennebaker gekregen hebben als ze hém hadden geraadpleegd in plaats van hun dokter, gelet op de strekking van de tekst?
- A Beschrijf je kwalen met bepaalde geneeskrachtige woorden: dat ordent ook je emoties en heeft een helend effect.
 - B Schrijf niet alleen maar over en vanuit jezelf maar beschrijf jezelf ook eens vanuit een ander perspectief.
 - C Stop ermee alles te beschrijven in je dagboek en ga tijdens het schrijven zelfonderzoekend aan de slag.
 - D Stop zo spoedig mogelijk met het opschrijven van je geheimen: dit is niet heilzaam voor je en zorgt niet voor geestelijke groei.
- In alinea 10 van tekst 2 wordt er een afweging gemaakt.
- 1p **22** Op welke vraag zou deze afweging een antwoord moeten geven?
Geef antwoord in één volledige zin en gebruik voor je antwoord niet meer dan 15 woorden.
- 2p **23** Hoe luidt de hoofdvraag die in tekst 2 centraal staat?
Geef antwoord in één volledige zin en gebruik voor je antwoord niet meer dan 15 woorden.

- 2p **24** Benoem de functie van de afzonderlijke zinnen in alinea 11, gezien in het licht van tekst 2.

Neem daartoe de nummers uit onderstaand schema over en noteer per nummer de functie van de zin.

Maak een keuze uit de volgende functies: aanbeveling, constatering, conclusie, nuancering, oplossing, verslag van onderzoek, voorwaarde, samenvatting en uitsmijter. Je mag termen meer dan eens gebruiken.

Nummer	Zin	Functie
1	Kortom: er is geen aanwijzing dat schrijven op zichzelf de gezondheid in het algemeen beïnvloedt. (regels 175-177)	samenvatting van alinea 10
2	Wie ziek is, heeft meer aan pillen slikken dan pillen schrijven. (regels 177-179)	
3	Wie een nare ervaring heeft beleefd en daar last van houdt, bijvoorbeeld omdat hij de slaap niet kan vatten, kan deze kwaal wel met schrijven proberen te bestrijden. (regels 179-184)	
4	Het beste is het probleem herhaaldelijk te analyseren en het van veel kanten te benaderen. (regels 184-187)	

In tekst 2 worden twee verschillende adviezen gegeven voor mensen die gekweld worden door nare ervaringen.

- 4p **25** Geef deze twee adviezen weer en geef daarbij aan waarom deze volgens de tekst een positieve uitwerking zouden kunnen hebben. Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 50 woorden.

Tekst 3**Waarom meer vakantie voor meer werkstress zorgt**

(1) Rust, vrije tijd, vakantie. Het zijn woorden die bij de meeste mensen positieve associaties oproepen. Woorden die horen in een dubbeldik zomernummer, waarmee u 'lekker' op het strand kan gaan liggen. Woorden die passen bij uitpuffen, bijtanken, recreëren. Vrije tijd is fijne tijd – althans, dat houden we onszelf voor.

10 Bijna elf miljoen Nederlanders gaan de komende weken de hort op. We gaan voor het eerst sinds de economische crisis ook weer wat langer weg.

15 **(2)** Bepaald gratis is dat niet. Ik weet niet of het u is opgevallen, maar ik zie de afgelopen weken veel mensen zich uit de naad werken, juist omdat de vakantie eraan komt. De laatste contracten moeten rond voor de zomer. Stukken moeten af, knopen doorgehakt, rapporten nog snel gepresenteerd. Het mailverkeer staat niet meer stil. Agenda's stromen

25 over. De Tweede Kamer vergadert tot diep in de nacht. De pre-vakantie-drukke loopt zo hoog op dat iedereen snakt naar 'even niks'.

(3) Stressen om met vakantie te kunnen. Het is een trend die we vooral kennen uit het onderwijs. Logisch: naarmate de vakanties langer en frequenter zijn, loopt de werkdruk in de perioden tussen de vakanties extra

35 op. Want vakantie of geen vakantie, het werk moet gewoon gebeuren. Langer op vakantie verhoogt de werkdruk.

(4) Iets soortgelijks geldt voor de vakantiespreiding. Voor de drukte op de wegen en de Franse campings mag het fijn zijn dat niet heel Nederland tegelijkertijd in de auto stapt, op het werk maakt het de ineffektieve

45 periodes alleen maar langer.

(5) Mensen werken steeds vaker in teams en nemen gezamenlijk beslissingen. Als in zo'n team Flore er niet is in juli, Jaap afwezig is van half juli tot half augustus en Nica de laatste weken van augustus op pad is, betekent dit dat de besluitvorming in zo'n team twee maanden stilligt. 'In september verder', klinkt het nu vrijwel

55 dagelijks. Jazeker. En in september, als iedereen weer 'fris en fruitig' terug is, zitten de agenda's weer meteen tjokvol.

(6) Bij gelijkblijvende productie-eisen is de prijs van vrije tijd dat er onder de resterende werktijd domweg harder doorgebeukt moet worden. Voor mensen die in deeltijd werken, is dit een bekend fenomeen. Denk

65 aan de jonge ouder die van vijf naar vier dagen gaat. Schroeft zo iemand zijn of haar ambities dan ook terug met 20 procent? Natuurlijk niet.

(7) Veel deeltijders doen gewoon nagenoeg hetzelfde werk, alleen in minder tijd. Deeltijders zijn bewezen productiever. Echt niet alleen omdat ze dankzij het deeltijdwerk 'een betere balans tussen werk en privé'

75 vinden, maar ook en vooral omdat ze

meer druk op de ketel zetten. Dat zijn individuele beslissingen met collectieve effecten. Niet voor niets heeft Nederland Deeltijdland steevast bijna 80 de hoogste arbeidsproductiviteit ter wereld.

(8) Hoge productiviteit is mooi. De andere kant is dat Nederland ook altijd in de top tien staat van landen 85 met werkdruk en werkstress. Eén op de zeven werkende Nederlanders kampt met burn-outklachten, zoals emotionele uitputting en vermoeidheid. In het onderwijs, waar ze 90 bovengemiddeld veel vakantie hebben, vertoont zelfs één op de vijf

tekenen van overspannenheid, zo hebben onderzoekers van CBS¹⁾ en TNO²⁾ geconstateerd.

95 **(9)** Nu gun ik eenieder zijn vrije tijd, maar bij te veel werkdruk en werkstress floreert ons land niet. Langer op vakantie bij gelijkblijvende ambitieniveaus, dat kan niet lang goed 100 gaan. Willen we dat meer vrije tijd bijdraagt aan een meer ontspannen samenleving?

(10) Willen we dat vrije tijd écht fijne 105 tijd is, dan moet dat zijn weerslag hebben op de ambities, de doelen en de deadlines op het werk. Hoe precies? Dat is misschien iets om tijdens de vakantie eens rustig over na te denken.

*naar: Kees Kraaijeveld
uit: Vrij Nederland, 16 juli 2016*

Kees Kraaijeveld is filosoof en psycholoog. Hij is columnist voor Vrij Nederland en publiceert veel over economie.

noot 1 CBS: Centraal Bureau voor de Statistiek

noot 2 TNO: Nederlandse Organisatie voor toegepast-natuurwetenschappelijk onderzoek

Tekst 3 Waarom meer vakantie voor meer werkstress zorgt

De tekst 'Waarom meer vakantie voor meer werkstress zorgt' kan door middel van onderstaande kopjes in vijf delen worden onverdeeld:

deel 1: Inleiding

deel 2: Vakantie en werkdruk

deel 3: Vakantiespreiding en efficiëntie

deel 4: Vrije tijd en rendement

deel 5: Slot

1p **26** Bij welke alinea begint deel 2, 'Vakantie en werkdruk'?

1p **27** Bij welke alinea begint deel 5, 'Slot'?

2p **28** Welke twee nadelen van langer op vakantie gaan en van vakantiespreiding worden genoemd in alinea 3 tot en met 5 van tekst 3? Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 30 woorden.

In tekst 3 wordt een vergelijking gemaakt tussen de situatie van deeltijders en de gevolgen van langere vakanties voor werknemers. Er is volgens de tekst een overeenkomst tussen beide aan te wijzen.

1p **29** Benoem deze overeenkomst.

Geef antwoord in een of meer volledige zinnen.

In alinea 6 en 7 van tekst 3 komen enkele voordelen van werken in deeltijd aan de orde.

2p **30** Noem twee van deze voordelen en maak per voordeel duidelijk voor wie het een voordeel is. Geef antwoord in een of meer volledige zinnen.

1p **31** Hoe kan het doel van de laatste twee zinnen van tekst 3 het best worden getypeerd?

De slotzinnen zijn bedoeld als een

A aanbeveling voor een vakantiebesteding zonder gedachten aan werkdruk.

B humoristisch bedoelde verwijzing naar de hectiek die het gevolg is van de vakantieperiode.

C ironische opmerking, bedoeld voor werkgevers die hun werknemers te veel onder druk zetten.

D kritiek op werknemers die zich laten leiden door hun hoge ambitieniveau.

- 2p 32 Welke van onderstaande zinnen geeft het best de hoofdgedachte van tekst 3 weer?
- A Bij gelijkblijvende ambities zorgen vakanties en deeltijdwerk onbedoeld voor een verhoging van de werkstress.
 - B Een vakantie is tegenwoordig eerder een bron van stress dan een periode van ontspannen vrije tijd.
 - C Hoge arbeidsproductiviteit is een positieve kant van een overwegend onwenselijk verschijnsel als werkstress.
 - D Voor zowel deeltijders als mensen in het onderwijs is vakantie al langere tijd een zorgwekkende bron van werkstress.

De titel van tekst 3 luidt 'Waarom meer vakantie voor meer werkstress zorgt'.

- 2p 33 Leg uit hoe meer vakantie volgens tekst 3 voor meer werkstress kan zorgen. Gebruik in je uitleg geen voorbeelden. Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 30 woorden.

Tekst 4

Lezenslust

(1) 'Ik heb mijn leven weggelezen.'
Aldus Maarten 't Hart. Waar en wanneer hij het precies zei, weet ik niet meer; het is al enige tijd geleden, het
5 was in een praatprogramma op televisie. Hij vertelde dat hij elke dag een boek uit de bibliotheek haalde en dat las. Zeven boeken las hij per week, als het er niet meer waren. In plaats
10 van naar buiten te gaan, met mensen te praten, te lachen, te flirten, te ruiken en te proeven. Kortom, het leven te plukken.

(2) Zijn uitspraak maakte diepe indruk op me. Ik was een jaar of twintig en had al jaren dezelfde tijdverslindende hobby: lezen. Ik las over alles wat er in een mensenleven kon gebeuren: allesverzengende liefde, wereldreizen, oorlog en vrede, goed en kwaad. 't Hart maakte een donker onderscheid tussen lezen en leven. Wie leest, leeft niet. Hij beleeft heus wel wat – allemaal tweedehands
20 avonturen.

(3) Ik begon me af te vragen of het leven al lezend aan mij voorbijgleed. Maarten 't Hart kwam in elk geval schijn dood op mij over.

(4) Roman Krznaric vraagt zich hetzelfde af in zijn boek *Carpe diem*¹). Hij wil weten wat het leven zin geeft, en of hij de dag wel genoeg plukt. Daar schreef hij een boek over. Dat
35 leidt tot een wonderlijke paradox.

Hoe *carpe diem* is het om alles over *carpe diem* te lezen en je dan maanden terug te trekken om er een boek over te schrijven? Niet zo heel *carpe diem*, maar wat moet je dan? Je kunt ook niet de hele dag gaan bungeejumpen, en zelfs een eeuwige wereldreis verveelt op den duur.

(5) En toch. Als ik straks op mijn sterfbed lig en mezelf de vraag stel waar ik spijt van heb, zal ik dan zeggen: 'Ik wou dat ik dit boek nog had gelezen'? Nee, natuurlijk niet. Wat gaf dan het leven zin? Mijn antwoorden zullen, vermoed ik, groot zijn (een kind maken, de reizen die ik maakte, de liefde, familie) en klein: het alledaagse, acceptatie van het gemodder dat leven heet.

(6) Onlangs ontmoette ik een pragmaticus, die een nuchter antwoord gaf op de vraag of lezen en leven elkaar uitsluiten. Lezen is goed en zinvol. Maar het leven is te kort om slechte boeken te lezen. Sla die over. *Carpe diem* van Roman Krznaric behoort niet tot die boeken. Het is wezenlijk, omdat het gaat over de grootste vraag van het leven: hoe kan ik mijn leven zo inrichten dat ik,
65 als ik straks terugkijk, geen spijt heb? Soms, in je zoektocht naar dat antwoord, is lezen het meest levenslustige wat je kunt doen.

naar: Stine Jensen
uit: *Filosofie juni-juli 2017*

Stine Jensen is filosoof en maakt programma's over filosofie voor omroep HUMAN.

noot 1 *carpe diem*: pluk de dag. Daarmee wordt bedoeld dat je van het leven moet genieten.

Tekst 4 Lezenslust

- In alinea 1 tot en met 3 komt impliciet een vraag aan de orde.
- 1p **34** Welke vraag is dat?
Geef antwoord in een of meer volledige zinnen.
- In alinea 4 wordt een “wonderlijke paradox” beschreven.
- 2p **35** Leg de twee schijnbaar tegengestelde delen van deze paradox uit.
Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 40 woorden.
- Volgens alinea 5 fantaseert de ik-figuur erover dat ze zichzelf twee vragen stelt op haar sterfbed.
- 1p **36** Welke verhouding hebben deze twee vragen ten opzichte van elkaar?
Deze vragen
A betekenen feitelijk hetzelfde.
B sluiten elkaar uit.
C vullen elkaar aan.
D zijn lastig verenigbaar.
- “Als ik straks op mijn sterfbed lig en mezelf de vraag stel waar ik spijt van heb...” (regels 44-46)
- 1p **37** Hoe zou je volgens de ik-figuur kunnen vermijden dat je op je sterfbed spijt hebt, gelet op alinea 6?
- 1p **38** Hoe is de toonzetting van tekst 4 het best te typeren?
De toonzetting is beurtelings
A belerend en onderzoekend.
B sceptisch en bewonderend.
C serieus en luchtig.
D zakelijk en humoristisch.
- Tekst 4 bevat een oordeel over het boek *Carpe Diem* van Roman Krznaric.
- 1p **39** Citeer de zin die het oordeel samenvattend weergeeft.

tekstfragment 2

(1) Als iemand leest, verbeeldt hij de ruimte van het boek en is hij bezig met de emoties van de hoofdpersonen. In 2011 stond er in *Annual Review of Psychology* een studie van hersenscans bij mensen die romans lezen: het onderzoek toonde aan dat dezelfde neurologische gebieden oplichten wanneer mensen over een ervaring lezen als wanneer ze een ervaring doormaken. Dit komt door spiegelneuronen in de hersenen: het maakt niet uit of we een handeling doen of 'zien'.

(2) Boeken bieden zo een veilige oefenruimte voor het leven.

naar: Philip Huff, uit: De Correspondent, 13 juli 2015

De conclusie op basis van de onderzoeksresultaten in tekstfragment 2 komt in hoge mate overeen met de conclusie zoals die blijkt uit alinea 6 van tekst 4.

- 2p **40** Vat het gemeenschappelijke van deze beide conclusies samen. Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 10 woorden.

De teksten die voor dit examen gebruikt zijn, zijn bewerkt om ze geschikt te maken voor het examen. Dit is gebeurd met respect voor de opvattingen van de auteur(s).

Het College voor Toetsen en Examens is verantwoordelijk voor vorm en inhoud van dit examen.