

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 onderzoeker 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 hoofdpijn, slapeloosheid en spijsverteringsproblemen.

(9) Andere onderzoekers rapporteren juist wél een positieve invloed van
130 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
135 teksten waarin veel woorden van het type ‘omdat’ en ‘dus’ voorkomen, geneeskrachtig werken. De verklaring is dat deze woorden symptomatisch zijn voor (heilzaam) zelf-
140 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 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 dagboeschrijvers 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.