



Bijlage HAVO 2022

tijdvak 1
vrijdag 06 mei
07.30 - 11.00 uur

Nederlands

Tekstboekje

Tekst 1 Het nut van werkrituelen

- 1 Toptennisser Rafael Nadal is een man van rituelen. Voor hij serveert, voert hij steeds dezelfde serie handelingen uit: eerst de lijn schoonvegen, dan met het racket de onderkant van zijn schoenen schoontikken, daarna aan zijn onderbroek trekken, zijn shirt van beide schouders halen, het zweet van zijn neus vegen en de haren achter de oren strijken.
- 2 Hij heeft nog meer zelfopgelegde regels: zijn twee flesjes water moeten altijd netjes naast elkaar staan, met het etiket naar de baan en precies drie kwartier voor de wedstrijd neemt hij een koude douche. 'Nee, dit alles is géén bijgeloof,' zo zegt hij stellig. 'Het is gewoon mijn manier om me op een wedstrijd voor te bereiden en orde te scheppen in mijn hoofd.'
- 3 'Je kunt lacherig doen over Nadals rituelen, maar zoiets werkt wél,' zegt psycholoog en onderzoeker Nick Hobson van de Canadese universiteit van Toronto. 'De laatste jaren wordt uit onderzoek steeds duidelijker dat werkrituelen je een prettig gevoel van controle kunnen geven waardoor je beter gaat presteren.'
- 4 Werkrituelen kunnen niet alleen topsporters helpen hun 'werk' beter te doen, maar ook mensen die op minder enerverende manieren hun brood verdienen. Het zijn namelijk goede bliksemafleiders bij stress. Werkrituelen fungeren als een soort buffer tegen onzekerheid

en kunnen een naar gevoel bij tegenslag verzachten.

5 Je noemt handelingen rituelen als je ze op bepaalde momenten uitvoert en steeds weer op dezelfde manier herhaalt. Ze onderscheiden zich van gewoontes doordat ze een symbolische betekenis hebben. Hobson: 'Die symboliek kan hem zitten in de voorwerpen die je gebruikt of in de handelingen zelf. Waar het om gaat, is dat het ritueel voor jou een bepaalde betekenis heeft. Het mooie is dat het heel snel werkt. Uit experimenten weten we dat werkrituelen al vier dagen nadat je ze hebt ingesteld effect hebben en soms zelfs direct.'

6 Wie iets spannends gaat doen, zoals een presentatie geven, maar ook opslag vragen of een sollicitatiegesprek voeren, kan blokkeren door de druk die dat oplevert. Juist in dit soort situaties kunnen rituelen behulpzaam zijn.

7 Dit bleek onder andere uit een experiment aan de Harvard Business School. De onderzoekers maakten een groep proefpersonen zenuwachtig door te vertellen dat ze in hun eentje moesten zingen voor een groep onbekenden. Hierbij werd de hartslag van de deelnemers opgemeten. Zoals verwacht ging die omhoog zodra ze het nieuws over hun aanstaande solo te horen kregen. Vervolgens leerden de onderzoekers een deel van de proefpersonen een ritueel: een tekening maken, daar zout over strooien, aftellen en dan de tekening weggooien. Bij de proefper-

sonen die vlak voor het optreden een werkritueel uitvoerden, daalde de hartslag al snel weer, terwijl het hart van de andere deelnemers flink bleef bonzen. De rituelengroep zong ook nog eens beter.

8 De verklaring hiervoor is dat werkrituelen angst en onzekerheid onderdrukken. Hobson: 'Dat komt doordat ze je afleiden. Als je druk bezig bent met de stapjes van een ritueel, denk je even niet aan de spannende taak die voor je ligt. De serie handelingen op de juiste manier uitvoeren zorgt bovendien voor een gevoel van controle; je weet dan even precies waarmee je bezig bent en dat verhoogt het zelfvertrouwen.'

9 Rituelen werken nog beter als je ze zelf bedenkt en als ze passen bij de spannende taak, dus als je zelf de symboliek toevoegt. Dat maakt het zinniger voor jou en daarmee krachtiger. 'Het meest effectief is een ritueel waarmee je een gevoel van controle terugkrijgt. Dat geeft rust in een spannende situatie,' zegt Hobson. 'Dat kan bijvoorbeeld een serie rustige handelingen zijn, met diepe ademhalingen en bewegingen van je handen en armen. Denk aan je handen op tafel leggen en openvouwen en daarna je armen in de lucht doen, bijna als een soort meditatie. Waar het om gaat, is dat iets een ritueel wordt als je het zelf zo benoemt. Voer het een week van tevoren al een paar keer uit, bijvoorbeeld als je je op de spannende situatie voorbereidt. Dan zul je zien dat het uitvoeren van het ritueel je op het moment suprême een rustig gevoel geeft.'

10 Je blijft het schrijven van dat saaie verslag voor je uit schuiven of zet de eerste stappen voor een ingewikkeld project maar niet. Dit soort uitstelgedrag zal voor een flinke groep herkenbaar zijn. Een kwart van de volwassenen ziet zichzelf namelijk als een serieuze uitsteller en lijdt daar regelmatig onder. Dit blijkt onder andere uit een studie van de gerenommeerde Canadese hoogleraar Piers Steel. Rituelen kunnen hierbij soelaas bieden, doordat ze het gevoel van zelfbeheersing en daarmee de discipline vergroten.

11 Hobson: 'Het verhoogt de zelfbeheersing. Simpelweg, omdat een vaste serie van bewegingen of andere handelingen je het gevoel geeft dat je echt gedisciplineerd bent. Dat gevoel werkt vervolgens door in de keuzes die je daarna maakt. Het maakt de kans groter dat je die lastige taak wel oppakt of afmaakt. Ook als je iets moet doen wat je niet leuk vindt of als je onzeker bent over de taak die voor je ligt.'

12 Daarnaast hebben rituelen een belangrijke signaalfunctie. Als je een bepaald ritueel steeds uitvoert voordat je aan de slag gaat, zul je vanzelf geneigd zijn het karweitje ook daadwerkelijk te gaan doen. 'Je zwengelt jezelf er als het ware mee aan zodat je brein weet: nu gaan we aan het werk,' zegt Hobson. Hiervoor is het belangrijk dat je het ritueel telkens uitvoert voor je aan de slag gaat. Dus elke ochtend als de werkdag begint of elke keer dat je een paar uur aan een ingewikkelde taak wilt werken.

13 Verder kan het heel bewust toevoegen van symboliek goed werken. Hobson: 'Dat geldt voor

alle werkrituelen, maar ter versterking van de signaalfunctie is een symbolische betekenis extra belangrijk. Je kunt daarvoor voorwerpen gebruiken, die het liefst ook nog een naam krijgen. Als je je bijvoorbeeld voortdurend laat afleiden om maar niet aan de taken te hoeven beginnen waar je tegenop ziet, dan kun je natuurlijk een rustige werkplek zoeken en je telefoon omgekeerd en op 'silent' neerleggen, zodat je er niet de hele tijd naar kijkt. Maar het werkt veel beter als je op die rustige plek een bakje neerzet met daarop een post-it met 'stoor-mij-nietbakje' en je telefoon daarin doet. Dan krijgt zo'n setting namelijk een symbolische waarde, die het abstracte concept 'concentratie' concreet maakt. Je brein leert op die manier: als mijn telefoon in het 'stoor-mij-nietbakje' ligt, dan moet ik aan het werk.'

14 Werkrituelen helpen ook bij faalangst. Ze beteugelen niet alleen de angst voor mislukking, maar maken ook de kans op succes groter. Faalangst zorgt namelijk voor veel stress en heeft een negatief effect op je prestaties. Het stemmetje in je hoofd dat zegt dat het toch niet gaat lukken, zorgt ervoor dat je onderpresteert of juist overdreven perfectionistisch bent. Of in het ergste geval dat je helemaal niet aan de taak begint.

15 Hobson onderzocht samen met zijn team hoe dat in het brein werkt. De onderzoekers lieten hiervoor een groep vrijwilligers een week lang dagelijks een uitgebreid ritueel uitvoeren. Dit ritueel bevatte veel herhalingen: de handen op tafel leggen, de vingers spreiden, drie keer diep inademen, dan vuisten

maken, weer diep inademen, en ga zo maar door.

16 'We hadden dit bedacht omdat het dicht ligt bij wat bijvoorbeeld topsporters als Nadal doen,' vertelt Hobson. Na de oefenweek kwamen de proefpersonen naar het lab, waar hun hersenactiviteit werd gemeten, terwijl ze een reactietijdtest uitvoerden. Ze konden geld verdienen als ze de test goed deden en verliezen als ze de mist ingingen. De test was expres moeilijk gemaakt en de proefpersonen zagen het meteen wanneer ze een fout maakten. De druk lag daardoor behoorlijk hoog.

17 'We ontdekten dat het hersendeel dat eerder heel actief werd wanneer ze de mist ingingen, minder oplichtte wanneer de deelnemers eerst het ritueel uitvoerden. Zoiets maakt het brein dus ongevoeliger voor de angstige reactie die het maken van fouten oproept, waardoor je persoonlijk falen minder hard voelt. Daarom denken we dat het uitvoeren van werkrituelen voordat je iets moeilijks doet, kan helpen de scherpe randjes van faalangst af te halen. Je kunt je dan beter concentreren op datgene waar je mee bezig bent.'



18 Hoe kun je rituelen in de dagelijkse praktijk inzetten? Bedenk een ritueel dat een rustig gevoel geeft, maar ook weer niet zo rustig dat het je passief maakt, legt Hobson uit. Denk aan een paar squats doen, je een paar keer goed uitrekken en eindigen met de "overwinnaarspose", met je handen in de lucht, maar iets heel anders mag ook. Het gaat er vooral om dat de bewegingen een kalmerend maar tegelijkertijd positief energiek gevoel opleveren en ook hierbij geldt: oefen het. Hobson: 'Zet het ritueel daarna telkens in op momenten dat je een gevoel van onzekerheid voelt opkomen. Dat kan zijn wan-

neer je dat vervelende stemmetje in je hoofd hoort, of wanneer je de eerste stappen zet voor een belangrijk project. Als je het gebruik van werkrituelen goed uitkient, kan het je zeker helpen goed te presteren.'



Naar een artikel uit 2019 van Mensje Melchior, freelance journaliste bij onder andere de Volkskrant, Elsevier Juist, Opzij en Psychologie Magazine

Tekst 2 Laat vaker zien wat je dwars zit

1 Lange tijd heb ik me bij vlaggen heel eenzaam gevoeld in mijn relatie. Er waren periodes dat we elkaar niet eens gedag zeiden. Ik voelde me alleen, afgewezen, maar dat deelde ik met niemand. Als vrienden vroegen hoe het ging, wuifde ik mijn gevoelens weg: 'Ach, het zijn de tropenjaren,' maar van binnen vrat het aan me. Temeer omdat het gros van mijn vrienden het perfect voor elkaar leek te hebben in de liefde. Mijn gevoelens van eenzaamheid en afwijzing moest ik zelf oplossen, vond ik. Ik zat niet te wachten op adviezen en oordelen van anderen. Bovendien wilde ik er niet continu aan her-

innerd worden: 'Hé, hoe is het nou met je relatie? Nog steeds geen verbetering? Arme jij!' Pas toen het beter ging, kwam ik ermee naar buiten, compleet met de kant-en-klare oplossing.

2 Waarom is het toch zo lastig om jezelf te laten kennen? Om te vertellen wat er écht in je omgaat, ook op moeilijke momenten? Zelfs met goede vrienden? Waarom bellen we onze vrienden niet op op het moment dat we ons rot voelen – maar pas daarna, als het ergste leed geleden is? Feit is: we vinden het lastig om onszelf te laten kennen.

3 'Dat komt omdat we bang zijn ons kwetsbaar op te stellen. We zien het als een teken van zwakte,' legt psycholoog en trainer Marjon Bohré uit. 'Als anderen zich kwetsbaar opstellen, vinden we dat mooi en moedig, maar iets kwetsbaars delen van onszelf vinden we heel ingewikkeld. Zo vertellen we liever niet dat we eenzaam of depressief zijn, dat we een grote fout hebben gemaakt op het werk of een kind hebben dat niet goed kan leren. Het is een bijzondere paradox: kwetsbaarheid vinden we mooi in anderen, maar eng of zelfs zwak bij onszelf.' We vertellen volgens Bohré soms wel hoe moeilijk het was, maar vaak pas achteraf. Als we een les hebben geleerd en kunnen zeggen: 'Ik ben er sterker uitgekomen' of 'Het was het beste wat me kon overkomen.' Maar te midden van de brokstukken gaan we al snel in de terugtrekmodus, terwijl we het gevoel hebben dat we de enige zijn die worstelt.

4 Dat we het eng vinden om ons kwetsbare zelf te laten zien, heeft alles te maken met schaamte en angst voor uitstoting. We zijn bang dat mensen ons niet meer mogen als ze de waarheid weten over wie we zijn, waar we vandaan komen of waar we mee worstelen. Want wat zullen ze wel niet van je denken als je eerlijk opbiecht dat je kind een pester is of dat je op staande voet bent ontslagen? Straks vinden ze je raar of herkent niemand zich in jouw probleem, waardoor je je nog eenzamer voelt.

5 Die angst om jezelf te laten zien, is volgens hoogleraar sociale psychologie Roos Vonk heel begrijpelijk. 'Niets is pijnlijker dan voor de dag komen en te worden afge-

wezen om wie je écht bent. Dan kun je maar beter je diepste gevoelens verborgen houden en desnoods worden afgewezen om je buitenkant, dat is minder pijnlijk.'

6 Uit onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Jeff Schimel van de Universiteit van Alberta blijkt dat ook. Proefpersonen die iets eerlijks en kwetsbaars (in dagboekstijl) over zichzelf moesten opschrijven, waren veel gevoeliger voor afwijzing dan proefpersonen die een rooskleurig beeld van zichzelf moesten schetsen (sollicitatiestijl).

7 Uit onderzoek blijkt dat die angst om afgewezen te worden toch ongegrond is, aldus Vonk: 'De kans dat je wordt afgewezen als je je kwetsbare zelf laat zien, is juist veel kleiner, omdat je mensen eerder raakt.' Ondanks onze angst om ons 'ware gezicht' te tonen, zijn er goede argumenten om dat nou juist wél te doen.

8 Jezelf laten zien, zonder franje, zonder iets te verbloemen, kan je veel brengen: je wordt gesteund. Als je altijd maar doet of alles goed met je gaat, loop je immers de liefdevolle steun van vrienden mis, en het troostende besef dat ze je nemen voor wie je bent, ondanks je minder fraaie kanten.

9 In de roman *Een klein leven*, van Hanya Yanagihara, is prachtig beschreven hoe zwaar de psychische last is als je de waarheid over jezelf niet durft te delen. Jude, de hoofdpersoon, probeert de pijn en schaamte over zijn traumatische verleden alleen te dragen. Hij heeft de best denkbare vrienden, maar wat hem vroeger is overkomen en hem nog steeds achtervolgt, deelt

hij niet met hen. Hij is bang dat zijn vrienden van hem gaan walgen als ze de waarheid weten over wie hij is. Maatschappelijk werkster Ana, de enige die zich in zijn kindertijd liefdevol over Jude heeft ontfermd, smeekt hem op haar sterfbed om er toch over te gaan praten. 'Als ik een ding heb geleerd,' zegt ze, 'is het dat je over dit soort dingen moet praten wanneer ze nog vers zijn, want hoe langer je er mee wacht, hoe moeilijker het wordt, en dan gaat het binnen in je etteren en blijf je altijd denken dat het jouw schuld was.'

10 Naast dat het je steun oplevert, is er nog een tweede reden om je wel bloot te geven aan je vrienden (en wellicht was het met Jude ook beter afgelopen als hij dat wel had gedaan): het is beter voor je mentale gesteldheid. Volgens Brené Brown, hoogleraar en bestsellerauteur, verliest schaamte aan kracht als we erover praten. Dat geldt voor schaamte over een traumatisch verleden, maar ook voor schaamte over je dikke buik of slechte schoolprestaties. 'Wanneer er iets beschamends gebeurt en we houden het binnen, dan gaat het groeien en woekeren. Het gaat aan ons vreten. Wees er open over en de schaamte wordt minder,' schrijft Brown in haar boek *De moed van imperfectie* dat ze schreef op basis van onderzoek dat ze heeft gedaan. Volgens Brown zouden we geboren moeten worden met een soort waarschuwingstekst als op sigarettenpakjes. 'Pas op: onderdrukking van je ware zelf kan leiden tot stress, depressie, eetstoornissen, verslavingen, prikkelbaarheid, woede-uitbarstingen, relatieproble-

men en onverklaarbare somberheid.'

11 Een derde goede reden voor zelfonthulling is dat het zorgt voor verbondenheid. Door je mislukkingen, onzekerheden en worstelingen te delen laat je zien dat je iemand vertrouwt. Op die manier nodig je de ander uit hetzelfde te doen, waardoor het vertrouwen verder kan groeien. Bovendien is het fijn te merken dat anderen ook problemen hebben in de liefde, op het werk of met hun gezondheid. Bohré: 'Als je ergens mee loopt en je hebt het gevoel dat je de enige bent, dan is dat – los van de vervelende situatie – extra pijnlijk. Maar als je hoort dat anderen hier ook mee worstelen, dan haalt dat iets van de scherpste weg. Ik hoor mijn cliënten vaak zeggen dat ze vinden dat ze het zélf moeten oplossen. Maar 'zelf' is niet hetzelfde als 'alleen'. Als jij een kwetsbaar verhaal met iemand deelt, doet dat niks af aan je eigen autonomie. Je moet het nog steeds zélf doen, maar dat betekent niet dat je het ook alleen hoeft te dragen.'

12 Door je tekortkomingen op te biechten, gaan mensen je bovendien leuker vinden, zegt Roos Vonk. 'Uit een serie onderzoeken aan Princeton University bleek dat deelnemers worden gezien als eerlijk, oprecht en in staat tot zelfreflectie, als ze toegeven dat ze koppig of impulsief zijn, snel opgeven of zich minder voelen dan anderen.' Gewoon voor de dag komen dus met je mislukkingen en zwakheden. Zo win je sympathie.

13 Trouwens, dat je met het etaleren van je tekortkomingen en flops sympathie wint, weten Instagrammers en YouTubers ook. Het

is nu bijvoorbeeld *bon ton* om online openlijk te praten over je onzekerheden en mislukkingen, geïllustreerd met 'ongefilterde' – maar toevallig wel zéér esthetische – kiekjes. Deze quasi-eerlijkheid wordt doelbewust ingezet om meer

14 Volgens Vonk is het overigens niet verstandig álles maar te uiten, op elk willekeurig moment. Om je baas in te lichten over je mislukte Tinder-date. Of de buurvrouw voor rotte vis uit te maken, omdat je haar gewoon niet mag. Vonk: 'Tegenwoordig lijken we te denken dat we pas 'echt' zijn als we alles eruit gooien, al onze gevoelens laten zien. Die emotionele incontinentie vind ik heel ongezond. Bovendien is het infantiel om al je gevoelens ongecensureerd eruit te knallen, want emoties zijn veranderlijk en gaan voorbij. Iedereen die zich weleens door z'n gevoelens heeft laten meeslepen, weet dat je er de volgende dag heel anders tegen aan kunt kijken.'

15 Dat het geen goed plan is zomaar alles met iedereen te delen, heb ik zelf ook gemerkt. Toen ik met zeven weken een miskraam had gehad, begon ik dat lukraak met mensen te delen. In vriendengroepen, onder collega's, op feestjes. Mijn emoties en hormonen klotsten alle kanten op en ik moest er gewoon over praten. Toen ik op een bruiloft tegen een kennis begon over mijn misgelopen zwangerschap, keek hij me met grote ogen aan. Ik weet niet precies waar het misging. Maar ergens tussen 'de eerste keer raak' en de bloederige

details van mijn hartverscheurende miskraam, zag ik hem achteruit deinzen. Hij rende nog net niet weg. Toen ik klaar was met mijn verhaal, kon hij maar één ding uitbrengen: 'Waarom vertel je me dit?'

16 Er zijn een paar ongeschreven regels die je dus maar beter in acht kunt nemen voordat je iets persoonlijks met iemand deelt. De zelfonthulling moet kloppen bij de relatie die je met iemand hebt. Een handige vuistregel: hoe intiemer je met iemand bent, hoe meer je over jezelf kunt vertellen. Als je intimiteiten deelt met mensen die je amper kent, dan kunnen ze je gaan zien als 'niet helemaal in orde' of onzeker, schrijft hoogleraar psychologie Jack Schafer in zijn boek *The like switch*. Details over een miskraam kun je dus wel met vrienden delen, maar niet met vage kennissen op een bruiloft. Ook Bohré geeft het advies je kwetsbaarheden niet aan de grote klok te hangen. 'Je hoeft niet in verbinding te staan met zeven miljard mensen. Toen ik laatst in Zeeland was, zag ik een bordje van Natuurmonumenten met *Kwetsbaar gebied! Niet betreden*. Dat vond ik zo'n mooie metafoor. In natuurgebieden mag de boswachter komen, en misschien ook een groepje onder begeleiding, maar het is niet de bedoeling dat iedereen daar met zijn grote voeten overheen gaat stampen. In je persoonlijke leven is het net zo. Wees dus begreepd en kieskeurig in wat je laat zien. Als jij twee of drie mensen hebt bij wie je terechtkunt met jouw verhaal, dan mag je jezelf een gelukkig mens noemen.'

Naar: Otje van der Lelij, www.psychologiemagazine.nl, december 2020