

Denken we wel genoeg?

(1) Er zijn soms dagen dat mijn gedachten me ontglippen. Ze voelen dan als rondrennende kuikens die ik met mijn handen wil vangen en die, als dat lukt, meestal teleurstellen: deze had ik net ook al vast!

(2) Op andere dagen is het kalmer. Mijn gedachten lijken dan vissen die zo nu en dan boven het water uit springen terwijl ikzelf op een campingstoel aan de kant zit, kijkend naar wat zich aandient.

(3) Denken is leuk, dat staat voor mij vast. In ons denken zijn we vrij, en het is een van de weinige activiteiten die elke dag gratis voorhanden zijn. Het is ook belangrijk: zonder na te denken zouden we niet in staat zijn tot introspectie, plannen maken, standpunten bepalen.

(4) Maar het lukt niet altijd even goed. De ene dag is het brein scherp en sneller dan de bliksem, de volgende is het een moeras waarin zelfs de meest vastberaden ontdekkingsreiziger verstrikt raakt. Van alles is daarop van invloed: weer, slaap, alcohol, humeur, omgeving.

(5) De Britse columnist James Marriott beschreef onlangs in *The Times* dat hij zijn “beste denken” ergens tussen acht en twaalf ‘s avonds doet, liggend op de grond: dat biedt “de rust en het verhoogd bewustzijn die nodig zijn om ideeën uit de schaduw te lokken”. Zelf denk ik het beste tijdens een simpele taak, zoals wandelen of groenten snijden, of als ik kijk naar iets wat beweegt. Het kan het uitzicht uit de trein zijn, de wind op het water, of bijvoorbeeld het van kleur verschietende licht-

kunstwerk in de faculteitskantine waar ik studeerde. Ik heb geprobeerd om onderzoek te vinden dat dit fenomeen verklaart, maar dat is mislukt. Misschien werkt het gewoon goed als 20 procent van je brein bezig is, zodat de rest vrijaf heeft om te spelen.

(6) Denkend aan denken dacht ik laatst: denken we wel genoeg? In het zelfzorgcircuit,¹⁾ van yoga tot psychotherapie, klinkt het dat we te veel ‘in ons hoofd’ zitten. Maar wat bedoelt men daarmee? Ik geloof best dat we te weinig aandacht besteden aan ons lichaam, maar dat betekent niet automatisch dat we onze geest gebruiken. Vaker zijn we bezig aan lichaam én geest te ontsnappen: op onze telefoon, met Netflix en podcasts. Elk vrij moment stoppen we vol met externe prikkels.

(7) Onlangs deed ik telefoonloos boodschappen, en wachtend bij de kassa greep ik drie keer onwillekeurig in mijn jaszak. Mijn hoofd voelde als een peuter die ongedurig spartelde in haar kinderstoel. Ik aarzel om dit op te schrijven, want telefoonverslaving is natuurlijk een enorm cliché. Maar het is ook gek en zonde om problemen niet te benoemen omdat ze clichés geworden zijn. En een probleem is het, want de telefoon is in de kassarij een directe concurrent van het creatieve denken. Juist daar word ik soms besprongen door interessante gedachten, net als James Marriott, die de supermarkt noemt als een van de plekken waar hij ideeën krijgt.

(8) Het moderne leven is erop ingericht om het denken onmogelijk te

85 maken, schrijft Marriott in zijn
column. We spenderen een groot
deel van onze tijd zittend in rumoe-
rige kantoorruimtes, waar een con-
stante stroom aan mails en chat-
90 berichten verhindert dat we ooit in
zoiets als een ‘flow’ kunnen komen.
Marriott ziet dit als een groot pro-
bleem: hij haalt de econoom Sam
Bowman aan, die laatst in de radio-
95 documentaire *The End of Invention*²⁾
stelde dat we ondanks het gestegen
opleidingsniveau minder innovatief
zijn geworden.

100 **(9)** Onze geslonken denkrimte is
daarnaast denk ik ook een democra-
tisch gevaar. Wie minder de tijd
neemt om te denken, is eerder
geneigd zich een kant-en-klare
mening aan te meten. Dat lijkt

105 handig, maar zo’n mening biedt geen
manoeuvrerruimte: je hebt haar niet
zelf doordacht, en kunt er dus ook
niet werkelijk over in gesprek.

(10) En dan is er nog het psychische
110 gevaar. Techredacteur Marc Hijink
beschreef een paar jaar terug in een
essay hoe apps zijn leven waren
gaan domineren: “Zelfs op de sport-
school of in bad luisterde ik podcasts
115 voor mijn werk.” Uiteindelijk kreeg hij
een harde piep in zijn oor, waarop
zijn arts overprikkeling constateerde.

(11) De hele dag door laten we onze
gedachten overschreeuwen. Of dat
120 nu door iets interessants is of iets
oppervlakkigs: we betalen er een
prijs voor. Creatief, economisch,
politiek en persoonlijk. Dat is iets om
over na te denken.

naar: Floor Rusman

uit: NRC, 28 en 29 mei 2022

Floor Rusman werkt als redacteur bij NRC.

noot 1 zelfzorgcircuit: het geheel van cursussen, trainingen, adviesboeken en andere
ondersteunende diensten om je persoonlijk welzijn te verbeteren

noot 2 *The End of Invention*: het einde van de uitvinding

Tekst 1 Denken we wel genoeg?

In alinea 1 en 2 wordt meermaals gebruikgemaakt van figuurlijk taalgebruik.

- 1p 1 Welk inhoudelijk aspect van tekst 1 wordt met dit figuurlijk taalgebruik vooral benadrukt?
- A het grote belang van denken
 - B het ongrijpbare van de eigen gedachten
 - C het overprikkelen van onze gedachten
 - D het plezier van denken

“dat hij zijn ‘beste denken’ ergens tussen acht en twaalf ’s avonds doet, liggend op de grond: dat biedt ‘de rust en het verhoogd bewustzijn die nodig zijn om ideeën uit de schaduw te lokken’.” (regels 31-36)

- 1p 2 Wat brengt dit tekstgedeelte tot uitdrukking?
- A Goede ideeën ontstaan alleen wanneer je er hard je best voor doet.
 - B Goede ideeën zijn vaak afkomstig van de beste denkers.
 - C Ideeën ontstaan gemakkelijker als je de juiste omstandigheden creëert.
 - D Ideeën overkomen je eigenlijk, omdat ze buiten jezelf ontstaan.

“Ik heb geprobeerd om onderzoek te vinden dat dit fenomeen verklaart, maar dat is mislukt.” (regels 44-46)

- 1p 3 Welk fenomeen wordt bedoeld in dit citaat?

De auteur doet in alinea 7 een uitspraak over gedachten die ze krijgt in de kassarij.

- 1p 4 Welk figuurlijk taalgebruik uit alinea 1 tot en met alinea 4 sluit hierop aan?
- A gedachten als rondrennende kuikens (alinea 1)
 - B gedachten als vissen die zo nu en dan boven het water uit springen (alinea 2)
 - C een brein dat sneller is dan de bliksem (alinea 4)
 - D een brein als een moeras waarin zelfs de meest vastberaden ontdekkingsreiziger verstrikt raakt (alinea 4)

In alinea 7 illustreert de auteur haar eigen telefoonverslaving met een voorbeeld.

- 1p 5 Leg uit wat de auteur uiteindelijk wil aantonen met dit persoonlijke voorbeeld.

Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 20 woorden.

In alinea 6 en alinea 8 staan concrete voorbeelden van situaties waarin ons denken onder druk staat.

- 1p 6 In hoeverre komen deze voorbeelden inhoudelijk overeen?
Deze voorbeelden komen inhoudelijk
- A niet helemaal overeen, want in alinea 6 gaat het om niet willen denken, en in alinea 8 om niet kunnen denken.
 - B niet helemaal overeen, want in alinea 6 proberen we aan zowel lichaam als geest te ontsnappen, en in alinea 8 alleen aan onze geest.
 - C wel overeen, want in zowel alinea 6 als alinea 8 belemmert een gebrek aan discipline het denken.
 - D wel overeen, want in zowel alinea 6 als alinea 8 zijn we bezig om te ontsnappen aan datgene waarop onze gedachten gericht zouden moeten zijn.

“Elk vrij moment stoppen we vol met externe prikkels.” (regels 61-63)

- 1p 7 Citeer uit alinea 8 tot en met 11 de zin die inhoudelijk het meest overeenkomt met bovenstaande zin.

Een kritische lezer zou in alinea 8 van tekst 1 kunnen wijzen op het gebruik van een van de volgende drogredenen: ontduiken van de bewijslast, vertekenen van een standpunt, overhaaste generalisatie, vals dilemma of verkeerde vergelijking.

- 2p 8 Geef aan om welke drogreden het gaat en licht op basis van alinea 8 toe waarom deze argumentatie niet aanvaardbaar is.

“we betalen er een prijs voor. Creatief, economisch, politiek en persoonlijk.” (regels 121-123)

- 3p 9 Geef op basis van de informatie in alinea 7 tot en met 10 aan welke prijs we op deze vier gebieden betalen.

Neem de nummers uit onderstaande tabel over en zet je antwoord daarachter. Geef geen voorbeelden. Eén element is al gegeven.

gebied	prijs die we op dat gebied betalen
creatief:	Ons creatieve denken neemt af.
economisch:	(1)
politiek:	(2)
persoonlijk:	(3)

tekstfragment 1

(1) Er zijn verschillende redenen waarom we in Nederland aan yoga doen. “Je maakt je lichaam flexibeler en daarnaast doen mensen ook graag aan yoga om meer rust in zichzelf te vinden. Het is een stukje mindfulness. In de meeste yogalessen werk je gericht in het moment en focus je op je ademhaling. Alles wat je tijdens zo’n yogales leert, is ook van grote waarde in het dagelijks leven”, zegt Nanneke Schreurs, oprichtster van haar eigen yogastudio. (...)

(2) Yoga leert je rustig te worden. Naast gerichte focus helpt het ook om te weten hoe je inspanning kunt omzetten in ontspanning. “We zijn tegenwoordig altijd maar bezig met inspanning. Sporten, werken, deadlines, telefoon, sociale contacten, het gaat maar door. Alles wat we doen is actief. Het is zo veel, dat we soms niet eens meer weten hoe we echt moeten ontspannen. Bij yoga leer je hoe je je in jezelf kunt keren. Door bewust de ontspanning op te zoeken en middels je ademhaling de rust op te zoeken”, zegt Schreurs.

naar: Paula Vaarkamp

uit: www.rtlnieuws.nl, 15 november 2020

Zowel tekstfragment 1 als alinea 6 tot en met 9 van tekst 1 problematiseren onze leefstijl. De leefstijl en het uiteindelijke gevolg van deze leefstijl worden in deze teksten echter verschillend gedefinieerd.

- 2p 10 Vat samen wat deze leefstijl en het uiteindelijke gevolg van deze leefstijl inhouden volgens tekst 1 enerzijds en volgens tekstfragment 1 anderzijds. Neem de nummers uit onderstaande tabel over en noteer de ontbrekende antwoorden daarachter. Geef antwoord in volledige zinnen.

	leefstijl	uiteindelijke gevolg van deze leefstijl
tekst 1 alinea 6 tot en met 9	(1a) We stoppen elk vrij moment vol met externe prikkels.	(1b)
tekstfragment 1	(2a)	(2b)

- 1p 11 Leg op basis van de informatie in tekstfragment 1 uit waarom yoga **wel** of **niet** aansluit bij wat de auteur van tekst 1 graag wil bereiken. Neem de nummers uit onderstaande zin over en zet je antwoord daarachter.

Yoga sluit (1) (kies uit: *wel/niet*) aan bij wat de auteur van tekst 1 graag wil bereiken, want ... (2)

Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift.