

Wachten is goed

(1) Onlangs besteedde het NCRV-radioprogramma *Knooppunt Kranenburg* aandacht aan de eerste file in Nederland. Die file was op eerste
5 Pinksterdag 1955. Het knooppunt Oudenrijn bij Utrecht was nog een rotonde waar de stromen dagjesreizigers uit alle windrichtingen met elkaar
10 in de knoop raakten. Inzittenden draaiden verrast hun ramen open. Zo veel auto's die elkaar ontmoetten, werd indertijd nog gezien als een fijn symbool van vooruitgang.

(2) Zo zien we het allang niet meer. De
15 file werd het spookbeeld van onze mobiliteit en mikpunt van maatschappijkritiek. Want wachten is ergerlijk en vervelend. Maar waarom eigenlijk? Wachten kan toch ook heel nuttig en
20 aangenaam zijn. We wachten veel, en niet alleen in de file. Wachten doen we ook in de trein, voor het stoplicht, bij de tandarts, bij de bakker, op het
25 postkantoor. Het leven is wachten. In werkelijkheid overschatten we die wachttijd.

(3) Onderzoeker Mark van Hagen van de afdeling Marktonderzoek en Advies van de Nederlandse Spoorwegen
30 besloot de wachttijdbeleving te onderzoeken. Met de stopwatch in de hand observeerde een team studenten van de Universiteit van Twente eind 2006 passagiers op het perron. Zodra de
35 trein arriveerde, werd de reizigers gevraagd hoe lang het wachten voor hun gevoel had geduurd. De opgegeven tijd was gemiddeld tweeënhalf keer de werkelijke wachttijd. Vier
40 minuten lijkt tien minuten voor een wachtende reiziger.

(4) Die tien minuten zijn voor de wachtende reiziger de gevoelstijd. Van Hagens collega Elsbeth Boes herhaalde

45 het onderzoek vorig jaar op het Centraal Station van Den Haag, terwijl er zachte sfeermuziek uit de omroepinstallatie klonk. Haar voorlopige
50 conclusie is dat vooral 's avonds de gevoelstijd door de muziek afneemt.

(5) Die bevindingen sluiten mooi aan bij recent hersenonderzoek. Onze
55 gevoelstijd wordt bepaald door diep liggende delen van de hersenen, midden in de schedel. Die hersendelen zijn gevoelig voor stoffen die op de emotie werken, zoals cafeïne en nicotine. Koffie, sigaretten, achtergrondmuziek en veel andere prettige sensaties die in de hersenen de productie
60 van de stof 'dopamine' verhogen, verkorten de gevoelstijd bij het wachten.

(6) Volgens datzelfde recente hersenonderzoek wordt de gevoelstijd ook
65 beïnvloed door de mate waarin we ons op het voortgaan van de tijd richten. Wie zich in de rij bij het postkantoor iedere vijf seconden afvraagt of het al opschiet, rekt de gevoelstijd flink op.

70 Een pannetje melk aan de kook brengen kan eindeloos duren, maar laat je het fornuis dan voor je gevoel slechts een moment in de steek, dan kookt de melk over. De gevoelstijd
75 neemt dus toe als we ons op het wachten fixeren en ons eraan ergeren.

(7) Vele vaste filerijders hebben zich het wachten eigen gemaakt. Ze stellen zich in op het onvermijdelijke bumper
80 aan bumper rijden en kunnen er zelfs heimelijk van genieten. "Mensen die dagelijks in de file staan, vinden het helemaal geen ramp", zegt psycholoog Karel Brookhuis, hoogleraar aan de
85 Rijksuniversiteit van Groningen. "Wie iedere dag van Culemborg naar Utrecht rijdt, staat een kwartiertje te

wachten.” Daar maak je dan volgens hem als volgt gebruik van.

- 90 **(8)** De gedwongen onderbreking in de dagelijkse race tegen de klok is ten eerste voor velen ook welkom. De tijd is voorbij dat je als kostwinner bij thuiskomst krant en pantoffels kreeg
95 aangereikt. Thuis wacht nu de volgende managementtaak. De vriendjes van kinderen moeten worden weggebracht en er moet worden gekookt. De file is dan een zeer welkom rustmoment.
100 **(9)** Hersenscans laten zien dat in de hersenen centra actief worden als we even nergens aan denken. Onderzoekers geloven dat deze centra de wachtmomenten gebruiken voor
105 ‘achterstallig werk’, om kennis en emoties op orde te brengen. En inderdaad: opeens floept er bijvoorbeeld in de file de gezochte titel of de

110 vergeten naam op uit de diepte van je brein.

- (10)** Het wachten wordt door de hersenen ten derde waarschijnlijk ook gebruikt om na te denken over de nabije toekomst. Heb je bijvoorbeeld een conflict op het werk gehad, dan gebruik je
115 de wachttijd om daarover na te denken en treft het brein voorbereidingen om het de volgende keer anders aan te pakken. Geregeld even niets doen, is dus allerminst verloren tijd.
120 **(11)** De file is dus de ideale plek om tot rust te komen. Als het niet vanzelf gaat, kun je de hersenen een handje helpen met trucs die ook bij yoga en meditatie worden gebruikt om de aandacht naar het lichaam te sturen: concentreren op ademhaling, buik of
125 voetzolen bijvoorbeeld. Ook in de rij bij de kassa van de supermarkt is het een nuttige oefening.
130

*Naar een artikel van Kees Smits,
de Volkskrant, 4 april 2008*

Tekst 2

10p **12 Samenvattingsopdracht**

Vat de tekst *Wachten is goed* samen in maximaal 140 woorden. Besteed in je samenvatting alleen aandacht aan de volgende punten:

- 1 de onderzoeksvraag van Mark van Hagen en Elsbeth Boes
- 2 welke gegevens Van Hagen en Boes verzamelden
- 3 de resultaten van Van Hagen
- 4 de resultaten van Boes
- 5 twee verklaringen voor deze resultaten van Van Hagen en Boes uit modern hersenonderzoek
- 6 drie redenen waarom de file als positief wordt ervaren
- 7 de conclusie: de functie van de dagelijkse file voor veel mensen
- 8 de manier waarop je deze functie kunt versterken.

Maak er een samenhangend geheel van. Gebruik geen telegramstijl. Tel het aantal woorden en zet dat aantal eronder. Zet de titel erboven.

Bronvermelding

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