

## Een goed lijstje geeft het brein rust

(1) De slechtste reclameslogans, de bizarste sportblunders, de leukste spaghetti-etende katten. December is traditiegetrouw de maand van de  
5 lijstjes, waarin we terugblikken op het voorbije jaar en een onverbiddelijke streep trekken tussen winnaars en verliezers. Waarom doen we dat toch zo graag?

10 (2) De een laat de parade schouderophalend aan zich voorbijgaan, de ander vindt het geweldig. De Italiaanse filosoof en schrijver Umberto Eco viel in de laatste categorie. Naar  
15 een onbewoond eiland zou hij liever het telefoonboek meenemen dan iets van Shakespeare, vertelde hij eens. “Achter elke naam gaat een verhaal schuil. Een boek van Shakespeare  
20 vertelt er maar één.”

(3) Eco was zó dol op lijsten dat hij er een boek over schreef: ‘De betovering van lijsten’. De menselijke  
25 behoefte om dingen te categoriseren is al duizenden jaren oud, blijkt uit deze rariteitenverzameling. Uit de wereldliteratuur diepte Eco allerlei lijsten op, zoals de verschillende  
30 soorten mist uit ‘Bleak House’ (Het grauwe huis) van Charles Dickens en de inhoud van de zakken van Tom Sawyer<sup>1</sup>. Bij de Griekse dichter Homerus (800 v.Chr.) trof hij de  
35 oudste lijst aan: een catalogus van schepen uit de ‘Ilias’.

(4) Sinds de opmars van internet – volgens Eco de ‘lijst der lijsten’ – is het aantal nieuwsoverzichten, verkiezingen en andere eindejaarslijstjes  
40 explosief gestegen. Dit jaar passeerden al de slechtste reclameslogans

van het jaar, de tien best bekeken YouTube-filmpjes en de populairste onderwerpen op Twitter de revue.

45 (5) Dat mensen zo dol zijn op lijstjes, komt volgens cognitief psycholoog<sup>2</sup> Anne de Jong doordat we bang zijn voor controle- en overzichtsverlies. “We zijn bang om iets te missen. Aan  
50 het einde van een jaar denken we terug: wat is er allemaal gebeurd? Een goed lijstje geeft het brein rust en reduceert angst. Het maakt ons brein ontspannen.”

55 (6) Zelf herkent ze ook de neiging om dingen te ordenen en ‘rond te maken’. “Aan het eind van het jaar schrijf ik altijd een jaarverslag”, zegt De Jong. “Dat is niet echt een lijst,  
60 maar geeft wel een overzicht van de gebeurtenissen. Ik heb twee kinderen en wil niet vergeten met welke vriendjes ze speelden of waar we op vakantie gingen.”

65 (7) “Ook evolutionair is de liefde voor lijstjes te verklaren”, zegt De Jong. “Van oudsher zijn mensen erop ingesteld om geen energie te verspillen. Als je vroeger te veel liep en te  
70 weinig eten had, was dat vervelend. Die reflex zie je nog steeds: mensen balen als hun parkeerplaats ver weg is van de plek waar ze moeten zijn. We hebben een hang naar efficiëntie  
75 en lijstjes zijn een efficiënte manier om informatie tot je te nemen.”

(8) Arbeids- en organisatiepsycholoog Cees Schenk ziet nog een derde reden voor de liefde voor lijstjes,  
80 zeker als het gaat om ‘personen van het jaar’ of ‘beste politici’. “We willen graag weten wie de beste is”, zegt

hij. “Het is prettig om jezelf te vergelijken met een winnaar.  
85 Omgekeerd geldt trouwens hetzelfde. Bij lijstjes met verliezers kun je denken: het is met mij zo erg niet.”  
(9) Eindejaarslijstjes noemt hij een ‘knus’ fenomeen. Al moeten we niet  
90 doorslaan in de drang om alles maar in overzichten en lijsten te stoppen. De ‘to-do-list’ ziet Schenk liever richting prullenbak verdwijnen. “Ik zie het nut er niet van. Mensen zadelen  
95 zichzelf op met allerlei verplichtingen, maar het kost veel moeite om eraan

te voldoen. Dat levert veel spanning op en weinig resultaat.”  
(10) Kunnen we die lijst met goede  
100 voornemens dit jaar dus achterwege laten? “Ja”, zegt Schenk. “Denk liever vanuit waarden in plaats van doelen. Wil je stoppen met roken? Formuleer dat niet als doel, maar  
105 bedenk wat voor persoon je volgend jaar wil zijn. Daadkrachtig, bijvoorbeeld, of een steun voor anderen. Daarvoor moet je ook vitaal zijn. Zo wordt niet-roken daar vanzelf een  
110 onderdeel van.”

*naar een artikel van Amber Dujardin,  
Trouw, 24 december 2016*

noot 1 Tom Sawyer: de hoofdpersoon in verschillende boeken van de Amerikaanse schrijver Mark Twain

noot 2 cognitief psycholoog: een psycholoog die zich bezighoudt met zaken als geheugen, bewustzijn, emotie en taal