



Delft University of Technology

Dat had je gedroomd!

Een wakkere kijk op dagdromen

Guldenmund, Frank

Publication date

2019

Document Version

Final published version

Published in

Arbo

Citation (APA)

Guldenmund, F. (2019). Dat had je gedroomd! Een wakkere kijk op dagdromen. *Arbo*, (10), 12-15.

Important note

To cite this publication, please use the final published version (if applicable). Please check the document version above.

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download, forward or distribute the text or part of it, without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license such as Creative Commons.

Takedown policy

Please contact us and provide details if you believe this document breaches copyrights. We will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Een wakkere kijk op dagdromen

Dat had je gedroomd!



Het overkomt iedereen: dagdromen of even met je gedachten afdwalen. Het is onvermijdelijk. Het is menselijk. Maar wat is het nog meer? Is het gevaarlijk? Misschien. Is het leuk? Soms niet. Is het te voorkomen? Waarschijnlijk niet.

tekst Frank Guldenmund

Wie herkent het volgende scenario? Een man (het kan evengoed een vrouw zijn, hoor) stapt na een volle werkdag in zijn auto, rijdt tot de slagbomen van de parkeergarage, opent deze met zijn werknemerspas die hij vervolgens weer in zijn binnenzak opbergt, slaat hierna rechtsaf, draait na 350 meter driekwart op de rotonde, rijdt vervolgens nog 700 meter, slaat rechtsaf en draait bij de tweede reeks

stoplichten, waar een snelheidscamera staat, met een grote boog de snelweg op. Hij voegt zich moeiteloos en zonder overtreding in het stapvoets rijdende verkeer. Onderweg staat een auto met pech aan de kant, de motorkap open, probeert een reclamezuil hem te verleiden naar een andere verzekeraar over te stappen en ondertussen speelt zijn radio 'Daydream', van de Lovin' Spoonful. Eenmaal thuis aangekomen parkeert hij zijn



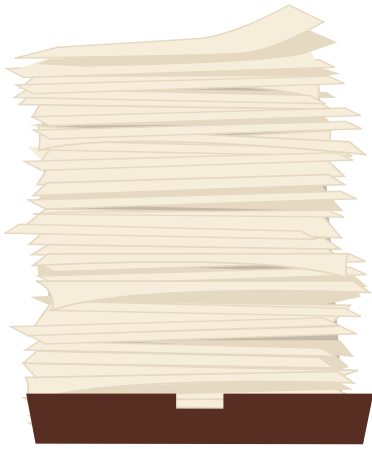
*What a day
for a daydream*



auto schadevrij in de krappe parkeerplaats voor de deur, stapt uit, opent de voordeur van zijn eengezinswoning, hangt zijn jasje over een stoel en ploft neer op de bank, terwijl hij verzucht: “Wat een dag”. Zijn partner vraagt “Heb je nog aan het konijnenvoer gedacht?” Op dat moment realiseert hij zich dat hij zich werkelijk niets maar dan ook niets kan herinneren van het afgelopen half uur.

Dagdromen en afdwalen

Laat ik beginnen een onderscheid te maken tussen dagdromen en in gedachten afdwalen. Om met afdwalen te beginnen, de nadruk ligt hier op afdwalen. Maar van wat? Van de taak waar je op dat moment mee bezig bent. En waarom doe je dat? Omdat de taak de mogelijkheid biedt om af te dwalen. Misschien omdat het om een bekende taak gaat, of om een eentonige. »



Door ons overlevingsinstinct zijn wij eerder geneigd aan bedreigingen te denken dan aan een zorgeloos dagje strand

Ik heb het nu niet over het doelbewust aan iets anders denken; in gedachten afdwalen gebeurt onwillekeurig. Zomaar. Ineens. En altijd tijdens een overbekende bezigheid.

Dagdromen is iets anders. “What a day for a daydream / What a day for a daydreamin’ boy / And I’m lost in a daydream / Dreamin’ ‘bout my bundle of joy”, zingt John Sebastian van de Lovin’ Spoonful. Kijk, dat dagdromen doet hij nou met opzet. Hij wil namelijk van zijn “bundle of joy” (dag)dromen. Dagdromen is daarmee niet gebonden aan een context, het is *vrijwillig* aan iets anders denken, ongeacht de omstandigheden. Onze werknemer van hiervoor was (waarschijnlijk) niet aan het dagdromen. Zijn gedachten raakten afgedwaald omdat alles wat hij deed routine was. Maar misschien is er meer aan de hand.

Zon- en schaduwzijden

Terug naar het dagdromen. Wij kunnen grofweg drie vormen of typen van dagdromen onderscheiden:

1. Positief-constructief ofwel *vrijwillig* dagdromen: leuke of fijne gedachten (de “bundle of joy” hierboven), levendige verbeelding, plannen en interpersoonlijke nieuwsgierigheid

(nadenken over familie of goede vrienden). Dit type dagdroom is vrijwillig, los van de context waarin men zich bevindt (het klaslokaal, de vergadering, de presentatie van de algemeen directeur);

2. Schuldig-dysforisch ofwel *onvrijwillig* dagdromen (dysforisch is het tegenovergestelde van euforisch): schuldgevoelens koesteren, malen, faalangst, ook agressieve neigingen (Nobelprijswinnaar Saul Bellow schreef trouwens ooit: één ingebeelde moord per dag houdt de psychiater buiten de deur). Dit type dagdroom noemen wij afdwalen en vindt meestal plaats tijdens de uitvoer van welbekende taken;
3. Slecht de aandacht kunnen vasthouden: *doorlopend* dagdromen; hier hebben mensen met AD(H)D vooral veel last van.

In hun artikel in Science concluderen onderzoekers Killingsworth en Gilbert (2010): “De menselijke geest is een geest die afdwaalt, en een geest die afdwaalt is een ongelukkige geest”. Aan de hand van een methode die ESM of *experience sampling methodology* heet, verzamelden zij de dagdroomgegevens van ruim 5000 mensen. Op willekeurige momenten kregen proefpersonen die de app van deze onderzoekers op hun iPhone

Een beetje breintheorie

Ons brein is een prachtig maar ingewikkeld orgaan. Het is veruit het meest complexe systeem dat wij kennen. Met ons brein kunnen wij zien, voelen, denken, begrijpen, dagdromen, handelen, noem maar op. Wat dit laatste betreft, veel van onze handelingen liggen opgeslagen als ‘programma’s’. Zaken die wij waarnemen in de buitenwereld, of gebeurtenissen in onszelf, activeren deze programma’s: wij gaan dan iets doen. Sommige programma’s krijgen wij met de geboorte mee. Andere programma’s moeten wij aanleren. Fietzen moeten wij aanleren en hetzelfde geldt voor schrijven en trompet spelen. Niemand kan alles aanleren, maar oefening baart kunst.

Op een bepaald moment is een programma zó goed geoefend dat het vrijwel automatisch uitgevoerd kan worden. Automatisch wil zeggen dat u niet steeds uw

aandacht bij de uitvoer van het programma hoeft te houden. En dit betekent dat uw aandacht, bewust of onbewust, naar iets anders kan worden getrokken. Dat kan iets buiten uzelf zijn, maar ook iets interns, iets mentaals, zeg maar. Dit is wat onze werknemer overkwam: autorijden en tegelijkertijd met de gedachten afdwalen.

Hersenonderzoekers delen het brein op in twee delen: het deel dat actief is bij handelingen die aandacht vereisen en het deel dat actief is zonder dat daar veel aandacht bij komt kijken. Dit laatste deel noemen zij ook het ‘afdwaalnetwerk’. Beide delen zijn overdag voortdurend met elkaar in concurrentie, en soms wint het afdwaalnetwerk en kijken wij in de verte, zonder verder iets te zien.



hadden geïnstalleerd drie vragen: (1) Hoe voel je je nu?; (2) Wat ben je aan het doen? (een keuze uit 22 activiteiten); (3) Denk je aan iets anders dan wat je momenteel aan het doen bent? (nee; ja, iets leuks; ja, iets neutraals; ja, iets naars).

De resultaten waren ontluisterend. In bijna 50 procent van de peilingen waren hun proefpersonen aan het afdwalen. Daarbij waren zij minder gelukkig dan wanneer zij niet afdwaalden, ongeacht waar zij mee bezig waren, zelfs wanneer dat iets saais of vervelends was. En als klap op de vuurpijl: het maakte niks uit waaraan men dacht als men afdwaalde, het resultaat was altijd dat men zich minder gelukkig voelde. Met andere woorden: niet de inhoud van de afdgwaalde gedachten maakten mensen ongelukkig, maar het afdwalen op zich!

Zedelius en Schooner (2016) zijn daarentegen beduidend minder somber in hun artikel over dagdromen. Uiteraard, mensen kunnen tobben of malen, een toestand waarin men eindeloos negatieve gedachten over zichzelf herhaalt. Maar, zo betogen deze onderzoekers, bewust dagdromen is iets geheel anders. Dit stimuleert de creativiteit. Studenten die gedurende een paar weken bewust ervaringen en herinneringen visualiseerden, schreven inventievere en creatievere stukken dan studenten die dat niet deden. Je moet je gedachten niet met je op de loop laten gaan, maar je moet je gedachten zelf op de loop nemen, is het devies van deze onderzoekers.

Waarom zijn onbedoelde dagdromen zo negatief, vraagt u zich misschien af? Welnu, waarschijnlijk is ons brein een beetje een zwartkijker. In verband met ons overlevingsinstinct zijn wij eerder geneigd aan bedreigingen te denken dan aan een zorgeloos dagje aan het strand met familie of vrienden. Daarnaast zijn wij vaak onzeker of kritisch over onszelf, wat de gedachten er ook niet plezieriger op maakt. Ten slotte, misschien speelt entropie ook hier een rol. Omdat de afdgwaalde gedachten ongericht zijn en in een stroomversnelling kunnen raken, neemt ook de logica navenant af.

Dagdromen is tevens een vorm van afleiding. Ditmaal wordt u niet door een *externe* bron afgeleid, maar door een *interne* bron, namelijk uw geest. Hoewel het onderzoek naar dagdromen beperkt is, is er wel veel onderzoek gedaan naar afleiding, met name in het verkeer. Ik zal binnenkort over afleiding een aantal artikelen publiceren in NVVKinfo, het blad van de Nederlandse Vereniging voor Veiligheidskunde.

De gevolgen van dagdromen

Galéra en collega's (2012) ondervroegen 955 verkeersslachtoffers in een ziekenhuis in Bordeaux of zij afdgwaald waren voor het ongeval. Vooraf classificeerden deze onderzoekers de slachtoffers in 'verantwoordelijk voor het ongeval' en 'niet-verantwoordelijk voor het ongeval'. Het ongeval waarbij de slach-

offers betrokken waren geweest, had in de afgelopen drie dagen plaatsgevonden. Meer dan de helft van de slachtoffers rapporteerde dat zij vlak voor de botsing met hun gedachten waren afdgwaald (494/955) en in 121 gevallen waren deze gedachten verstoring (negatief). Bij de slachtoffers die verantwoordelijk waren voor het ongeval was dit significant vaker het geval. Galéra en collega's concluderen dat het afdwalen van de geest een evolutionair voordeel moet hebben, anders gebeurde het niet zo vaak en bovendien bij alle mensen. Afdwalen stelt mensen namelijk ook in staat om netelige problemen op te lossen. Maar hierin is niet verwerkt dat mensen voor langere perioden hun aandacht gericht moeten houden op een complexe taak, zoals de rijtaak.

Wat kunnen we ertegen doen?

Het korte antwoord is: helemaal niets. Dagdromen en afdwalen is normaal menselijk gedrag. Mensen hebben een 'afdwaal-netwerk' in hun brein, dat voortdurend om aandacht strijdt. Dit wil niet zeggen dat wij ons niet op afdwalen kunnen betrapen. Het is dan zaak om uw aandacht te richten op iets buiten uzelf; een taak, een gesprekspartner, een film, een rapport of artikel, of wat dan ook. Op dat moment neemt het andere deel van uw brein het roer weer over en dobbert u niet meer doelloos rond op de oceaan van ongeluk en entropie.

Omdat uw geest afdwaalt tijdens een bekende taak is het (1) belangrijk u hiervan bewust te zijn en (2) voldoende variatie aan te brengen in het takenpakket. Een hele dag een overbekende taak verrichten is vragen om afdwaalmoeilijkheden. Het goede nieuws is trouwens dat ouderen minder afdwalen dan jongeren. Ook daar kunt u bij het werk rekening mee houden.

Met gericht dagdromen is niks mis. Natuurlijk niet achter het stuur of de zaagmachine. Visualiseren is daarbij een goede manier om uw creativiteit te verhogen. Ditmaal dobbert u op een zee van ideeën, mogelijkheden en alternatieven. Het blijft wel zaak om tijdig naar de kant te roeien. «

Frank Guldenmund is psycholoog en werkt als onderzoeker/docent bij de sectie veiligheidskunde van de TU Delft.

Literatuur

Amthor, F. (2016). *Neuroscience for Dummies* (2nd ed.). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Galéra, C., Orriols, L., M'Bailara, K., Laborey, M., Contrand, B., Ribéreau-Gayon, R., Lagarde, E. (2012). Mind wandering and driving: responsibility case-control study. *British Medical Journal*, 345, e8105.

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science*, 330(6006), 932.

Zedelius, C. M., & Schooler, J. W. (2016). The Richness of Inner Experience: Relating Styles of Daydreaming to Creative Processes. *Frontiers in psychology*, 6, Art. 2063.