

DE (ON)DEUGD VAN HET MIJMEREN

# De meeste dagdromen zijn bedrog

19 FEBRUARI 2015 OM 03:00 UUR | Nathalie Le Blanc

Fantaseren doen we allemaal wel eens, maar voor sommige mensen is het een bijna voltijdse bezigheid, zij fantaseren zich een volledig parallel leven.

---



Al fantaserend creëren mensen troostende, vriendelijke en intieme werelden waar ze zich goed in voelen. Getty Images

Er zijn zo van die dingen die een mens doen dagdromen. *National Geographic*-artikels over spectaculaire oorden. Films met Cillian Murphy. Dat Stella-watertorentje aan de Leuvense Vaart dat ik ga verbouwen als ik ooit de Lotto win. Niets kan een druilerige werkdag zo opfleuren als een vlucht in de verbeelding. Maar is er bij dagdromen ook zoiets als ‘trop is te veel’?

Ja, vertelt Lien (47). ‘Er zijn periodes dat ik een soort parallel leven leid, naast mijn bestaan als echtgenote, moeder en verzekeringsmakelaar. Soms zijn mijn dagdromen heel realistisch, en fantaseer ik over dingen die ik met mijn gezin doe. Soms staan ze mijlenver van mijn leven af, en droom ik dat ik filmregisseur, kabinetschef of Nobelprijswinnaar ben. Uiteraard heb ik ook al spectaculaire romances beleefd, en een paar bestsellers geschreven.’

‘Mijn dagdromen zijn zeer gedetailleerd. Dialogen, het decor, de kleding, de geuren, het weer, er ontsnapt niets aan mijn aandacht. Ik deed het als kind al. Ik kon uren gewoon op mijn kamer zitten, ogenschijnlijk niets aan het doen, maar ik maakte de meest fantastische avonturen mee. Als tiener toerde ik als gitarist mee met Duran Duran, was ik bevriend met Madonna en ook twee jaar lang het lief van Tom, de meest sexy jongen van de scouts. Allemaal in mijn hoofd.’

‘Vaak droomde ik van heldendaden. Toen de Herald of Free Enterprise kapseisde, fantaseerde ik dat ik op die boot zat en tientallen mensenlevens redde. Het dagdromen is nooit echt gestopt en dat werd soms een probleem. Ik heb als student maanden verprutst in plaats van te studeren. Maar soms gaat de negatieve impact verder. Ik heb zo veel over sommige verliefdheden gefantaseerd dat ik de moeite niet meer deed om het ook aan de man in kwestie te laten weten.’

‘Vandaag heb ik het beter onder controle. Ik heb een druk leven, dus dagdroom ik vooral in de auto, tijdens het strijken of in saaie vergaderingen. Het kan echt heerlijk zijn, een korte vakantie van mijn eigen leven. Soms is fantaseren ook een vlucht. Op momenten dat er spanning hangt tussen mijn man en mezelf, is het soms fijn om weg te dromen over een vlekkeloos familieleven met die aantrekkelijke tv-presentator, maar als het contrast tussen de realiteit en mijn dagdromen te groot is, hou ik er een wrang gevoel aan over.’

‘Ik heb lang gedacht dat ik de enige was die zo veel tijd kwijtspeelde aan hersenspinsels. Maar toen las ik Caitlin Morans *Vrouw zijn, hoe doe je dat?*, en zij bleek het ook te doen. Vorig jaar met Kerst kreeg ik een boekje van de Japanse Chizu Saeki, en zij bekent, weliswaar met een knipoog, dat ze een meesterfantaseerder is die zichzelf opvrolijkt door aan mooie mannen te denken. Het elixir van de fantasie, noemt ze het. Ondertussen heb ik dankzij websites en forums ontdekt dat ik helemaal zo uitzonderlijk niet ben, en dat het zelfs een naam heeft. *maladaptive daydreaming*.’

## Neiging tot fantaseren

Wie er de DSM-5 op naslaat, zal de term maladaptive daydreaming niet terugvinden. Het concept is nog niet ingeburgerd in de academische wereld, zo blijkt. Het duikt voor het eerst op in een paper van de Israëliische psycholoog Eli Somer, die in 2002 onderzoek deed bij amper zes patiënten. Dagdromen betekent dat je aandacht even van je directe bezigheden wordt afgeleid, schrijft hij in zijn rapport *Maladaptive daydreaming: a qualitative inquiry*. 96 procent van de volwassen Amerikanen geeft zich dagelijks over aan een of andere vorm van dagdromen. Ze doen dat meestal als ze alleen zijn, en vaak is het gefocust op situaties die in de toekomst kunnen voorkomen of op persoonlijke relaties.

Iets waar we zo veel tijd en energie insteken, moet wel nuttig zijn. Mijmeren stimuleert niet alleen de creativiteit, stelt Somer, het is ook een soort mentaal tijdreizen, waarbij je naar het verleden of de toekomst kunt, om dingen te herbeleven of uit te testen. Het geeft ons ook de mogelijkheid om eens in andermans schoenen – en brein – te gaan staan.

Collega's van Eli Somer hadden al opgemerkt dat er mensen zijn die een uitzonderlijk talent hebben voor dagdromen, en doopten hen fantasy-prone-persoonlijkheden. Deze mensen functioneren uitstekend, maar fantaseren gewoon graag en brengen veel tijd door in een zelfbedachte wereld. Uit de weinige onderzoeken die er gedaan zijn, blijkt dat tussen 4 en 6 procent van een doorsneebevolking tot dagdromen geneigd is.

Somer ontdekte bij zijn eigen onderzoek dat fantaseren verschillende functies heeft. Het is een manier om te ontsnappen aan stress en je humeur op te krikken. Al fantaserend creëren mensen ook troostende, vriendelijke en intieme werelden waar ze zich goed in voelen. Er bleken ook een aantal terugkerende thema's te zijn. Een geïdealiseerde zelf, want in je hoofd kan je de persoon zijn die je wil zijn. Seksuele opwindings, uiteraard. Ook geweld was zowel bij mannen als vrouwen populair, net als dagdromen die mensen het gevoel geven dat ze macht en controle hebben. Tenslotte mijmeren mensen ook over spannende situaties, waar bij ze bijvoorbeeld gevangen genomen worden, moeten ontsnappen of anderszijds heldhaftig zijn.

Eli Somers concludeerde dat dagdromen een complex gegeven is. De deelnemers aan zijn onderzoek ondervonden er soms wel negatieve gevolgen van, omdat ze bijvoorbeeld over onaangename gebeurtenissen, verraad door vertrouwelingen of

mislukkingen fantaseerden. Maar vaak bleek dagdromen ook heel aangenaam, ontspannend of troostend te zijn. Hij concludeert dat mensen die goed in hun vel zitten het dagdromen waarschijnlijk op een positieve manier gebruiken, terwijl wie zich niet goed voelt, het fantaseren ziet als het bewijs dat ze zwak of ontoereikend zijn.

Dagdromen wordt 'maladaptive' en dus een probleem als het je dagelijkse leven verstoort. Als fantaseren over gesprekken effectieve sociale contacten gaat vervangen, als je dagdromen zo uitgebreid en gedetailleerd zijn dat je er hele dagen of zelfs weken aan verliest, of als de virtuele wereld intenser lijkt dan de echte, waardoor het moeilijk is om je dagdromen achter te laten.

## **Beetje mysterieus**

Een korte rondvraag bij Belgische deskundigen levert aanvankelijk niet veel op. Niet alleen wordt er geen onderzoek naar dagdromen gedaan, er is zelfs opvallend weinig belangstelling voor. Vreemd, vindt Eowyn Van de Putte van het departement experimentele psychologie aan de Universiteit Gent, die haar masterproef schreef over cognitieve risicofactoren voor depressie. 'Afhankelijk van hoe je dagdromen definieert, spenderen we 30 tot 50 procent van onze tijd al fantaserend. Bijna iedereen doet het, en toch wordt er binnen de psychologie zeer weinig aandacht aan besteed. Tijdens de opleiding komt het amper aan bod, en er wordt niet veel onderzoek naar gedaan. Als dat wel gebeurt, kijkt men vooral naar de frequentie, en niet naar de inhoud of de functie van dagdromen, en bovendien zijn de bevindingen vaak inconsistent.'

'Dagdromen zou slecht zijn voor het psychologisch welzijn, maar waarom is nog niet duidelijk. Fantaseren is wel goed voor de creativiteit, maar slecht voor de aandacht en ons werkgeheugen. Bij overdreven dagdromen kan een verlies van realiteitszin voorkomen, en het is ook gerelateerd aan ruminatie, het steeds weer herkauwen van gevoelens en problemen, iets wat duidelijk een negatieve impact heeft. Sommige onderzoeken suggereren een link met depressie, angstproblemen en schizofrenie.'

Van de Putte onderzocht dagdromen als risicofactor voor depressie. 'We zijn gaan kijken wat er in ons brein gebeurt bij rust, waaronder dagdromen. Er bleek geen directe link met depressie, maar de verhoogde zelffocus en het rumineren dat bij

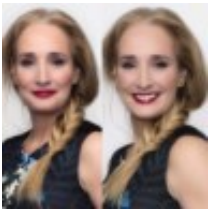
dagdromen kan komen kijken, verhoogt wel de kans op depressieve symptomen. We vonden dus een indirecte link.'

Van den Putte is het eens met Somer als het over maladaptive dagdromen gaat. 'Als fantaseren een negatief effect heeft op je dagelijks leven, dan moet je het inderdaad aanpakken, maar als je er goed mee omgaat, dan zie ik geen probleem.'

Iets wat ook Lien ontdekte. 'Ik weet ondertussen wanneer dagdromen me goed doet, en wanneer het een probleem kan worden, dus doe ik het vandaag bewuster. Ik nip regelmatig van het elixir van de fantasie om mezelf te entertainen of op te vrolijken, maar let op voor overconsumptie, want de fantasiekaters zijn even lastig als die van gin-tonic.'

## LEES MEER

---



26/05/2016 | NEUROPSYCHOLOGE MARGRIET SITSKOORN OVER DE KNEEDBAARHEID VAN ONS BREIN

Word de architect van je hersenen

([http://www.standaard.be/cnt/dmf20160525\\_02307655](http://www.standaard.be/cnt/dmf20160525_02307655))

---

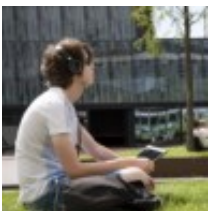


24/05/2016 | EEN SNELCURSUS STILTE-ETIQUETTE

Shhttt: klassieke muziek!

([http://www.standaard.be/cnt/dmf20160523\\_02303862](http://www.standaard.be/cnt/dmf20160523_02303862))

---

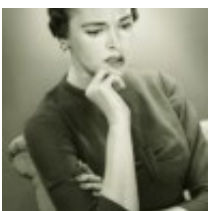


10/05/2016 | EEN DOVEMANSGESPREK OVER OORTJES EN HOOFDTELEFOONS

Gelieve niet te storen

([http://www.standaard.be/cnt/dmf20160509\\_02281433](http://www.standaard.be/cnt/dmf20160509_02281433))

---



04/05/2016 | NEGATIEVE STUDIES RAKEN MOEILJK GEPUBLICEERD

Mindfulness is geen wondermiddel

([http://www.standaard.be/cnt/dmf20160503\\_02272785](http://www.standaard.be/cnt/dmf20160503_02272785))

---



03/05/2016 | EEN DUIK IN HET GEFRUSTREERDE BREIN

‘Snelle reacties bij frustratie zijn zelden de verstandigste’

([http://www.standaard.be/cnt/dmf20160503\\_02271942](http://www.standaard.be/cnt/dmf20160503_02271942))

Mijmeren stimuleert niet alleen de creativiteit, het is ook een soort mentaal tijdreizen, waarbij je dingen kunt herbeleven of uittesten

---

**ALLE ARTIKELS VAN DE LAATSTE 24 UUR » (/NIEUWS/MEEST-RECENT)**

---



**Meer?**

**Lees de volledige krant digitaal.**

**(<http://www.standaard.be/plus/ochtend>)**