

Wakker worden! Dagdromen kan gevaarlijk zijn



Iedereen dagdroomt wel eens. Is dat erg? Vadim Axelrod, hoofdonderzoeker aan de Gonda Multidisciplinary Brain Research Center aan de Bar-Ilan Universiteit, komt tot de volgende conclusie: "Dagdromen is soms niet alleen ongezond, het kan gevaarlijk zijn."

"Je wilt ook niet dat de piloot van je vliegtuig, of je chirurg aan het dagdromen is," gaat dr. Axelrod verder. "Hetzelfde geldt voor ieder ander."

Natuurlijk is het gevaarlijk wanneer iemand tijdens een open-hartoperatie zit te dagdromen over z'n vakantie. Maar wat dacht je van tijdens het rijden? Uit een onderzoek van de Erie Insurance Group blijkt dat dagdromers vijf keer zoveel kans hebben om bij een dodelijk ongeluk betrokken te raken, dan degenen die op hun telefoon zitten te kijken.

Maar als je de hele dag achter je bureau zit, en af en toe je gedachtes af laat glijden, is dat geen probleem, toch?

Dat kan het wel zijn als je er depressief van wordt,

Uit een onderzoek van Harvard psychologen blijkt dat mensen niet allen de helft van de dag dagdromen – 47% van de tijd dat je wakker bent – maar dat dit gedrag ze ook nog eens ongelukkig maakt.

De deelnemers aan het onderzoek gebruikten een app, Track Your Happiness, waarin ze werden gevraagd hoe actief ze waren en hoe het ervoor stond met hun humeur. Wanneer ze aan het dagdromen waren, gaven ze aan slechts 56% van de tijd gelukkig

te zijn.

Maar waarom word je zo sip van dagdromen? Psycholoog Eli Somer zegt dat dagdromen kan leiden tot ongelukkigheid, wanneer de fantasieën te gefocust zijn op dingen die je niet kunt bereiken.

Als je zit te dagdromen over atletische sex met en Victoria's Secret model, of het winnen van een loterij en stoppen met je baan, of het nieuwe MH-covermodel worden, dan kom je je zelfvertrouwen niet echt ten goede.

Onrealistische dagdromen kunnen gevaarlijk zijn, zegt Somer. Wanneer je je fantasie verkiest boven het dagelijks leven, kun je daar flink de balen van krijgen.

Niet iedereen is het ermee eens dat dagdromen schadelijk is voor je. Jared Friedman, onderzoeker aan het Brain, Mind & Consciousness Lab aan de Case Western Reserve University in Ohio, gelooft dat een "moeilijk te bereiken maar wel realistisch beeld over de toekomst ongelooflijk belangrijk is voor je psychologische gezondheid".

In andere woorden: stop met dagdromen over dat Victoria's Secret model. Maar dagdromen over een super aantrekkelijke, slimme en grappige vrouw die je al een poosje stiekem bewondert kan nog wel eens goed zijn. Het houdt je gemotiveerd.

Sigmund Freud noemde dagdromen ooit "denkbeeldige wensvervullingen". Een betere manier om het te omschrijven is misschien 'doelen stellen'.

Het winnen van de loterij is een wens – dat gaat je niet gebeuren (of tenminste, de kans is zo klein dat we dat wel durven zeggen). Het vinden van een betere baan waar je meer geld verdient – dat is een doelstelling en kan echt gebeuren. Gebruik deze regel om je dagdromen te 'filteren'.

Dagdromen kan ook je creatieve geest ondersteunen. "Momenten van inzicht komen soms uit het niets, soms tijdens taken of op momenten dat we er helemaal niet mee bezig zijn," zegt Friedman.

Had je ooit een briljant idee toen je aan het douchen was, de afwas deed of je bed opmaakte? Dat komt omdat je openheid voor creatieve inzichten het best is wanneer we "herhaaldelijke, makkelijke taken uitvoeren waarbij onze gedachten kunnen afdwalen", zegt Friedman.

Een andere reden om te blijven dagdromen: wanneer je het goed doet, kan het een nuttige mentale pauze zijn, zegt Somer.

"Tijdens het dagdromen hebben veel mensen de neiging om uitdagende of dreigende situaties te repeteren, zodat ze er beter mee om kunnen gaan in de realiteit," zegt

Somer. "Dat kan bijvoorbeeld een afspraak met je baas zijn, een discussie die je met je partner had of een gepland romantisch gebaar richting iemand die je aantrekkelijk vindt."

Samengevat: dagdromen kan gevaarlijk zijn voor je mentale gesteldheid, maar het kan juist goed zijn wanneer je het goed doet.

Dus: begin met dagdromen over die opslag, of over dat knappe meisje bij die koffiewinkel tegen wie je niet durft te praten.