

Actief dagdromen

“Dagdromen wordt vaak geassocieerd met negatieve zaken als luiheid of onoplettendheid’, zegt Christoff in een persbericht, “maar ons onderzoek laat zien dat hersenen zeer actief zijn als we dagdromen – veel actiever dan wanneer we routineklussen uitvoeren. Je bereikt misschien niet je onmiddellijke doel – bijvoorbeeld een boek lezen of opletten tijdens de les – maar je geest gebruikt die tijd waarschijnlijk om belangrijke levensvragen op te lossen, bijvoorbeeld op het gebied van carrière of relaties.”

Dus als iemand je tot de orde roept omdat je gedachteloos uit het raam zit te staren, zeg dan gerust dat je juist keihard aan het werk bent en niet gestoord wenst te worden in je creatieve proces.

Bouwe van Straten

Kalina Christoff e.a., ‘*Experience sampling during fMRI reveals default network and executive system contributions to mind wandering*’, in: Proceedings of the National Academy of Sciences, 11 mei 2009

