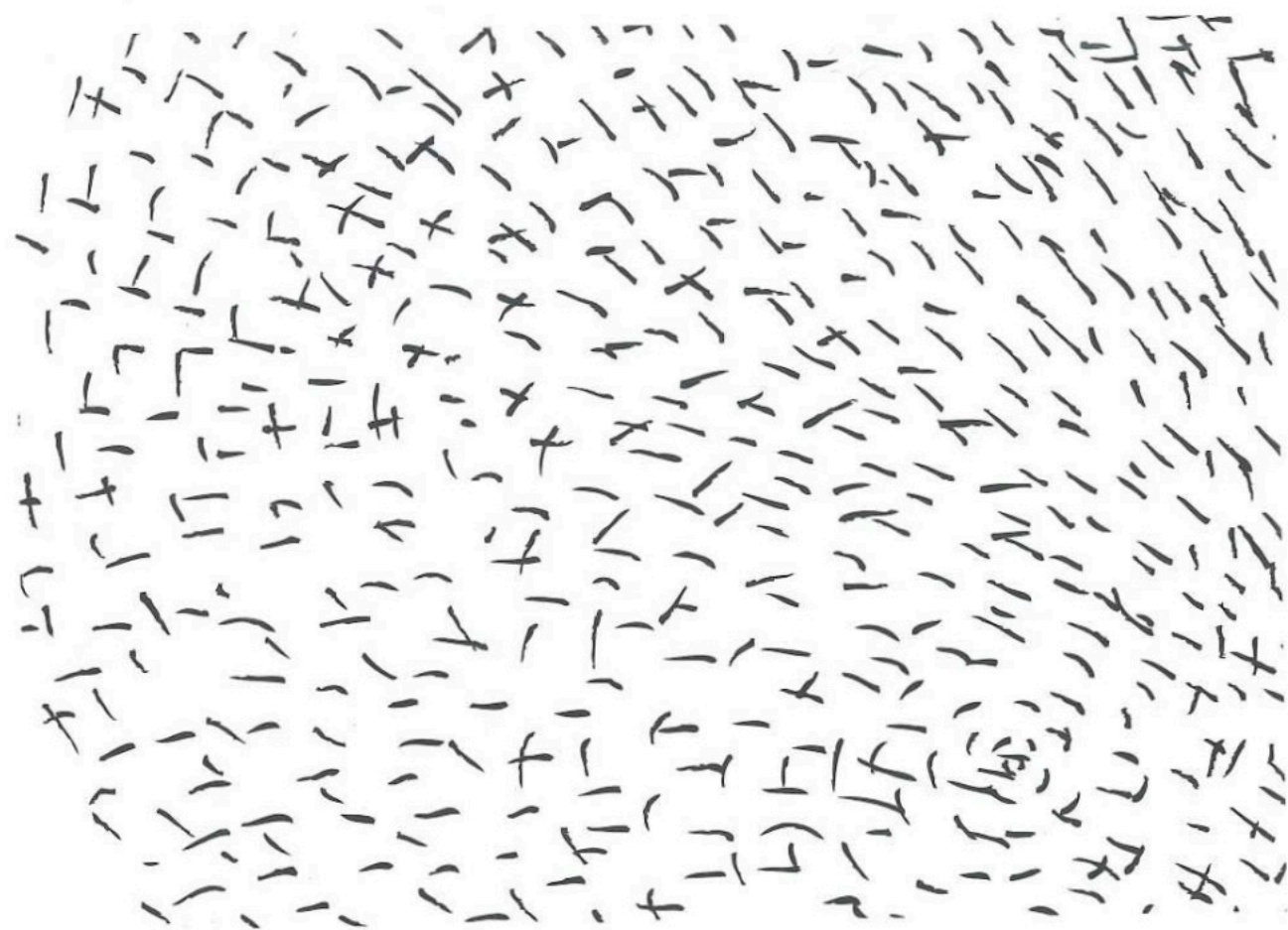




8 Hoe emoties verschillen tussen culturen

Wetenschap en handvatten voor de therapeut

Kaat Van Acker, Michael Boiger, Jozefien De Leersnyder en Batja Mesquita

Introductie door de hoofdredactie

Hulpverleners vinden het vaak moeilijk emoties in een interculturele context te duiden. Dat roept vragen op over de relatie tussen cultuur en emoties. Welke culturele variatie in emoties bestaat er? Hoe zijn emoties adequaat te onderkennen en te duiden? Van Acker, Boiger, De Leersnyder en Mesquita stellen dat culturele verschillen in emoties een rol spelen in het therapeutische proces. Emotionele ervaringen zijn complexe vormen van betekenisgeving die ingebed zijn in de sociale omgeving en de cultuur van het individu. Ze weerspiegelen niet alleen hoe iemand betekenis geeft aan een situatie, maar ook hoe iemand de situatie wil veranderen. Emoties zetten aan tot expressie en gedragsverandering, en ook tot andere of nieuwe ideeën.

De auteurs laten zien dat emoties systematisch verschillen tussen culturen. Culturele verschillen in emoties ontstaan doordat dezelfde situaties volgens andere dimensies beoordeeld worden, of doordat eenzelfde emotie met verschillende gedragsintenties geassocieerd wordt. De auteurs staan uitgebreid stil bij de vraag hoe therapeuten de emoties van een patiënt met een andere culturele achtergrond kunnen bevragen met oog voor culturele verschillen terwijl zij zich bewust blijven van hun eigen referentiekader. Zonder zorgvuldig exploreren van het eigen betekenis-kader bestaat het gevaar dat de therapeut uitgaat van zijn eigen begrip van emoties en daarmee de aansluiting met de leefwereld van de patiënt mist.

Per emotiecomponent bespreken de auteurs een aantal cultuursensitieve vragen die therapeuten kunnen helpen om zicht te krijgen op de specifieke beleving van hun patiënt. Het ontleden en begrijpen van de emoties van patiënten met een andere culturele achtergrond vraagt van therapeuten fijngevoeligheid, tijd en openheid om deze verschillen te verkennen en zo een beeld te krijgen van het emotionele leven van een patiënt.

1 Inleiding

Casus: Ramla

Ramla is Palestijnse. Ze is gevlucht uit Libanon na er verschillende traumatische ervaringen te hebben meegemaakt. Haar zus en moeder zijn achtergebleven in Libanon, andere familieleden wonen elders. Ramla kampt met pijnklachten waardoor ze is moeten stoppen met werken. Met haar man en drie kinderen overleeft ze op een tijdelijke ziekteuitkering.

Ramla komt in therapie bij Kaat Van Acker om de traumatische ervaringen die ze heeft meegemaakt te verwerken. Al snel gaat veel aandacht naar de gezinsrelaties en haar gevoelens hierbij. Ramla voelt zich tekortschieten als dochter en als moeder. Ze kan niet zorgen voor haar eigen moeder wier gezondheid verslechtert en ze kan haar kinderen niet de hulp en zorg geven die ze zou willen bieden als moeder. Ze schaamt zich hierover.

Emoties vormen een belangrijke schakel in onze relaties met anderen (Frijda, 2005). Wanneer Ramla zich schaamt, zegt die schaamte iets over hoe zij zich verhoudt tot haar gezinsleden. Ze schaamt zich omdat ze zich tekort voelt schieten als dochter en als moeder. Wanneer Ramla boos zou zijn, zou dit iets heel anders zeggen over haar verhouding tot haar gezinsleden. Zo zou ze boos kunnen zijn op haar kinderen, omdat die onvoldoende helpen in het huishouden. Haar boosheid zou dan een signaal zijn dat ze vindt dat ze niet heeft gekregen waarop ze recht heeft, of wat ze nodig heeft.

Emoties weerspiegelen niet alleen hoe iemand betekenis geeft aan een situatie, maar ook hoe iemand de situatie wil veranderen. Ramla zou haar moeder willen kunnen bijstaan. Ze zou ook willen dat ze niet zoveel van haar kinderen nodig had in het huishouden. Indien ze daarentegen boos zou zijn op haar kinderen, zou dit signaleren dat ze haar kinderen op een of andere manier tot de orde zou willen roepen en meer hulp zou willen afdwingen.

Dit hoofdstuk beschrijft de culturele verschillen in emoties en de rol die deze kunnen spelen in therapeutische processen. We laten zien dat emoties systematisch verschillen tussen culturen en dat deze verschillen te begrijpen zijn vanuit iemands culturele leefwereld. Therapeuten die de betekenis van emoties met hun patiënten willen exploreren, staan niet voor een eenvoudige taak. De patiënt zal immers vaak niet dezelfde interpretaties en associaties hebben bij bepaalde situaties als de therapeut. Iets soortgelijks gebeurt wanneer de patiënt andere dingen wil veranderen aan de situatie dan waar de therapeut spontaan de neiging toe zou voelen. Dat komt doordat emoties betekenis krijgen tegen de achtergrond van sociale en culturele idealen, normen en waarden. Normen en waarden variëren over culturen, generaties, seksen en sociale groepen en dit geldt ook voor het emotionele leven dat daarbij hoort. In interculturele therapeutische relaties zullen de patiënt en de therapeut veel van elkaar verschillen in socioculturele achtergrond. Dan is de constructie van emotionele betekenissen een voortdurend en voorzichtig aftasten. Voordat we dieper ingaan op hoe we kunnen omgaan met emoties in interculturele therapie, geven we uitgebreid aandacht aan wat emoties zijn en hoe ze worden vormgegeven door iemands sociaal-culturele context.

2 Wat zijn emoties?

Waarover hebben we het eigenlijk als we over emoties spreken?

Casus: De betekenis van Ramla's schaamte

Als Ramla zich schaamt, slaat die schaamte meestal op meerdere dingen tegelijk. Haar schaamte verwijst naar een interpretatie van de situatie, maar ook naar gedragsintenties, lichaamsexpressie en naar nog een aantal andere aspecten.

In wat volgt bespreken we de voornaamste aspecten van emoties. U vindt ze schematisch weergegeven in tabel 8.1.

2.1 Emoties bestaan uit een interpretatie van een situatie

Vaak gaan emoties over een gebeurtenis of situatie. Het is de betekenis die een individu aan een gebeurtenis geeft die maakt dat deze al dan niet tot een emotie leidt. De woorden uitgesproken door een ander in een specifieke context zijn alleen een belediging als een individu die betekenis eraan geeft. De interpretatie van de situatie is dus een kernbestanddeel van de emotie. Emoties ontstaan als een individu de situatie belangrijk vindt voor zichzelf, zijn relatie, of meer algemeen, bepaalde waarden of de staat van de wereld (Scherer, 2005).

We worden boos als wijzelf of iemand van wie we houden niet voldoende geapprecieerd worden, maar we kunnen evenzeer boos worden als we op de televisie zien hoe een burger door een soldaat geslagen wordt of hoe stukken Amazonewoud gekapt worden.

Individen interpreteren gebeurtenissen volgens een aantal dimensies. Ze kijken door een bepaalde bril naar de situatie waarbij sommige karakteristieken uitgelicht worden. Zo vinden individuen een gebeurtenis plezierig als deze overeen lijkt te komen met hun doelen, ideeën en overtuigingen, en onplezierig als de situatie daar niet mee in overeenstemming lijkt (Scherer, 2005).

Vaak is het ook belangrijk voor de interpretatie van de gebeurtenis wie er verantwoordelijk was: het individu zelf, iemand anders of niemand in het bijzonder. Het maakt een verschil of Ramla vindt dat het haar tekortkoming is dat ze niet voor haar moeder kan zorgen, of dat het een ongewild gevolg is van haar migratietraject waar ze ook al niet echt zelf voor heeft gekozen. En het maakt een verschil of ik de oorzaak van mijn ontslag of scheiding bij een ander leg, of denk dat het komt door mijn eigen falen.

De interpretatie van de gebeurtenis wordt ook beïnvloed door de vraag of de gebeurtenis veranderbaar lijkt. Dus wanneer ik denk dat mijn partner nog terugkomt als ik maar lief genoeg ben, dan ervaar ik een andere emotie dan wanneer ik denk dat hij voorgoed is opgestapt of zelfs dood is.

Welke karakteristieken van de situatie precies een rol spelen in de interpretatie, verschilt vaak tussen culturele groepen. De karakteristieken die voor Ramla belangrijk zijn in haar situatie en die bij haar schaamte oproepen, kunnen dus verschillen van de karakteristieken die voor de therapeut belangrijk lijken. Voor de therapeut kan het bijvoorbeeld erg belangrijk lijken dat Ramla ongewild niet voor haar moeder en dochters kan zorgen, terwijl dat voor Ramla zelf minder deel kan uitmaken van haar interpretatie. Op dergelijke culturele en andere verschillen komen we verderop terug. Omdat een emotie een inter-

Tabel 8.1 Cultuursensitieve vragen per aspect van emoties

Emotieaspect	Uitleg	Cultuursensitieve vragen
Situatie	Een reële of ingebeeld situatie geeft aanleiding tot een emotie.	– Waar gaan je [tranen] over? – Als je deze [schaamte] voelt, welke situaties komen er dan in je op?
Interpretatie	Een gebeurtenis ontstaat als de gebeurtenis van betekenis is voor de belangen van iemand. De situatie wordt geïnterpreteerd aan de hand van een aantal kenmerken.	– Wat vind(t) jij/je zus/je moeder] ervan dat [situatie]? – Als je [schaamte] kon spreken, wat zou ze dan zeggen? – Wat willen je [tranen] zeggen? – Als je [moeder] over deze situaties tegen je [zus] zou spreken, wat zou ze dan zeggen? – Is er [een gebed/een gezegde/een lied] dat past bij deze situatie? Wat wil dat zeggen?
Veranderde gedragsbereidheid	Een emotionele gebeurtenis roept de neiging op om iets te doen.	– Als je schaamte iets zou kunnen doen, wat zou het doen/zeggen? – Als je [moeder/dochter] hier op deze stoel zou zitten, wat zou je haar willen zeggen? – Als je je gevoel zou volgen, wat zou je nu willen doen (waar, wat)?
Lichamelijke gewaarwordingen	Emoties gaan vaak gepaard met veranderingen in hartslag, ademhaling, spierspanning enzovoort.	– Waar voel je die [schaamte] in je lichaam? – Hoe voelt dat precies? – Hoe ziet het eruit? – Welk [geluid, landschap, gezegde] past er bij dit gevoel?
Expressie	Emoties kunnen gepaard gaan met veranderingen in expressie zoals gelaatsuitdrukking, stemgeluid, lichaamshouding.	– Als jij [schaamte] voelt, hoe zie ik dat aan je gezicht? – Als jij [schaamte] voelt, hoe zie ik dat in je houding? – Als jij [schaamte] voelt, hoe merk ik dat aan je stem?
Gedrag	Soms wordt de veranderde gedragsbereidheid ook echt omgezet in gedrag.	– [Zie Veranderde gedragsbereidheid]
Veranderde ideeën	Een emotionele gebeurtenis kan leiden tot een verandering in de wijze waarover men over iets of iemand denkt.	– Wat doet het met [je geloof]? – Hoe heeft het je veranderd?

pretatie van de situatie weerspiegelt, geeft ze een antwoord op de vraag: 'Wat is er precies aan de hand?' Ook als het individu die de emotie ervaart, die vraag niet met zoveel woorden zou kunnen beantwoorden. Emoties ontstaan als een individu de situatie belangrijk vindt en roepen de reactie op: 'Er moet iets gebeuren!' De interpretatie vertaalt zich dus in een veranderde gedragsbereidheid. Men wil iets doen om aan ongemakkelijke of pijnlijke situaties een eind te maken, of om fijne gebeurtenissen te laten voortduren. Boosheid

roept vaak een neiging op om wat minder fraais te zeggen tegen je partner, schoonfamilie of baas, ongeacht of je uiteindelijk aan die neiging toegeeft. De schaamte die Ramla voelt, zou haar ertoe kunnen brengen om met haar moeder te praten, of net omgekeerd om het contact te vermijden (Bagozzi e.a., 2003). Welke gedragsbereidheid voorrang krijgt, hangt weer samen met culturele ideeën. Dat zullen we verderop illustreren.

Veranderingen in gedragsbereidheid dienen om de behoeften en belangen van het individu te vervullen, of ruimer: van het gezin of de sociale groep waartoe iemand behoort. Je wilt iets doen om meer te krijgen van wat goed is voor jezelf, anderen, of de wereld: je wilt nabijheid bij je geliefde of probeert iets te bereiken waar je trots op kunt zijn. En je wilt iets doen om minder te krijgen van wat slecht is: je vermijdt, verlaat of verdedigt je tegen gedragingen of omstandigheden die slecht voor je zijn, of je probeert die te veranderen.

2.2 Emoties word je gewaar

Naast de interpretatie van de situatie en de gedragsbereidheid die daarop volgt, zijn er nog andere aspecten van emoties die belangrijk zijn voor therapeutische processen. De meeste emoties gaan gepaard met lichamelijke gewaarwordingen. Boosheid kan het bloed naar je hoofd doen stijgen, verdriet gaat gepaard met een brok in de keel, door nervositeit gaat je hart bonzen en van verliefdheid krijg je vlinders in je buik. Lichamelijke gewaarwordingen worden door patiënten vaak verwoord, terwijl ze het hebben over emotionele situaties. Patiënten vertellen dan dat ze een zwaar gevoel in de maag hebben, druk op de schouders voelen of een branderig gevoel in de keel hebben. Ook al zijn lichamelijke gewaarwordingen niet weg te denken uit alledaagse ervaringen van emoties: emoties worden niet gekenmerkt door unieke lichamelijke veranderingen (Siegel e.a., 2018). Het is dus vooral de betekenisgeving die bepaalde lichamelijke veranderingen aan emoties verbindt (Barrett, 2017).

2.3 Emoties zijn expressief

Emoties zijn expressief: we lezen emoties vaak af aan veranderingen in gelaatsexpressies, lichaamshouding en stemgeluid. De inzichten over het verband tussen emoties en expressief gedrag zijn de laatste jaren sterk veranderd. Waar vroeger gedacht werd dat er een directe link bestond tussen bepaalde emoties en bepaalde expressies, laat het huidige onderzoek zien dat die link eerder variabel is en onderhevig aan betekenisgeving (Barrett, 2017). Gelaatsexpressies, lichaamshouding en stemgeluid drukken veel gevoel uit, maar zijn niet zomaar reflecties van specifieke emoties. Tranen kunnen geassocieerd zijn met verdriet, maar ze kunnen evenzeer een uiting zijn van al dan niet opgekropte boosheid, zenuwen, of schaamte, of zelfs van ontroering en plezier.

Casus: Ramla huilt van schaamte

Ramla huilt bijvoorbeeld wanneer ze vertelt dat haar dochter van 13 hun huis schoonmaakt omdat zij het niet zelf kan. Haar tranen zijn hier een uiting van schaamte.

Wel is het zo dat sommige expressies een duidelijke, evolutionair overgeleverde functie hebben. Je ogen wijd opensperren laat je toe om het nieuwe of onverwachte te observeren en wordt op die manier vaak geassocieerd met verbazing. Het is echter evenzeer een uitdrukking die je soms bij angst ziet, als iemand de omgeving aandachtig wil afspeuren.

Andere expressies zijn waarschijnlijk eerder een gevolg van veranderingen die tijdens de emotie plaatsvinden. Neerslachtigheid kan bijvoorbeeld gepaard gaan met lage activatie, waardoor niet alleen de intonatie hoorbaar, maar ook de lichaamsexpressie zichtbaar verandert. Het opspannen van spieren, soms tot verkramping toe, kan een gevolg zijn van het lichaam dat zich schrap zet. Er zijn dus zeker verbanden tussen expressief gedrag en betekenisgeving van emoties, maar die verbanden zijn complex en kunnen per individu, en zeker per cultuur verschillen.

2.4 Emoties vormen gedrag

Emotionele episodes vormen vaak aanleiding tot gedrag. Boosheid kan soms leiden tot schelden, slaan, of dan weer juist tot negeren en uit de hoogte doen. Emotioneel gedrag beperkt zich echter niet tot het hier-en-nu van emotionele gebeurtenissen. Soms bestaat het uit complexe gedragsplannen. Verliefdheid bijvoorbeeld gaat nogal eens gepaard met een langere periode van specifieke gedragingen die tot doel hebben bij de ander te zijn en die te behagen. Emotioneel gedrag kan de relatie met de omgeving blijvend veranderen en zodoende tot veranderde of nieuwe emoties leiden. Wanneer iemand, door boosheid gedragen, zich blijvend koeler opstelt ten opzichte van haar of zijn partner, zal dit ongetwijfeld tot een ander interactiepatroon en een ander gevoelsleven tussen beide partners leiden (Schoebi, 2008).

2.5 Emoties veranderen ideeën

Tot slot kunnen emoties uitmonden in veranderde ideeën (Frijda e.a., 1991). Een belediging door een ander kan die persoon voor altijd in diskrediet brengen. Een teleurgestelde liefde kan het vertrouwen in relaties voor lange tijd verminderen. Het mensbeeld van patiënten die traumatische ervaringen zoals seksueel misbruik hebben meegemaakt, is door die ervaringen diep getekend (Herman, 1992). Eens gevormd, kleuren die veranderde ideeën over de wereld en de omgeving de interpretatie van nieuwe gebeurtenissen. Zo is de cirkel rond: emoties kunnen het perspectief op de omgeving veranderen, de interpretatie van nieuwe situaties beïnvloeden en zo tot nieuwe emoties aanleiding geven.

Emoties zijn complexe verschijnselen

Samengevat zijn emoties complexe verschijnselen die uit meerdere componenten bestaan. Het is niet zo dat wanneer iemand een emotie ervaart, die zich steeds bewust is van alle emotiecomponenten waaruit de emotie bestaat. Wanneer Ramla zich zegt te schamen en hierbij huilt, is zij zich niet per se onmiddellijk bewust van welke interpretatie hiermee samenhangt.

Emoties moeten bovenal gezien worden als dynamische verschijnselen die niet alleen verschillen tussen individuen en culturele groepen, maar die ook bij één individu verschillen tussen situaties, en die veranderen naarmate een individu nieuwe emotionele ervaringen meemaakt. Wanneer ik vandaag ontslagen word, zal mijn boosheid er niet alleen anders uitzien dan de boosheid van een collega – met dezelfde of een andere culturele achtergrond – die ook ontslagen wordt, mijn boosheid zal er ook anders uitzien dan de boosheid die ik voel in een conflict met mijn partner.

Mijn boosheid zal er bovendien enigszins anders uitzien wanneer ik over enkele maanden ontslagen word. Intussen heb ik immers boosheid in nieuwe situaties meegemaakt die mijn concept van boosheid, in meerdere of mindere mate, hebben veranderd. Er bestaat zo een voortdurende wisselwerking tussen het concept dat iemand van een emotie heeft enerzijds, en een concrete emotionele ervaring bestaande uit verschillende componenten anderzijds (Boiger e.a., 2018).

Casus: Ramla's schaamte verandert

Wanneer Ramla met tranen in haar ogen tegen haar therapeut vertelt dat ze zich voelt tekortschieten, vormt dit voor haar een concrete ervaring van schaamte. Deze emotionele ervaring, inclusief de respons van de therapeut, wordt op haar beurt meegenomen in Ramla's begrip van schaamte dat zo bij elke concrete ervaring van schaamte in meerdere of mindere mate verandert.

3 Sociale functie van emoties

Voordat we ingaan op culturele verschillen in emoties, willen we nog benadrukken dat emoties mensen helpen om vorm en richting te geven aan hun sociale relaties. Dit is een belangrijk inzicht dat het mogelijk maakt om culturele verschillen in emoties te kaderen. We zullen zien dat culturele verschillen in de normen voor relaties en verwachtingen van relaties ook verschil maken in ervaren emoties. Dat emoties sociaal functioneel zijn kan geïllustreerd worden aan de hand van de eerste aspecten van emoties, de interpretatie van de situatie en de gedragsbereidheid.

3.1 Sociale functie van de interpretatie van de situatie

Als een individu een situatie op een bepaalde manier interpreteert, kan dat gezien worden als een stellingname in relatie tot zijn omgeving. Eenzelfde situatie kan immers op veel verschillende manieren worden geïnterpreteerd. Als mijn baas mij over het hoofd ziet voor een promotie, kan dat boosheid opwekken als ik vind dat ik recht had op de promotie. Maar ik zou ook kunnen denken dat ik onvoldoende gepresteerd heb en schaamte voelen, of ik zou het kunnen zien als een bevestiging van mijn lage zelfwaarde en mij verdrietig of gedeprimeerd voelen. Die laatste emoties impliceren een andere relatie tot mijn omgeving.

Een belangrijk onderscheid met boosheid is dat schaamte en verdriet geen beschuldiging aan het adres van anderen inhouden en geen beroep doen op hen om hun gedrag te veranderen. Zo maakt Ramla's schaamte duidelijk dat zij weinig beroep wil doen op haar kinderen en haar moeder om hun gedrag te veranderen. Voor wie een confrontatie uit de weg wil gaan, is het beleven en uiten van schaamte en verdriet dus functioneler dan boosheid (Tiedens e.a., 2000). Voor wie niet graag tekortschiet, is boosheid dan weer functioneler dan schaamte (Kirchner e.a., 2017).

3.2 De sociale functie van gedragsbereidheid

De gedragsbereidheid die voortkomt uit een bepaalde emotie, impliceert ook iets over hoe je je wilt opstellen in een relatie. In intieme relaties betekent schuldgevoel dat je probeert de negatieve effecten van je handelen ongedaan te maken of te compenseren, maar als je boos wordt omdat je partner 'zeurt', eis je dat je partner iets aan zijn of haar houding verandert (Baumeister e.a., 1994). Ook wanneer je jezelf niet bewust bent van de gedragsintentie die met je emoties gepaard gaat, zien anderen die emotie vaak als intentieverklaring. Daarvan bestaan voorbeelden te over. Partners zien het schuldgevoel van hun echtgenoot als een bevestiging van het engagement in de relatie. Zij herkennen dus de intentie tot rechtzetting en compensatie van het aangebrachte leed. Dankbaarheid leidt dikwijls ook bij degene die de dankbaarheid ontvangt tot gevoelens van genegenheid en zin om een vriendschap aan te gaan (Algoe e.a., 2008). Ook boosheid wordt opgevat als een intentieverklaring. Aan de onderhandelingstafel worden meer concessies gedaan aan een boze dan een niet-boze klant (Van Kleef e.a., 2004).

Emoties zijn dus meer dan vrijblijvende individuele oprispingen. Ze vormen de kern van de relatie tussen een individu en zijn sociale context. Ze impliceren een stellingname over die relatie en een intentieverklaring om die relatie al dan niet te veranderen. Anderen in de omgeving van het individu zijn voor die stellingname uiteraard niet ongevoelig en hun reacties, en de anticipatie op hun reacties, beïnvloeden welke emotie het individu beleeft en uit.

4 Culturele verschillen in emoties

Hoe verschillen emoties tussen culturen? We bespreken hier hoe de eerder beschreven aspecten van emoties kunnen verschillen tussen culturen: vooral de culturele verschillen in de interpretaties en gedragsbereidheid die met vergelijkbare emoties geassocieerd zijn. We laten ook zien hoe die interpretaties en gedragstendenzen de betekenis van die emoties zelf kunnen veranderen in verschillende culturen.

We zullen hierbij veelvuldig onderzoeksresultaten aanhalen waarbij verschillende culturele groepen met elkaar vergeleken worden. Zo zullen we bijvoorbeeld iets vertellen over hoe boosheid en schaamte kunnen verschillen tussen Amerikaanse en Japanse studenten. Hiermee willen we niet beweren dat er absolute verschillen in emoties zouden bestaan tussen culturele groepen of dat het emotioneel functioneren van mensen binnen één culturele groep niet van elkaar verschilt. Wel laten we zien hoe emoties tussen culturele groepen op een systematische en inzichtelijke manier van elkaar kunnen verschillen. Het is dus niet zo dat alle Amerikanen kwaadheid op dezelfde manier beleven, maar het is wel zo dat de kwaadheid van een Amerikaan vaak meer zal lijken op de kwaadheid van andere Amerikanen dan op die van iemand uit Japan (Boiger e.a., 2018).

Naast de verschillen tussen culturele groepen die we zullen bespreken, zijn er ook belangrijke verschillen in hoe emoties vorm krijgen binnen één culturele groep, bijvoorbeeld tussen mannen en vrouwen, en tussen generaties. Hier en daar zullen we ook deze verschillen belichten, maar in de eerste plaats gaat onze aandacht in dit hoofdstuk uit naar

verschillen tussen culturele groepen als gedefinieerd in termen van land van herkomst, etniciteit en taal, en de daarmee gepaard gaande betekenisssystemen en praktijken.

4.1 Culturele verschillen in de interpretatie van situaties

Eén bron van culturele verschillen in emoties is dat mensen uit andere culturen dezelfde situaties volgens andere dimensies beoordelen. In westerse culturen vormen eerlijkheid, onafhankelijkheid en succes de kern van betekenisgeving en worden veel situaties vanuit deze dimensies geïnterpreteerd. In veel mediterrane en Oost-Aziatische culturen vormen verbondenheid, je sociale rol vervullen, en de daaraan verbonden eer en waardigheid de kern van hun betekenisgeving (Markus & Kitayama, 1991; Leung & Cohen, 2011).

In eerder onderzoek vonden we dat Nederlanders van Turkse en Surinaamse afkomst emotionele situaties nogal eens beoordelen aan de hand van het respect dat ermee gewonnen of verloren is bij andere mensen, terwijl dit bij Nederlanders zonder migratieachtergrond minder voorkomt (Mesquita, 2001). Turkse Nederlanders die rapporteerden dat zij geslaagd waren voor een examen, vermeldden daarbij hoe dit bijdroeg tot de eer van hun familie, hoe hun ouders ermee konden pronken en hoe anderen jaloers waren op hun familie. Nederlanders zonder migratieachtergrond die eenzelfde gebeurtenis rapporteerden, maakten weinig melding van het effect op hun sociale relaties. Als Surinaamse en Turkse Nederlanders melding maakten van een incident van boosheid, dan evalueerden zij dat vaak in termen van het respect dat zij dreigden te verliezen bij derden. Nederlanders zonder migratieachtergrond deden dat vrijwel nooit. Respect was daarom karakteristiek voor de interpretatie van emotionele gebeurtenissen door de Surinaamse en Turkse populaties in het Nederlandse onderzoek, maar niet voor de interpretatie door Nederlandse deelnemers zonder migratieachtergrond.

Dit soort verschillen in betekenisgeving kan grote gevolgen hebben voor hoe de emotie beleefd wordt en hoe dit verder verloopt. Zo hing de trots van een Turkse respondent die rapporteerde dat hij was toegelaten tot een van de meest prestigieuze Turkse universiteiten samen met het feit dat hij opeens door verschillende families beschouwd werd als een aantrekkelijke partij voor hun dochter. Voor de Turkse respondent was trots verbonden met het feit dat hij meer aanzien had verworven bij anderen. In dit geval hangt de interpretatie van de Turkse respondent samen met de interpretatie van anderen om hem heen.

Casus: Ramla's eergevoel

Ramla groeide als Palestijnse vluchteling op in Libanon. In haar culturele groep is het belangrijk om je sociale rol te vervullen. De mate waarin jij het respect van anderen verdient, bepaalt mede de interpretatie van situaties. Belangrijk is dat respect samenhangt met rolvulling. Ramla vertelt dat ze haar rollen als moeder en als dochter onvoldoende kan vervullen. Pijnlijk is het nog dat zowel haar dochter als haar moeder ondanks hun verschillende leeftijden en uitdagingen dat wel kunnen.

Zo vertelt Ramla dat haar moeder naar Mekka is gereisd en dat haar oudste dochter een deel van de huishoudelijke en opvoedkundige taken overneemt. Daardoor komt Ramla's onvermogen om hetzelfde te doen nog eens extra op de voorgrond te staan. Rolvulling is hier geen relatief gegeven, waar je 'gewoon een beetje minder zwaar aan moet tillen'. In Ramla's ogen en die van mensen met hetzelfde referentiekader hangen eer en zelfwaarde af van de mate waarin je je rol vervult en kunt bijdragen aan het welzijn van anderen om je heen.

Eer is maar één cultuurspecifieke dimensie. Er zijn andere cultuurspecifieke dimensies van interpretatie, steeds met hun eigen gevolgen voor de emotionele beleving. Zo lijkt het in veel westerse culturen belangrijk of de situatie je gevoel voor controle aantast (Mesquita & Ellsworth, 2001). Westerse respondenten zijn veelal gevoelig voor situaties die de keuze beperken en verzetten zich tegen opgelegde keuzes. Het wordt dan ook als een gebrek aan respect en vertrouwen ervaren wanneer een leidinggevende je een taak oplegt, of jouw uitvoering van een taak in detail controleert. In westerse culturen waarin individuen gesocialiseerd worden tot autonome, en liefst introspectieve wezens (Markus & Kitayama, 1991), vormt controleverlies een bedreiging. Emotionele situaties die de onafhankelijkheid aantasten, leiden zo tot verminderd welbevinden, en worden vermeden. In andere culturen speelt gevoel voor controle niet zo'n prominente rol en is boosheid daardoor ook minder belangrijk (Rozin e.a., 1999).

Ook als bepaalde dimensies van betekenisgeving altijd een rol spelen in een bepaald type emotionele ervaring, kunnen ze per cultuur anders worden gewogen. Zo legt iemand die boos is over culturen heen vaak de verantwoordelijkheid voor het veroorzaakte bij een ander, maar toch gebeurt dit niet in dezelfde mate in verschillende culturele groepen. Amerikaanse en Japanse studenten die boos waren, gaven beiden aan de schuld bij de ander te leggen. Maar in vergelijking met de Amerikaanse studenten, legden Japanse studenten gemakkelijker de schuld bij zichzelf in situaties met iemand om wie ze veel gaven. Ook bij schaamte waren er verschillen in nadruk. Wanneer Japanse studenten in publiek schaamte voelden, waren zij meer begaan met de mening van anderen dan Amerikaanse studenten, terwijl Amerikaanse studenten dan weer bezorgder waren over hun zelfbeeld dan Japanse studenten (Boiger e.a., 2016).

4.2 Culturele verschillen in gedragsbereidheid

Gedragsbereidheid vormt een andere bron van culturele verschillen in emoties. Boosheid kan bijvoorbeeld in bepaalde culturen meer met agressieve intenties geassocieerd zijn dan in andere. In één onderzoek is een bestaande database van Amerikaans-Engelse en Vlaams-Nederlandse woordassociaties gebruikt om associaties tussen boosheid en mogelijk gepaard gaande gedragsintenties te onderzoeken (Boiger e.a., 2013). Er waren 10.000 respondenten voor die woordassociatietests, zodat een goed beeld verkregen is van de culturele representaties van boosheid.

Er bleken duidelijke verschillen te bestaan, zelfs tussen talen die zo verwant zijn als het Engels en het Nederlands. Hoewel boosheid in beide talen sterk geassocieerd was met agressieve intenties, bleek boosheid in het Vlaams-Nederlands ook geassocieerd met jezelf distantiëren van de situatie; in het Engels was hiervan minder sprake. De auteurs suggereren dat dit verschil te begrijpen is tegen de achtergrond van de individualistisch-egalitaire Belgische cultuur, waarin men een evenwicht probeert te vinden tussen de eigen belangen en de belangen van de ander. Zichzelf distantiëren van de situatie kan een uitweg vormen uit de twijfel tussen zichzelf (op agressieve wijze) uitspreken – en zo voor de eigen belangen kiezen – en de eigen mening inslikken in het belang van het behoud van de relatie en de belangen van de ander. In de competitievere Amerikaanse cultuur, die meer nadruk legt op presteren en succes, zou er minder schroom zijn om de confrontatie aan te gaan en de eigen belangen te verdedigen.

Hetzelfde onderzoek vond ook culturele verschillen in de vormen van gedragsbereidheid die gepaard gaan met schaamte. Hieruit bleek dat zowel in het Engels als in het Vlaams-Nederlands het onderdrukken van schaamte de meest voorkomende gedragsintentie was, maar in het Vlaams-Nederlands bleek schaamte daarnaast ook geassocieerd met nabijheid zoeken. De schaamte die men voelt vanbinnen, probeert men in beide culturen onder controle te krijgen of weg te drukken. In de Belgische cultuur lijkt men daarnaast ook geneigd om geruststelling te zoeken bij anderen wanneer men zich schaamt. In de Amerikaanse onderzoeksliteratuur wordt schaamte nogal eens beschreven als een emotie die in strijd is met het ideaal van succes. Schaamte zou daardoor weleens te pijnlijk kunnen zijn om te delen, bang als men is om nog meer beoordeeld te worden door anderen. Wellicht daarom wordt schaamte in de Amerikaanse cultuur vaak geassocieerd met het onderdrukken van de emotie of het zich verschuilen voor het oordeel van anderen. Zoals het woordassociatieonderzoek laat zien, is deze gedragsbereidheid wellicht niet de enige die met schaamte verbonden kan zijn.

Casus: Ramla's schaamte brengt verbinding

Dit brengt ons terug bij Ramla, onze Palestijns-Libanese patiënte. Het is belangrijk voor de therapeut om te exploreren welke gedragsintentie gepaard gaat met Ramla's schaamte. Door de westerse literatuur zou een therapeut kunnen denken dat Ramla's schaamte een problematische emotie is die haar mogelijk verwijdt van haar intiemste familieleden en haar ervan weerhoudt om voor haar eigen noden op te komen. Echter, als schaamte voor Ramla gepaard gaat met verbinding zoeken, is schaamte eerder een emotie die haar dichter brengt bij verbondenheid en eerherstel.

4.3 Frequentieverschillen in emoties

In paragraaf 4.2 hebben we besproken hoe interpretaties van emotionele situaties en vormen van gedragsbereidheid kunnen verschillen tussen culturen. Maar daar blijft het niet bij. Ook de frequentie en intensiteit waarmee iemand bepaalde emoties ervaart, verschillen tussen culturele groepen. Emoties die passen bij de culturele waarden van een groep waartoe een persoon behoort, komen namelijk vaker voor bij die persoon.

Culturele idealen

Emoties die de culturele waarden en normen bevestigen en daarom cultureel aanvaard zijn, lijken vaker voor te komen dan emoties die dat niet zijn. In de Verenigde Staten bijvoorbeeld rapporteren mensen relatief meer positieve gevoelens zoals blijdschap dan in veel Aziatische culturen. In een onderzoek waarin we studenten uit de Verenigde Staten en uit twee Aziatische groepen vroegen om een week lang vier keer per dag hun emoties te rapporteren, vonden we dat Amerikaanse studenten gemiddeld meer positieve dan negatieve emoties rapporteerden, terwijl er voor Aziatische studenten amper een verschil in frequentie was tussen beide (Mesquita & Karasawa, 2002). Een verklaring is dat in de Amerikaanse cultuur geluk beschouwd wordt als een deugd en een ideaal. Geluk is iets wat je kunt vermeederen en het streven ernaar wordt promoot.

In veel Oost-Aziatische culturen wordt 'puur' geluk enigszins gewantrouwd vanuit een holistisch wereldbeeld waarin het goede en het kwade onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, zoals ying en yang in het taoïsme (Uchida & Kitayama, 2009). Geluk is meer

iets wat zich aandient; ups en downs maken op natuurlijke wijze deel uit van het leven. Bovendien zouden al te positieve gevoelens een gevaar vormen voor de plichtsgetrouwheid van een individu, tenzij die positieve gevoelens juist de plichtsgetrouwheid benadrukken, zoals respect voor je baas. Het is in Aziatische contexten belangrijk om je er voortdurend rekenschap van te geven of je wel aan de verwachtingen van anderen voldoet en of je je gedraagt volgens de normen die gelden voor jouw positie binnen diverse sociale contexten. Vrolijkheid maakt minder zelfkritisch en kan dus in de weg staan van een juiste rolvervulling.

In veel gevallen zijn frequentieverschillen in emoties te begrijpen vanuit een verschil in culturele idealen. In ons onderzoek hebben we bijvoorbeeld gevonden dat emoties die iemands individualiteit onderstrepen, zoals boosheid en trots, vaker voorkomen in culturen die het belang van het individu benadrukken, zoals in Noord-Amerika (Kitayama e.a., 2006). In culturen zoals de Oost-Aziatische, waar het belang van de groep en van interpersoonlijke relaties vooropstaat, komen meer emoties aan bod die de onderlinge verbondenheid tussen mensen onderstrepen, zoals schaamte en vriendschappelijke gevoelens. Frequentieverschillen in emoties hangen logischerwijze ook samen met verschillen in interpretatie van situaties. Frequentieverschillen en interpretatieverschillen geven immers beide uitdrukking aan culturele waarden en idealen (De Leersnyder e.a., 2018). Als individuele belangen beschermen vooropstaat in mijn cultuur, zal ik sneller een situatie bekijken door de bril van onrecht dat mij aangedaan wordt en word ik wellicht makkelijker boos. Als daarentegen aanpassing aan de groepsnormen voor mij de kern vormt, zal ik mij in een situatie vaker bewust zijn van hoe anderen over mij denken en dan zal schaamte vaker voorkomen. We kunnen dit opnieuw toepassen op Ramla.

Casus: Ramla's culturele ideaal

Ramla en haar Vlaamse therapeut kijken elk vanuit hun eigen culturele referentiekader naar Ramla's leven. Zo heeft de Vlaamse therapeut vanuit haar referentiekader meer oog voor de individuele belangen van Ramla. Door deze bril is ze gevoelig voor het meevoudige verlies waarmee Ramla geconfronteerd wordt: het verlies van haar gezondheid, haar thuisland en de fysieke nabijheid tot haar moeder. Meevoelend ervaart de therapeut hierbij frustratie en verdriet.

Ramla is vanuit haar eigen culturele kader gevoeliger voor rolvervulling en de aanpassing aan groepsnormen. Ze ziet hierdoor scherp hoe ze tekortschiet als moeder en dochter en schaamt zich erbij.

Dus men interpreteert een situatie op een wijze die dicht bij het culturele ideaal ligt. Op deze manier zijn de verschillende bronnen van culturele verschillen in emoties onderling nauw met elkaar verbonden.

Ook binnen één cultuur kunnen emoties meer of minder frequent voorkomen, wanneer er bijvoorbeeld een mentaliteitswijziging is tussen generaties. In de jaren zestig en zeventig, toen de individualiteit hoogtij vierde in de Verenigde Staten en West-Europa, kwamen de assertiviteitscursussen op gang. Het was daarbij belangrijk dat ieder zijn orogenoegen leerde uiten, verlegenheid overkwam en boosheid erkende. Verlegen zijn werd in de jaren na de trainingsgolf meer dan daarvoor geproblematiseerd (Allyn, 2004). Er bestaan geen directe gegevens over het effect van deze beweging op de frequentie van boosheid en verlegenheid, maar uit een inhoudsanalyse in de Verenigde Staten blijkt bijvoorbeeld wel

dat schaamtewoorden steeds minder gingen voorkomen in het publiek discours en in culturele producten. Bijvoorbeeld: schaamte begon minder voor te komen in bijbelvertalingen (Cohen, 2003).

Passen binnen culturele waarden

Soms wordt een betekenis die geassocieerd is met bepaalde emoties meer of minder gewaardeerd in verschillende culturen. Zo lijkt boosheid te impliceren dat je sterk bent (ten opzichte van je omgeving) en verdriet dat je zwak bent. Sterkte en zwakte worden heel verschillend gewaardeerd in verschillende culturen. In culturen waar het belangrijk is zich sterk voor te doen onder elke omstandigheid, zie je een geneigdheid tot woede, ook onder omstandigheden waar verdriet in andere culturen meer voor de hand zou liggen. Culturele verschillen in emoties kunnen dus begrepen worden vanuit de verschillende strategische waarden die emoties hebben in diverse culturele contexten. Emoties die passen binnen de culturele waarden, lijken meer beleefd en geuit te worden dan emoties die zich minder goed tot die culturele waarden verhouden. Kortom: emoties waarmee een individu laat zien de culturele waarden te onderschrijven en uit te dragen, komen meer voor.

4.4 Universaliteit en cultuurspecificiteit verenigd

In paragraaf 2 hebben we laten zien dat emoties uit een aantal verschillende aspecten bestaan, zoals de interpretatie van de gebeurtenis en de gedragsbereidheid. Ieder van die componenten kan verschillen tussen culturen. Daarom kan dezelfde emotie zowel universeel als cultuurspecifiek zijn.

In dit hoofdstuk is boosheid nogal eens als voorbeeld gebruikt. Zoals beschreven, kan boosheid universeel betekenen dat een ander je iets aandoet, maar in sommige culturen betekent boosheid eerder dat je eer wordt aangetast en dat je dus wraak moet nemen, terwijl het in andere culturen eerder betekent dat je autonomie of persoonlijke rechten zijn aangetast en dat je assertiviteit moet tonen. Bovendien wordt in sommige culturen de verantwoordelijkheid voornamelijk bij de ander gelegd, terwijl men zich in andere culturen sneller gaat afvragen wat men zelf heeft bijgedragen aan de situatie (Boiger e.a., 2018). Boosheid is dus universeel in sommige opzichten, maar toch heel verschillend in andere.

5 Praten over emoties in interculturele therapeutische settings

In therapeutische contacten is het van belang emoties in al hun subtiliteit te begrijpen. Omdat emoties voortkomen uit iemands referentiekader en omdat dit referentiekader ongetwijfeld verschilt tussen therapeut en patiënt, vormt de communicatie over emoties een grote uitdaging bij elke nieuwe patiënt, maar in het bijzonder in interculturele settings. Zonder zorgvuldig aftasten bestaat het gevaar dat de therapeut uitgaat van zijn eigen begrip van emoties en daarmee de aansluiting met de leefwereld van de patiënt mist. Therapeuten lopen het risico om hun beleving op die van hun patiënten te projecteren. Gedeelde emotiewoorden wekken al gauw de illusie van gedeelde betekenisgeving. Trots mag bijvoorbeeld voor de therapeut klinken als een goede zaak, maar het kan binnen de sociaal-culturele context van de patiënt heel gevoelig liggen om trots te zijn op de eigen prestaties.

- Ga er niet vanuit dat positieve emoties de voorkeur genieten boven ambivalente gevoelens: dit sluit niet noodzakelijkerwijs aan bij de ervaringen van uw patiënt.
- Exploreer als therapeut wat het voor een patiënt betekent om bepaalde emoties te ervaren en leid dit niet automatisch af uit het beeld dat u als therapeut heeft van de culturele groep van de patiënt.

Zoals we bespraken in dit hoofdstuk, kunnen er culturele verschillen optreden in elk van de aspecten van emoties. Aan de hand van onze casus, Ramla, willen we stilstaan bij hoe je als therapeut de emoties van een patiënt met een andere culturele achtergrond kunt bevragen met oog voor culturele verschillen, maar bewust van je eigen referentiekader. In paragraaf 2.1, tabel 8.1, de kolom rechts, geven we per emotiecomponent een aantal cultuursensitieve vragen die therapeuten kunnen helpen om zicht te krijgen op de specifieke beleving van hun patiënt.

- Niet elk van deze componenten en vragen zal voor elke situatie en bij elke patiënt relevant zijn.
- Bovendien hoeven de emotiecomponenten zich bij een patiënt niet aan te dienen in de volgorde waarin ze in tabel 8.1 staan.

Vaak laat een emotie zich eerst opmerken aan een verandering in expressie. Dit kan gaan om een verandering in gelaatsuitdrukking, stemgeluid, lichaamshouding enzovoort.

Casus: Wat betekenen Ramla's tranen?

Ook bij Ramla toonde haar schaamte zich eerst in een expressie. Er kwamen tranen toen ze vertelde dat haar moeder naar Mekka was gegaan. Dit is duidelijk een betekenisvolle situatie voor Ramla, maar aanvankelijk weet de therapeut nog niet wat deze tranen uitdrukken. De therapeut weet nog niet welke interpretatie Ramla aan deze situatie geeft. Haar tranen zijn hier een toegangspoort om naar de interpretatie te vragen. Dit kan bijvoorbeeld door te vragen: 'Wat willen deze tranen zeggen?' (Elliot e.a., 2004). We komen te weten dat Ramla huilt, omdat ze haar moeder niet heeft kunnen begeleiden naar Mekka.

Vanhieruit is het zinvol om een uitgebreider zicht te proberen krijgen op de betekenisgeving: 'Hoe is het voor jou dat je je moeder niet kon begeleiden?' 'Wat [vind jij/wat vindt je zus/moeder/...] ervan dat je haar niet hebt kunnen begeleiden?' Zo blijkt dat Ramla zich hierover schaamt omdat ze tekortschiet volgens haar culturele waarden waarin het belangrijk is om als dochter voor je ouders te zorgen. Een reis ondernemen naar Mekka is een zeer belangrijke gebeurtenis in haar culturele groep en ze ervaart het als een grote tekortkoming dat ze haar moeder hierin niet heeft kunnen bijstaan.

Casus: Met welke gedragsbereidheid gaat deze schaamte gepaard?

Op dit punt kunnen we ons afvragen met welke gedragsbereidheid deze schaamte voor Ramla gepaard gaat. Om hierop zicht te krijgen, kan het helpend zijn om de emotie zelf, de schaamte in dit geval, het woord te geven in de therapieruimte ('Als je schaamte iets zou kunnen zeggen of doen, wat zou het zeggen of doen?'). Een andere manier zou kunnen zijn om Ramla te vragen om zich in te beelden dat haar moeder op een stoel in de ruimte zou zitten, en te vragen wat ze

tegen haar zou willen zeggen ('Als je moeder hier op deze stoel zou zitten, wat zou je haar willen zeggen?') (Elliott e.a., 2004; Perls e.a., 1951). Men kan vervolgens bevragen hoe het is om deze schaamte uit te spreken en hoe ze denkt dat haar moeder zou reageren, mocht ze dit horen. Ramla stelt dat ze het liefst op het vliegtuig zou stappen om bij haar moeder te zijn. Ze zou naast haar willen zitten en haar hand vasthouden. Ze wil de verbondenheid herstellen. Ze zou meer voor haar moeder willen zorgen. Zo blijkt dat de schaamte voor Ramla belangrijk is om zich verbonden te blijven voelen met haar thuisland en familie. De schaamte is dus ook sociaal functioneel en in overeenstemming met het culturele ideaal van verbondenheid.

Casus: Lichamelijke gewaarwording

Het is nog opvallend dat Ramla tijdens haar vakantie in Libanon minder last heeft van haar fysieke pijnklachten. Zelf relateert ze dit aan het andere klimaat en aan het zich thuis en gewaardeerd voelen. Men zou kunnen stellen dat de pijnklachten een lichamelijke gewaarwording zijn die deel is geworden van de emotionele betekenisgeving. Om zicht te krijgen op deze betekenisgeving, kan het nuttig zijn om te bevragen wat een patiënt precies lichamenlijk gewaarwordt, welke betekenissen de patiënt zelf met deze gewaarwording associeert, en wat de patiënt vanuit deze gewaarwording zou willen zeggen of doen. Ramla kampt met ernstig handeczeem dat haar verhindert haar werk als poetshulp uit te voeren. In therapie beschreef ze de jeuk alsof er met duizend naalden tegelijk in haar hand werd geprikt. Ze zei hier zelf over dat al het leed dat ze meedraagt haar verhindert om te werken.

Bij het bevragen van verschillende aspecten van emoties is het belangrijk om aan te stippen dat patiënten verschillende invalshoeken kunnen hanteren bij het praten over hun emoties. Het kan voor patiënten uit bepaalde culturen natuurlijker aanvoelen om bepaalde aspecten van emoties te verhalen. Zo blijkt uit onderzoek dat Chinese patiënten spontaan vertrekken vanuit de lichamelijke gewaarwording, terwijl Amerikaanse en Canadese patiënten makkelijker van de interpretatie van de situatie uitgaan (Ryder e.a., 2008). Ook blijkt dat Chinees-Canadese patiënten zich in de jaren na hun migratie geleidelijk aanpassen aan het emotionele discours dat onder Canadese patiënten gangbaar is (Ryder e.a., 2011). Ook in België vinden we evidentie dat de emotionele patronen van migranten over generaties migratie heen meer op de emotionele patronen van Belgen zonder migratieachtergrond gaan lijken – een proces dat emotionele acculturatie genoemd wordt (De Leersnyder e.a., 2011). Hierbij is gebleken dat veelvuldig contact tussen mensen uit verschillende culturele groepen voorspelt in welke mate emotionele patronen op elkaar gaan lijken.

Ook patiënt en therapeut beïnvloeden elkaar tijdens een therapeutisch proces in de frequentie van emoties en in de betekenisgeving die met emoties geassocieerd is. Soms zie je bijvoorbeeld tijdens de therapie dat het voor een patiënt aanvaardbaarder wordt om zijn boosheid of verdriet te ervaren en te uiten en dat het voor therapeuten makkelijker wordt om zich te verplaatsen in gevoelens van schaamte of gekwetste eer.

6 Conclusie

Emotionele ervaringen zijn complexe vormen van betekenisgeving die ingebed zijn in de sociale omgeving en cultuur van het individu. Emoties bestaan uit verschillende aspecten en al deze aspecten kunnen verschillen tussen culturen. Therapeuten die de emoties van patiënten met een andere culturele achtergrond willen ontleden en begrijpen, staan voor een uitdagende taak. Het vraagt fijngevoeligheid, tijd en openheid om deze verschillen te verkennen en zo een beeld te krijgen van het emotionele leven van een patiënt. Door toegang te krijgen tot hun emoties leren patiënten hun leven beter af te stemmen op hun emotionele repertoire. Tijdens dat proces leren therapeuten zichzelf en hun eigen culturele referentiekader ook beter kennen.

Emoties zijn complexe verschijnselen die uit meerdere componenten bestaan: zie tabel 8.1 in paragraaf 2.1. Emoties verschillen systematisch tussen culturen. Deze verschillen zijn te begrijpen tegen de achtergrond van sociale en culturele idealen, normen en waarden. Belangrijke bronnen van culturele verschillen in emoties zijn:

- dezelfde situaties worden volgens andere dimensies beoordeeld;
- eenzelfde emotie kan met verschillende gedragsintenties geassocieerd zijn;
- emoties die de culturele waarden en normen bevestigen, komen frequenter voor.

De patiënt zal vaak niet dezelfde interpretaties en associaties hebben bij bepaalde situaties als de therapeut. Exploreer als therapeut wat het voor een patiënt betekent om bepaalde emoties te ervaren. In tabel 8.1 in paragraaf 2.1 vindt u richtvragen.