

‘Emoties zijn niet universeel. Je cultuur en ervaringen bepalen wat je voelt’

Emoties universeel? Niets daarvan. Volgens Batja Mesquita vormt vooral cultuur ons gevoelsleven. ‘Vrouwen worden minder snel boos dan mannen, terwijl ze biologisch gezien evenveel aanleg hebben.’

Anouk Bercht Foto's Frank Bahnmuller

Wie een boze man of vrouw ziet, denkt dat gevoel te herkennen en misschien zelfs in bepaalde situaties te begrijpen. Maar volgens Batja Mesquita, hoogleraar psychologie aan de KU Leuven, moeten we daar voorzichtig mee zijn. Wanneer we boos zijn, op wie, hoe we daar uiting aan geven ... Het verschilt allemaal per cultuur en

mogelijk ook zelfs daarbinnen. Het maakt dat boosheid - zowel de beleving als de fysieke vorm - verschilt van persoon tot persoon.

Waarom bent u zo geïnteresseerd in de effecten van cultuur op emoties?

‘Dat heeft waarschijnlijk meerdere redenen. Toen ik psychologie studeerde, waren de meeste

psychologen ervan overtuigd dat emoties universeel en biologisch waren. Binnen de antropologie heerste er een ander idee, namelijk dat er veel culturele verschillen waren tussen emoties. Dat wilde ik graag begrijpen. Daarnaast ben ik opgegroeid in een naoorlogs Joods milieu waar veel mensen trauma's hadden van hun ervaringen tijdens de Tweede Wereldoorlog. De

A woman with curly brown hair is sitting in a bright red armchair. She is wearing a dark grey, textured blazer over a black top. She has a warm, smiling expression and is looking towards the camera. Her hands are resting on her lap, and she is wearing a ring and a bracelet. The background is a blurred office or studio setting with a window and some equipment.

‘Negentig procent van de emoties die we ervaren, heeft te maken met sociale situaties en relaties’

emoties van mijn ouders en oudere familieleden kon ik niet altijd begrijpen, omdat ik zelf de veiligheid en welvaart van Nederland ervaarde.'

Heeft u daar een voorbeeld van?

'Het is al even geleden. Ik weet nog dat ik me als kind verzette tegen het geloof. Mijn vader was daar erg verdrietig om, want zijn identiteit werd opnieuw in vraag gesteld. Voor mij was dat de rebellie van een tiener, maar voor hem voelde het zwaarder.'

U schreef vorig jaar het boek *Between Us: How cultures create emotions*. Wat verstaat u onder cultuur?

'Een cultuur is een systeem dat gaat over handelingen en betekenis geven. Mensen uit verschillende culturen doen systematisch verschillende ervaringen op. Zo stellen ze verschillende doelen in het leven, gaan ze op verschillende manieren relaties aan en hebben ze andere ideeën over goed en kwaad. Culturen worden zowel geografisch als historisch bepaald. Zo ben ik bijvoorbeeld geïnteresseerd in cultuurverschillen tussen generaties, sociaal-economische milieus, of tussen mensen met verschillende politieke overtuigingen.'

En wat zijn emoties?

'Niet alle psychologen hanteren dezelfde definitie. Ook verschillende culturen denken trouwens anders over wat emoties precies zijn.

Volgens mij zijn emoties reacties op niet-alledaagse ervaringen, ervaringen die niet passen in onze routine. En die kunnen zowel negatief zijn - denk aan een bedreigende of gevaarlijke ervaring - als positief en heel plezierig.'

Hoe zien die reacties eruit?

'Mijn promotor Nico Frijda definiëerde emoties als veranderingen in actiebereidheid: veranderingen in hoe je je verhoudt tot je omgeving. Die kunnen een gevolg zijn van veranderingen in de omgeving. Mijn verhouding ten opzichte van jou verandert bijvoorbeeld als je me beledigt. Dat kan gepaard gaan met lichamelijke veranderingen, denk aan het voorbereiden op een agressieve daad. Hoe sterk je reactie is, hangt af van de betekenis die je geeft aan wat er is gebeurd.'

Hebben we emoties nodig om te overleven?

'Dat is een lastige vraag. Dieren, zelfs eencelligen, kunnen zich voortbewegen naar een veiligere omgeving. Weg van gevaar. Er is dus niet veel bewustzijn nodig om te kunnen overleven. Maar hoe complexer de situatie, hoe meer bewustzijn er nodig is om te kunnen begrijpen wat er aan de hand is. De omgeving waarin wij leven is best complex, vooral op sociaal vlak. Negentig procent van de emoties die we nu ervaren, heeft te maken met sociale situaties en met betekenis geven aan die situaties en relaties. Toch kunnen wij enkel overleven

als we onderdeel van een groep zijn en relaties onderhouden. Want dat biedt bescherming. Het onderhouden van je relaties gaat dus indirect ook over overleven. Maar we ervaren natuurlijk ook emoties als we bijvoorbeeld een slang zien.'

Waarom verschillen emoties per cultuur?

'We worden allemaal geboren met het vermogen om betekenis te geven aan complexe situaties en met een lichaam dat in actie kan komen. Oftewel: we worden allemaal geboren met het vermogen emoties te ervaren. Maar hoe we die emoties precies ervaren en uiten, wordt bepaald door de ervaringen die we hebben, de cultuur waarin we leven. Dat betekent dat het emotionele leven voor iedereen anders is, omdat we allemaal andere ervaringen hebben en omdat er systematische culturele verschillen in emoties zijn.'

In welke opzichten?

'In veel opzichten. Alle emoties kunnen anders worden beleefd. In sommige culturen, denk aan de Chinese cultuur, wordt schaamte gezien als een positieve emotie. Want wie zich schaamt, trekt zich iets aan van de heersende normen en houdt zich bezig met moraliteit, en dat is iets goeds. In die culturen laten moeders geen gelegenheid onbenut om hun kinderen te wijzen op de fouten die ze maken. Daarna waarderen ze het als hun kinderen zich schamen. Moeders in die culturen zouden het erg vinden als hun kind

'In China is schaamte een positieve emotie. Je hebt normbesef. Bij ons is het een negatieve emotie: je faalt'



Batja Mesquita

Batja Mesquita (1960) is een kind van Joods-Nederlandse ouders die de Tweede Wereldoorlog overleefden door onder te duiken. Ze studeerde psychologie en filosofie aan de Universiteit van Amsterdam. Ze promoveerde bij Nico Frijda aan diezelfde universiteit, waar ze zich boog over de invloed van cultuur op emoties en het bestaan van universele emoties in twijfel trok. Daarna deed ze onder meer onderzoek aan de universiteiten van Michigan en Stanford.

Vandaag is ze hoogleraar psychologie aan de KU Leuven en directeur van het Center for Social and Cultural Psychology, dat onderdeel van diezelfde universiteit is. Ze onderzoekt nog altijd de culturele verschillen tussen emoties en de rol die culturele verschillen spelen in relaties en in de multiculturele samenleving. Vorig jaar verscheen haar boek *Between Us: How Cultures Create Emotions*.

zich nooit zou schamen. Dat betekent dat de hele dynamiek rond het gevoel van schaamte heel anders verloopt dan in culturen waar schaamte geassocieerd wordt met het falen van een individu. De gevoelswaarde van de emotie verandert daarmee ook.'

Heersende normen over emoties bepalen dus hoe je de emotie ervaart?

'Dat klopt. En normen spelen niet alleen een rol nadát je de emotie hebt ervaren. Die normen zijn er al vanaf het begin bij. Schaamte wordt anders ervaren als jouw cultuur schaamte ziet als een fatsoenlijke emotie dan wanneer jouw cultuur schaamte associeert met een gebrek aan fatsoen.'

Heeft u daar nog een voorbeeld van?

'Binnen een cultuur waarin autonomie belangrijk is – een eigen mening hebben, persoonlijke doelen verwezenlijken – wordt boosheid gezien als een goede emotie. Boosheid zal er relatief vaak voorkomen. Want je mag er zijn, je hebt recht op bepaalde dingen. Wie in een cultuur leeft waar de norm is dat je je aanpast aan anderen, zal in vergelijkbare situaties minder snel boos worden. In die culturen hebben mensen minder het gevoel dat ze het verdienen om goed behandeld te worden. Culturele ideeën over wat normaal en goed is, helpen dus de emotionele betekenis van situaties te bepalen.'

Als iemand minder snel boos wordt, komt dat dan niet doordat die de boosheid onderdrukt?

'Nee. En het onderdrukken van emoties hoeft trouwens helemaal

geen negatieve gevolgen te hebben. In westerse culturen is dat vaak wel zo. Daar heerst ook het idee dat een emotie verdringen het gevoel alleen maar groter en sterker maakt. Maar in andere culturen kan het onderdrukken van een emotie juist betekenen dat je je aanpast aan de heersende verwachtingen of dat je een relatie onderhoudt. In onderzoek vinden we dat mensen die hun emoties onderdrukken daar in veel culturen helemaal geen last van hebben.'

Hoe worden emoties verder nog door cultuur gevormd?

'Hoe de omgeving reageert op een emotie, kan ook het gevoel veranderen. Als ik boos ben op iemand, kan diegene ook boos op mij worden, mij negeren of mij gelijk geven. Consequent een bepaalde reactie ontvangen, vormt het gevoel. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat vrouwen minder snel boos worden dan mannen. Niet omdat vrouwen biologisch gezien minder aanleg hebben om boos te worden, maar waarschijnlijk omdat ze minder beloond worden voor hun boosheid dan mannen. In ieder geval in westerse culturen. Naar mannelijke bazen die boos worden, wordt beter geluisterd. Vrouwelijke boze bazen worden eerder gezien als emotioneel en onredelijk.'

Ik had altijd het idee dat boosheid voor iedereen ongeveer hetzelfde zou voelen, dat enkel de intensiteit anders zou zijn.

'Dat klopt niet. Integendeel. Je kunt er niet van uitgaan dat anderen precies hetzelfde voelen. Niet tussen culturen, maar eigenlijk ook niet binnen culturen.'

‘Emoties onderdrukken hoeft geen negatieve gevolgen te hebben’

Zijn er nog wel overeenkomsten tussen jouw woede en mijn woede?

‘Boosheid is een categorie die een heleboel verschillende ervaringen omvat. De ene keer is boosheid vooral gekenmerkt door frustratie, de andere keer heb je het gevoel dat je ergens recht op hebt en dat je het niet hebt gekregen. En weer een andere keer vind je dat iemand anders zich ergens schuldig aan maakt. Er is onderzoek gedaan onder Belgische studenten als het gaat over wat boosheid is. Daaruit blijkt dat verschillende boosheden er altijd weer anders uitzien en dat de samenhang vrij abstract is. Boosheidservaringen zijn overwegend negatief en zetten over het algemeen aan tot actie. Misschien hebben ze ook te maken met het niet behalen van een doel, en tegelijk denken dat het nog wel mogelijk is dat doel te halen. Maar in de beleving en in de fysieke vorm hoeft jouw boosheid niets weg te hebben van die van mij.’

Hoe ziet onderzoek naar emoties er eigenlijk uit?

‘Dat kan op meerdere manieren. Er zijn ontwikkelingspsychologen die observeren hoe moeders met hun peuters omgaan. Uit dat soort onderzoek blijkt onder meer dat Chinese moeders hun kind er vaak aan herinneren dat het iets fout heeft gedaan, en dat Amerikaanse moeders hun peuters er juist aan herinneren dat ze iets heel goed hebben gedaan. Andere observatiestudies

laten zien dat kinderen die huilen in sommige culturen meteen getroost worden en in andere culturen eerst met rust gelaten worden. In sommige culturen worden baby’s gekalmeerd, bijvoorbeeld door ze voortdurend vast te houden, en in andere juist geactiveerd. Dat zijn vroege verschillen in emotieregulatie.’

‘Je kunt ook vragenlijsten afnemen of situaties aan proefpersonen voorschotelen: Wat doe je als je kind boos is? Negeren of erop ingaan? Is het goed als je je in deze situatie zult en zo voelt? Hoeveel schaamte zou jij in deze situatie voelen?’

Ideeën over specifieke emoties kunnen per cultuur verschillen, maar de algemene kijk op emoties ook. Hoe zit dat?

‘Sommige culturen leggen meer de nadruk op wat er zich binnen de persoon afspeelt, op het mentale gevoel. Om dat te omschrijven, gebruik ik het MINE-model (*Mental feelings, Inside the person, and Essences*, red.). Over het algemeen is dat de meer westerse kijk op emoties. Veel andere culturen leggen meer de nadruk op de rol van emoties tussen mensen, of in relaties. Dat is het OURS-model (*OUtside the person, Relational acts, and Situated*, red.). Dat verschil uit zich ook in welke informatie mensen gebruiken om de emoties van anderen in te schatten. We vonden in onderzoek bijvoorbeeld dat Amerikanen

afleiden hoe iemand zich voelt door naar de gelaatsuitdrukking van die persoon te kijken. Japanners kijken niet alleen naar het gezicht van die persoon, maar ook naar de mensen die eromheen staan. In hun cultuur heerst het idee dat emoties zich tussen mensen afspelen.’

‘MINE- en OURS-modellen zijn twee manieren om naar emoties te kijken. Beide aspecten maken deel uit van emoties. We zouden er in het Westen goed aan doen om emoties wat meer vanuit het OURS-model te bekijken, en dus meer te letten op de rol die emoties in relaties spelen. Wat betekent deze emotie voor de relatie? Wat bereik ik met deze emotie in deze relatie? Wat speelt er zich eigenlijk af in deze relatie dat ik mij nu zo voel?’

Heeft u tot slot nog tips om met elkaar over emoties te praten als je er niet van uit kunt gaan dat je weet hoe de ander zich voelt?

‘We onderzoeken nu hoe je dat het best kunt doen. In mijn ervaring is het goed je af te vragen waar de emoties bij de ander vandaan komen. Je kunt dus vragen wat er aan de hand is, wat er ten grondslag ligt aan de emotie. Het is heel goed mogelijk dat mensen uit andere culturen emoties hebben in een situatie waarin jijzelf geen of andere emoties zou voelen. Daarom kun je ook vragen wat die persoon voelt, zonder daar aannames over te maken. Iemand die huilt, is bijvoorbeeld niet noodzakelijk verdrietig. Verder kun je er proberen achter te komen hoe iemand zich verhoudt tot het gevoel dat hij of zij heeft. Probeer erachter te komen of de emotie als positief of negatief wordt ervaren. Tot slot kun je vragen wat de ander graag van jou zou willen of hoe die wil dat je reageert.’ ■