



HET VREEMDE TAAL EFFECT IN DE PSYCHOTHERAPIE



INLEIDING

Dit beleidsrapport behandelt de mogelijke implicaties van het gebruik van een vreemde taal als onderdeel van een interventie in psychotherapie, in het bijzonder in combinatie met emotieregulatiestrategieën en blootstelling aan angstaanjagende objecten. Gezien de toegenomen taaldiversiteit in Europa en daarbuiten, is het belangrijk voor professionals in de geestelijke gezondheidszorg, docenten en het grote publiek om te begrijpen hoe de keuze van de gebruikte taal het succes van psychologische therapieën kan beïnvloeden. Dit rapport bevat bevindingen van verschillende samenwerkingsverbanden op klinisch, academisch en wetenschappelijk gebied in het kader van het project “The Multilingual Mind - MultiMind”.

MULTI MIND! is een onderzoeks- en opleidingsnetwerk dat streeft naar fundamentele doorbraken in het onderzoek naar meertaligheid door het hanteren van een multidisciplinair perspectief met de volgende belangrijke wetenschappelijke thema's: leren van talen, cognitie en creativiteit, taalverwerking en het meertalige brein, meertalige cognitie en samenleving, taalstoornissen bij meertalige kinderen en meertaligheid in migratie- en vluchtelingensituaties.

BELANGRIJKSTE BEVINDINGEN

Psychotherapie in een vreemde taalcontext:

- Het gebruik van een vreemde taal heeft geen negatieve invloed op therapieën die gericht zijn op het onderdrukken van angst.
- De emotieregulatiestrategie van herwaardering werkt zowel in de moedertaal als in een vreemde taal op vergelijkbare wijze.
- Het gebruik van een vreemde taal veroorzaakt geen belemmering bij de exposuretherapie bij tweetaligen.

Overwegingen over het vreemdetaleneffect die de voordelen in de therapie zouden kunnen verbeteren:

- Bied patiënten de mogelijkheid om de sessie in hun moedertaal of in een vreemde taal te houden.
- De betrokken vakmensen (clinici, leerkrachten) informeren over de mogelijkheid om de moedertaal of een vreemde taal van de betrokkene te gebruiken.

METHODOLOGIE

In dit verslag worden enkele richtsnoeren vastgesteld aan de hand van de resultaten van onderzoek dat binnen het project “MultiMind” is verricht. Aan het eind van het rapport worden relevante referenties gegeven. Het rapport begint met een samenvatting van de bevindingen met betrekking tot deze onderzoekslijn.

De evaluatie van de empirisch onderbouwde bevindingen berust op de volgende principes:

(a) psychotherapeutische protocollen: beschikbare gegevens over therapeutische processen en interventies in klinische gevallen van tweetalige patiënten.

(b) wetenschappelijke experimenten: experimentele paradigma's die het effect van de vreemde taal testen ten opzichte van een vergelijkbare controlegroep.

Een selectie van de studies was gebaseerd op de opname van volwassen tweetaligen, zodat de verzamelde informatie het perspectief weerspiegelt van een bepaalde groep tweetaligen met vergelijkbare kenmerken en die zich op vergelijkbare wijze kunnen uitdrukken, ook al is dat in verschillende landen en in verschillende moeder- en vreemde talen.

ACHTERGROND & UITDAGINGEN

De therapeutische aanpak bepalen

Er bestaat een tendens om aan te nemen dat de taal die in een psychotherapeutische interventie wordt gebruikt de moedertaal van zowel de patiënt als de therapeut moet zijn. Veel studies ondersteunen de effectiviteit van therapie in de moedertaal, met name de moedertaal van de patiënt, in termen van tevredenheid. Dit blijkt ook uit vermindering van uitval uit de therapie (Sue, 1998). Studies die de relatie tussen eentalige en tweetalige therapeuten en patiënten onderzochten, toonden een tendens naar cultureel aangepaste interventies; therapieën in de moedertaal van de patiënt bleken bij specifieke etnische groepen zelfs effectiever dan in andere talen (Griner & Smith, 2006). In feite lijkt het gemakkelijker om toegang te krijgen tot traumatische herinneringen in de moedertaal (Aragno & Schlachet, 1996; Javier, Barroso, & Muñoz, 1993), vooral als die herinneringen ook in de moedertaal werden gecodeerd (Schrauf, 2000). Ook is aangetoond dat herinneringen toegankelijker zijn in de taal waarin zij worden gecodeerd (Marian & Neisser, 2000).

Er kunnen zich echter situaties voordoen waarin zowel de patiënt als de therapeut de voorkeur geeft aan het gebruik van hun vreemde talen voor therapie. Het wisselen van taal is ook gebruikt als een vorm van interventie in de klinische setting met de bedoeling het niveau van emotionaliteit te reguleren bij het ontlokken van meer informatie van bepaalde herinneringen (Dewaele & Costa, 2013; Schrauf, 2000). Bovendien stellen sommige klinische gevallen dat hetzelfde probleem van het ophalen van emotionele herinneringen kan worden benaderd in een vreemde taal in plaats van de moedertaal, om los te komen van de emotionaliteit van bepaalde ervaringen of gevoelens (Javier, 1996; Marcos, 1976; Movahedi, 1997).

BEPERKINGEN VAN EERDER ONDERZOEK



De behoefte om de doeltreffendheid van therapie in een vreemde taal te onderzoeken kwam voort uit klinische gevallen. Over het algemeen waren deze gevallen anekdotisch en ontbrak het aan empirisch bewijs (bijv. Freud, 1918). Slechts een beperkt aantal studies heeft het effect van een vreemde taal op het gebied van de psychotherapie of binnen een emotioneel kader onderzocht.

Bovendien zijn fysiologische metingen een recente toevoeging aan dit onderzoeksgebied, die grondiger moeten worden gebruikt om het arousalniveau te meten en de conventionele zelfrapportages aan te vullen.

Ten slotte hebben veel studies zich gericht op taalkundig materiaal bij het onderzoeken van het vreemdetaleffect, en is er niet veel aandacht besteed aan niet-talige stimuli die bovendien gemoduleerd kunnen worden door taalkundige hulpmiddelen.

Daarom kan het gebruik van de ene of de andere taal worden gemarkeerd of bepaald naar gelang van de behoeften van de specifieke behandeling en de voorkeurstaal van de patiënt.

Hoewel dit een open discussie blijft over de taalkeuze tijdens een therapeutische behandeling, geven wij hier een concreet voorbeeld van hoe het gebruik van de ene of de andere taal de doeltreffendheid van een bepaald paradigma niet in de weg staat.

Er zijn verschillende therapeutische benaderingen voor elke stoornis. De gekozen benaderingen betreffen het manipuleren van emoties. Exposure therapie is een veelgebruikte techniek die de emotie angst in een reeks van geleidelijke stappen aanpakt (Hofmann, 2008). Het gebruik van dit paradigma is eerder getest (García-Palacios et al., 2018), wat resulteerde in een modulerende rol van de vreemde taal bij het verwerven van angst.

Naast exposuretherapie zijn er andere strategieën die rechtstreeks verband houden met het beheersen of verminderen van de intensiteit van emoties, hetzij positieve (vreugde, verrassing), hetzij negatieve (verdriet, angst). Deze strategieën worden emotieregulatiestrategieën genoemd. In dit onderzoek zijn ze gebruikt in combinatie met exposuretherapie om te komen tot een solide aanpak waarbij taal in verschillende vormen (schrijven, lezen, spreken) een rol speelt. Deze strategieën gebruiken taal als een nuttig instrument voor het beheer van emoties. Zo stelt een expliciete strategie, zoals herwaardering, de deelnemers in staat een zin te verbaliseren. Dit helpt hen de mate van emotie die zij voelen wanneer zij worden geconfronteerd met de stimulus die hen wordt voorgeschoteld, te verminderen of te moduleren. Om ervoor te zorgen dat alle deelnemers in staat zijn emoties te reguleren en het concept begrijpen, wordt een reeks vragenlijsten ingevuld over regulatiestrategieën, angst en depressie.

De rol van de context en de leeftijd waarop de vreemde taal wordt verworven

Relevante kenmerken betreffende de tweetaligheid van de deelnemers zijn de leeftijd van verwerving (Harris, 2004) en de context van verwerving (Altarriba, 2008). Als een vreemde taal op latere leeftijd wordt geleerd, impliceert dit gewoonlijk een lagere taalbeheersing, wat leidt tot een opmerkelijk verschil in kennisniveau en taalvaardigheid in vergelijking met de moedertaal. Dit opmerkelijke verschil tussen talen resulteert uiteindelijk in het vreemde-taaleffect, zoals in eerdere studies is vastgesteld (Chee et al., 2001). Een vragenlijst over het waargenomen niveau van het Engels en de leeftijd van verwerving leverde de nodige informatie op om ervoor te zorgen dat de deelnemers aan deze studie een vergelijkbaar beheersingsniveau hadden, evenals een vergelijkbare leeftijd en context van verwerving. Het gekozen beheersingsniveau bij het verkennen van het vreemdetaaieffect varieerde tussen een gemiddeld en hoog beheersingsniveau, dat in de praktijk aanzienlijk verschilde van een moedertaal. Bovendien draagt het feit dat de vreemde taal niet frequent werd gebruikt bij tot het verschil met de moedertaal. Het geheel van deze factoren bepaalt de aanwezigheid van het vreemde-taaleffect. In wezen zijn de context en de leeftijd van verwerving alsmede de gebruiksfrequentie enkele van de factoren waarmee in dit onderzoek.

MOGELIJKE OPLOSSINGEN

Paradigma selectie

Door opname van experimentele groepen kon het vreemdetaaieffect worden getest bij een bredere steekproef van mensen dan alleen klinische gevallen. Exposure therapie is een paradigma dat de mogelijkheid biedt om patiënten bloot te stellen aan het overwinnen van angst door middel van taal via instructies en begeleid door emotieregulatie. Dit specifieke paradigma is gekozen vanwege het veelvuldige gebruik ervan bij angststoornissen waarbij de emotie angst een rol speelt, zoals fobieën (Craske et al., 2018). Exposure therapie gaat niet noodzakelijkerwijs gepaard met taal tijdens het proces. De opname van instructies en regulatiestrategieën voegde een geschikte methode toe om de emotionele respons te moduleren via de ene of de andere taal (moedertaal of buitenlands).

Eerst moest het paradigma worden getest in een exposure-therapiekuur, waarbij angst voor neutrale stimuli werd opgewekt en niet-relevante getallen werden gebruikt om taal te produceren. Daarna werd in een fase die dichterbij ligt bij de in de psychotherapie gebruikte procedure de strategie van herwaardering toegepast in plaats van niet-relevante getallen. Hierdoor konden de deelnemers taal produceren en tegelijkertijd de angst en de arousal die de gepresenteerde stimuli opwekten, verminderen.

BELANGRIJKSTE BEVINDINGEN (UITGEBREID)



Het gebruik van een vreemde taal is geen belemmering voor positieve resultaten bij therapieën die betrekking hebben op het overwinnen van de emotie angst, en kan klinische sessies met tweetalige personen vergemakkelijken. Studies die angst in beide talen onderzoeken laten verschillen zien in de effectiviteit van therapie in de twee talen, afhankelijk van de gebruikte strategie (Morawetz et al., 2017), en laten soms een betere effectiviteit zien wanneer de therapie in de vreemde taal plaatsvindt.

De vreemde taal gaat gepaard met een hogere activeering dan de moedertaal. Dit verschil verdwijnt echter na enkele seconden, waarbij een vergelijkbaar activeeringsniveau in de twee talen wordt bereikt.

Het gebruik van fysiologische maatregelen bij affectieve verwerking in een vreemde taal kan nieuw bewijs leveren voor een positief gebruik van een vreemde taal voor therapie bij tweetalige personen. Deze informatie kan worden gebruikt om de toekomstige kennis over nieuwe strategieën in psychotherapie voor mensen in het buitenland uit te breiden.

Niet-talige stimuli

Veel van de zorgen en angsten worden veroorzaakt door voorwerpen, mensen of situaties. Toch vinden we vaak een taalkundige manier om ze via onze gedachten te confronteren en te verminderen.

In onderzoek naar het vreemdetaaieffect is deelnemers vaak taalkundig materiaal voorgelegd om verschillen in taalgebruik te observeren. Slechts een beperkt aantal studies heeft echter het verschil in emotionele respons tussen moedertaal en vreemde taal met niet-talig materiaal onderzocht. In dit verband biedt de psychotherapie verschillende methoden die gebaseerd zijn op de taal van het denken en die onze denkwijze kunnen afstemmen op het beheersen van een angstig object. Deze kunnen nuttig zijn om deelnemers met niet-talige angsten te confronteren. Binnen de emotieregulatiestrategieën zijn affect-labeling, en nog belangrijker, herwaardering aantoonbaar effectieve technieken waarbij taal wordt gebruikt om externe negatieve stimuli te moduleren, zelfs als ze niet-talig zijn (Jackson e.a., 2000; Tabibnia e.a., 2008).

De resultaten leiden tot de volgende aanbevelingen:

- Het gebruik van een vreemde taal in psychotherapie kan even effectief zijn als het gebruik van de moedertaal, vooral in therapeutische omgevingen met een hoge emotionele lading. Het gebruik van een vreemde taal in psychotherapie kan even effectief zijn als het gebruik van de moedertaal of zelfs effectiever in sommige aspecten van de therapie, afhankelijk van de manier waarop de vreemde taal wordt gebruikt.
- **Leerkrachten** moeten zich van dit punt bewust zijn om de nodige hulp en adviezen van diensten voor geestelijke gezondheidszorg voor hun tweetalige leerlingen te vergemakkelijken. Om adequaat advies te kunnen geven, moeten leerkrachten informatie en opleiding krijgen over therapie in een vreemde taal.
- **Vakmensen in de geestelijke gezondheidszorg** moet worden meegedeeld dat het gebruik van een vreemde taal in de therapie geen belemmering vormt. Evenzo moeten vakmensen in de geestelijke gezondheidszorg opleiding krijgen over het mogelijke gebruik van een vreemde taal bij sommige technieken die gewoonlijk in therapie worden gebruikt, zoals exposuretherapie of emotieregulatiestrategieën, en openstaan voor het bespreken van taalopties met de patiënten om de kwaliteit van de therapeutische aanpak te verbeteren.
- **Het grote publiek** kan baat hebben bij informatie over emotieregulatie in de moedertaal en een vreemde taal, omdat we in ons dagelijks leven emotionele of zelfs angstige ontmoetingen kunnen hebben. Taal kan ons helpen met deze emotionele of angstige ervaringen om te gaan. Emotieregulatie is een gangbare routine die we noodzakelijkerwijs in ons dagelijks leven toepassen. Het grote publiek zou kunnen profiteren van informatie over hoe zij hun vreemde taal/talen kunnen gebruiken om hun vaardigheden op het gebied van emotieregulatie te verbeteren.



Universität
Konstanz



 **CONTACTEN** azucena@uji.es | info@multilingualmind.eu | www.multilingualmind.eu

Aanbevolen citaat: Palacios, Azucena García; Ortigosa, Isabel; Marinis, Theodoros. (2022). *Het vreemde taal effect in de psychotherapie*. DOI: [10.48787/kops/352-2-1ubka14m1gwmm1](https://doi.org/10.48787/kops/352-2-1ubka14m1gwmm1)



Dit werk valt onder een Creative Commons Naamsvermelding 4.0 Internationale Licentie.



Dit project is gefinancierd door het Horizon2020-programma voor onderzoek en innovatie van de Europese Unie in het kader van de Marie Skłodowska-Curie-subsidieovereenkomst. Nr. 765556.



Beoordeling van arousal

Om de beperkingen van de schaarse klinische gevallen die in de wetenschappelijke traditie van de therapie worden gerapporteerd te overwinnen, is een volgende stap het opnemen van fysiologische maatregelen om de kwaliteit van de gegevens te verhogen. Het gebruik van deze maatregelen heeft tot doel de nauwkeurigheid van de meting van de emotionele reactiviteit, geïndexeerd door het niveau van arousal, te verhogen en derhalve de emotionele reactie in elke seconde van het proces te observeren. Pupilverwijding als fysiologische maat is een accurate maat voor het niveau van arousal gebleken, waarbij zelfs de verschillende emotionele reactiviteit tussen talen, moedertaal en vreemde talen, wordt vastgelegd (Iacozza et al., 2017). Elektrodermale activiteit (EDA) is ook traditioneel gebruikt om te meten arousal in studies over tweetaligheid (Eilola & Havlenka, 2011) en blijkt een effectieve maatstaf voor emotionele reactiviteit (zie Kreibitz, 2010 voor een overzicht). De combinatie van beide maten zorgt voor nauwkeurigheid in de meting van de emotionele respons van individuen wanneer ze geconfronteerd worden met angstige stimuli in elke taal. Tot slot geven fysiologische metingen informatie die buiten de bewuste controle van individuen valt, iets wat bij zelfrapportages niet bereikt kan worden (Ciuk et al., 2015).

Verder lezen

García-Palacios, A., Costa, A., Castilla, D., Del Río, E., Casaponsa, A., & Duñabeitia, J. A. (2018). *The effect of foreign language in fear acquisition*. *Scientific Reports*, 8(1), 1-8. DOI: [10.1038/s41598-018-19352-8](https://doi.org/10.1038/s41598-018-19352-8)

Harris, C. L. (2004). *Bilingual speakers in the lab: psychophysiological measures of emotional reactivity*. *Journal of Multilingual and Multicultural Development*, 25, 223-247. DOI: [10.1080/01434630408666530](https://doi.org/10.1080/01434630408666530)

Iacozza, S., Costa, A., and Duñabeitia, J. A. (2017). *What do your eyes reveal about your foreign language? Reading emotional sentences in a native and foreign language*. *PloS one*, 12(10). DOI: [10.1371/journal.pone.0186027](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186027)

Tabibnia, G., Lieberman, M. D., & Craske, M. G. (2008). *The lasting effect of words on feelings: words may facilitate exposure effects to threatening images*. *Emotion*, 8(3), 307. DOI: [10.1037/1528-3542.8.3.307](https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.307)

De volledige referentielijst kan hier worden geraadpleegd: www.multilingualmind.eu/policy-reports

