

EMOCJE I NASTRÓJ

Daniel Jerzy Żyżniewski

EMOCJE I NASTRÓJ

JAK JE ZROZUMIEĆ I KSZTAŁTOWAĆ

Wstęp

Nasze kompetencje emocjonalne mają kilka głównych składowych, są nimi: umiejętność dostrzegania przyczynowych powiązań naszych emocji, umiejętność ich wyrażania oraz umiejętność trafnego rozpoznawania emocji u drugiego człowieka. Podstawą dla tych składowych jest poprawne rozumienie tego, czym są nasze emocje, jak kształtujemy je we wzajemnym kontakcie oraz jak używamy ich w życiu codziennym. Ta książka z założenia ma więc pomóc w podnoszeniu własnych kompetencji emocjonalnych. To możliwe dzięki dostępnej współcześnie wiedzy psychologicznej. Psychologia jest bowiem nauką empiryczną i jako taka realizuje cel ogólny nauk empirycznych, którym jest wyjaśnianie zjawisk natury. I to wyjaśnianie empiryczne, a nie spekulacyjne, zgodnie z którym istnieje to, co daje się zweryfikować eksperymentalnie. Sama logika myślenia stanowi więc dla nauk empirycznych i dla nauki w ogóle tylko pierwsze kryterium naukowości. Drugim jest konieczność eksperymentalnego zweryfikowania obserwowanego zjawiska, co wymaga postępowania według restrykcyjnych zasad metodologicznych

i z odniesieniem do uniwersalnych prawidłowości występujących w naturze. Stąd metoda eksperymentu w psychologii, podobnie jak w naukach przyrodniczych i medycznych, jest podstawą uprawnionego naukowego badania zjawisk natury. Dopiero wtedy można zrealizować trzecie kryterium naukowości, którym jest wytwarzanie minimum powszechnie akceptowanej wiedzy o badanych zjawiskach. Zatem na gruncie naukowym nie może być mowy o wyjaśnianiu natury, które ma charakter spekulacyjny. Wnioski tylko logiczne, ale irracjonalne i antynaturalistyczne, nie są na gruncie nauk empirycznych akceptowane, choć są dopuszczalne na gruncie filozofii, która dowodzi tylko tego, że człowiek tworzy historię myśli ludzkiej. Zresztą celem filozofii nie jest przecież wyjaśnianie zjawisk, ale myślenie samo w sobie. Dlatego filozofia, choć może niektórym dawać satysfakcję, nie da się zastosować do wyjaśniania zjawisk natury, ponieważ nie spełnia kryteriów naukowości.

Nauka nie jest zatem jednym ze światopoglądów, ale przestrzenią, w której mimo wielu światopoglądów dąży się do rozumienia natury rzeczy poprzez dowody wskazujące na możliwe przyczyny zjawiska, jego cechy charakterystyczne i możliwe skutki. Na gruncie nauki nie może więc być – i nie ma – walki między światopoglądami – po to powstała. Na gruncie nauki nie może też zaistnieć przewaga opinii nad faktami, a opinie muszą być weryfikowane, a nie tylko powtarzane. Dlatego nawet spory – jeśli są naukowe – nie mają charakteru kłótni, tylko merytoryczny.

Zatem i wiedza psychologiczna o emocjach nie wynika z żadnego światopoglądu, lecz z weryfikacji empirycznej. Jest

to wiedza otwarta i dynamiczna, bo zależna nie tylko od wciąż rodzących się pytań badawczych, ale od dostępnej w danym momencie dziejów nauki metodologii, która czasem bywa bardzo prosta, a innym razem bardzo skomplikowana. Niemniej jednak dzisiejsza wiedza o emocjach pozwala na posługiwanie się określonym minimum zweryfikowanym empirycznie.

Metodologia badań na gruncie psychologii, a szczególnie eksperyment psychologiczny, jest od początku tej nauki, tj. od drugiej połowy XIX w., jej własnym wielkim naukowym osiągnięciem. Obecnie oznacza to nie tylko restrykcyjne zasady projektowania eksperymentu psychologicznego, ale jednocześnie ciągle konfigurowanie jego struktury z rozwijającą się niezwykle dynamicznie technologią na gruncie innych nauk, a szczególnie biologii i medycyny. U swoich początków psychologia miała i wciąż ma ogólny cel, którym jest wyjaśnianie związków między zachowaniem a psychiką. Dziś ten ogólny cel oznacza jeszcze więcej: związek między zachowaniem, psychiką a mózgiem. To dlatego współczesna ogólna perspektywa psychologiczna zawiera się w zależności umysłu od mózgu i jest wiodąca we wszystkich dziedzinach psychologicznych. Jednak z wiedzy o plastyczności mózgowej wynika wyraźnie, że tę perspektywę też trzeba rozszerzyć. Przede wszystkim dlatego, że mózg wraz ze swoimi wrodzonymi, ale zupełnie podstawowymi mechanizmami jest bardzo zależny od tego, co dzieje się w naszym środowisku życiowym... Oznacza to, że same wrodzone mechanizmy mózgowe nie są deterministyczne, ale nabierają określonego kształtu dopiero pod wpływem środowiska. A zatem wyzwaniem

dla psychologii jest aktualnie nie tylko związek między zachowaniem, umysłem i mózgiem, ale związek między zachowaniem, umysłem, mózgiem i środowiskiem, w którym mózg przetwarza bodźce.

Z wiedzy o emocjach wynika wyraźnie, jak dalece są one kształtowane przez środowisko, w którym wyrastamy, i przez środowisko, w którym przebywamy, a zmienność w tym zakresie obejmuje nie tylko odczucia, ale również potencjał sieci neuronalnych. Ta zmienność charakteryzuje nas przez całe życie. Przy pisaniu tej książki założyłem, że chcę uwypuklić ten związek, co w moim odczuciu było możliwe dzięki odstępieniu od zwyczajowo podawanych w literaturze popularyzatorskiej informacji. Przede wszystkim zrezygnowałem z opisywania metodologii badań, których wnioskami posługuję się, omawiając emocje. To pozwoliło mi skoncentrować się tylko na wnioskach i używać ich w praktycznym kontekście. A zatem cała treść tej książki to wnioski z badań naukowych, które staram się odnosić do rzeczywistości, wskazując ich konkretny sposób manifestowania się na co dzień. Opisuję więc mechanizmy kształtujące naszą emocjonalność. Drugą rzeczą, z której zrezygnowałem, jest przytaczanie w tekście nazwisk badaczy zasłużonych dla badań nad emocjami i historii tych badań. Jednak wszystkie nazwiska badaczy, których prace badawcze posłużyły mi do napisania tej książki, można znaleźć w bibliografii. Dzięki temu podejściu wprowadziłem wiele informacji z życia codziennego. Wszystkie odniesienia do codzienności wraz z przykładami konkretnych komunikatów ilustrujących podaną wiedzę zaczerpnąłem z praktyki dydaktycznej i psychologicznej. Nie-

możliwe byłoby zawarcie w takiej publikacji całej aktualnie dostępnej wiedzy o emocjach, mimo że wciąż wiemy o nich mało. Możliwy był jednak wybór informacji pozwalający na przedstawienie względnie spójnego obrazu tego aspektu naszej psychiki. Mam nadzieję, że dzięki temu będzie również można w trakcie lektury łatwiej formułować praktyczne wskazówki do zastosowania we własnym życiu. O to przecież chodzi, by psychologia była nauką stosowaną ułatwiającą życie.

1

Reakcje i emocje – czym są i jak je odróżnić

Któż z nas nie zastanawia się czasami, dlaczego jedna osoba łatwo traci panowanie nad sobą i zachowuje się zaskakująco nieadekwatnie do sytuacji a inna nie. Jeden krzyczy, mimo że jest dobrze słyszany, inny mówi przykre rzeczy, choć nie musi, a jeszcze inny narusza nasze granice fizyczne. Ktoś może też śmiać się w sposób, który zaskakuje głośnością, tempem, nadmiarowością w danej sytuacji. Mówiąc krótko, dlaczego ktoś przeżywa emocje tak jakby świat się dopiero zaczynał lub już kończył, oscylując w rozmaitych sytuacjach od jednej skrajności do drugiej – zwłaszcza wtedy, gdy sprawy nie idą zgodnie z oczekiwaniami. Osoby łatwo denerwujące się równie łatwo wskazują zewnętrzną przyczynę swojego zdenerwowania. Ktoś powie, że denerwuje go jakieś słowo, czyjś głos lub wygląd, a ktoś inny, że irytująca jest cała osoba lub grupa ludzi. Czy jest to jednak właściwe podejście do zdenerwowania. Któż nie zna sytuacji, w których nic nie zrobił, by kogoś zdenerwować, a i tak okazało się, że ta osoba nie panuje nad sobą? Nie wspominając o tych, którzy w nerwach atakują ludzi, których nawet

na oczy nie widzieli lub widzieli, ale nie znają osobiście. Cóż więc takiego dzieje się w układzie nerwowym, że może być jak bomba z odbezpieczonym zapłonem, której wybuchy, choć trudno przewidzieć, są regularne. Czy poziom pobudzenia nerwowego, w którym funkcjonujemy na co dzień, jest wrodzony czy nabyty? Co tworzy tę nerwowość i jak ją trafnie rozpoznać? I wreszcie jakie daje to skutki?

Spróbujmy wejść na chwilę w rolę obserwatora rozstrzygającego w dwóch sytuacjach z życia.

Sytuacja I :

Dziecko lub nastolatek wraca ze szkoły wyraźnie zadowolone, że dostało czwórkę i ciesząc się komunikuje o tym rodzicowi/opiekunowi.

Reakcja opiekuna wariant A:

Odpowiada z uśmiechem, zadowoleniem i zaciekawieniem, np. „Cieszę się, gratuluję”; „Opowiedz, jak zdobyłeś/aś ten stopień”; „Co chciał(a)byś teraz robić, żeby odpocząć”.

Reakcja opiekuna wariant B:

Nie odwzajemniając radości, a zamiast tego obojętny lub zniechęcony lub ze złością, lub pogardą, lub drwiną, lub sarkazmem, lub mieszanką tych odczuć mówi, np. „Z czego ty się tak cieszysz, przecież to tylko czwórka”; „Nie zwracaj mi głowy, uczenie się to twój obowiązek”; „Porozmawiamy, gdy przyniesiesz piątkę, a teraz idź się lepiej uczyć, żeby nie przynosić wstydu”.

Pytanie dla obserwatora: Który wariant reakcji jest bardziej motywujący do dalszej nauki?

Sytuacja 2:

Dziecko lub nastolatek wraca ze szkoły wyraźnie zmartwione, że dostało dwójkę i komunikuje o tym rodzicowi.

Reakcja wariant A:

Rodzic z wyrazem troski i spokojem na twarzy mówi, np. „Nie martw się. Porozmawiajmy, co możemy w tej sytuacji teraz razem zrobić, żeby następnym razem było lepiej.”

Reakcja wariant B:

Rodzic z rozczarowaniem lub złością, lub niechęcią lub wyższością, lub mieszanką takich odczuć mówi, np. „Jak tak dalej pójdzie, to będziesz nikim”; „Masz szlaban przez tydzień to może czegoś się nauczysz”; „Wyrośniesz na głąba, to będziesz sprzątać ulicę”, „Ciągłe mi to robisz a tyle już przez ciebie było kłopotów”; „Na kogo ty wyrośniesz”.

Pytanie dla obserwatora: który wariant reakcji bardziej uodparnia psychicznie i sprzyja predyspozycji do sukcesu życiowego?

Po zaznaczeniu swoich odpowiedzi warto zadać sobie kolejne pytanie, a mianowicie: czy wybrany przeze mnie wariant jest adekwatny do sytuacji? Jeśli tak to, jak mogę to uargumentować?

Niezależnie od własnej odpowiedzi warto zauważyć, że różnice w reagowaniu na te same sytuacje mogą być duże. Gdy przywołamy inne przykłady przez analogię, to okaże się, że wiele codziennych sytuacji, które zdają się być bardzo przewidywalne, może potoczyć się w zaskakująco różnych kierunkach i z różnym natężeniem emocjonalnym. W na-

szych reakcja zawiera się bowiem całe nasze dotychczasowe doświadczenie życiowe.

Emocje – punkt wyjścia: przetrwać

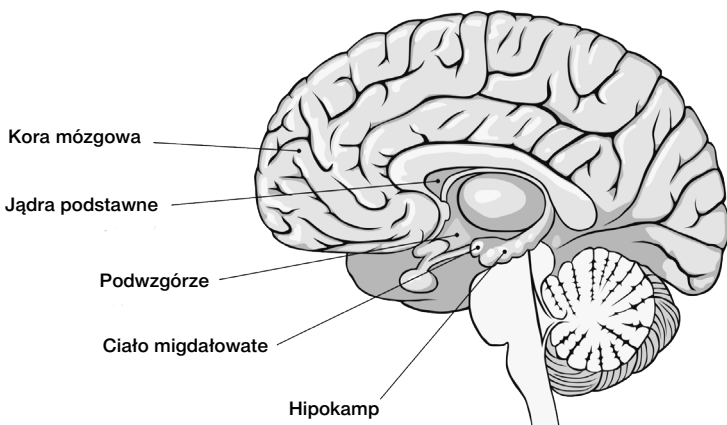
Emocje nie są wrodzone, tylko nabyte. Wrodzone są prowadzące do emocji ich pierwsze składowe, zwane reakcjami bazowymi lub reakcjami przetrwania. Reakcje bazowe zachodzą w układzie nerwowym pod wpływem zewnętrznych bodźców na podstawie reakcji zmysłowych. Percepcja zmysłowa jest więc wstępem do rozwijania się reakcji bazowej w emocję. Reakcja bazowa/przetrwania jest całkowicie początkowa i wcale nie musi rozwinąć się w emocję.

Układ nerwowy nieustająco reaguje na świat zewnętrzny za pomocą zmysłów. Reakcje te przebiegają w prostym schemacie neurofizjologicznym pobudzenie vs hamowanie i w schemacie biologicznej adaptacji unikanie–poszukiwanie. To dwa podstawowe typy aktywności mózgowej i dwa podstawowe kierunki wzorców adaptacji do życia. Cały mózg podlega temu schematowi i całe życie podlega tym dwóm kierunkom reagowania emocjonalnego i zachowania. Od tego, które miejsce zajmujemy w obu schematach, zależy jakość naszej emocjonalności, zdrowia i życia.

Do aktywności pobudzeniowej bardziej predysponowane genetycznie są struktury znajdujące się pod powierzchnią, tzw. podkorowe. Uczestniczy w niej wiele substancji chemicznych produkowanych przez komórki nerwowe, ale

wiodącą jest glutaminian* (Glu). Do aktywności hamującej bardziej predysponowane są genetycznie struktury mózgowe zwane ogólnie korowymi, Także w tej aktywności hamującej uczestniczą rozmaite substancje chemiczne produkowane w sieciach neuronalnych – wiodącą jest kwas Gamma-aminomasłowym (GABA).

Ilustracja pokazująca przekrój podłużny mózgu z zaznaczeniem podziału na struktury korowe i podkorowe, np.



Składniki emocji: reakcje bazowe przetrwania, afekt, reakcje odrzeczne (tzw. emocje tła *discrete emotions*), mimika, świadomość, wola, pamięć, wyobraźnia, werbalizacja

* Nie należy mylić glutaminianu (Glu) z glutaminianem sodu, który jest popularnym dodatkiem do żywności

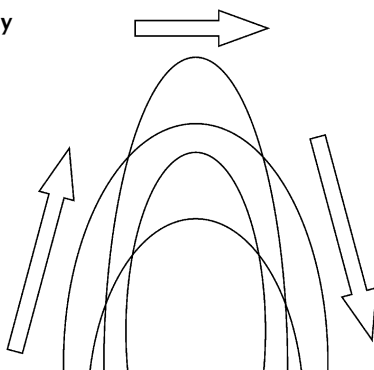
Centrum reakcji afektywnej

Jedną z najbardziej znanych i najlepiej zbadanych struktur podkorowych jest ciało migdałowate (Amygdala), którego aktywność pobudzeniowa może zaważyć na całej równowadze w układzie nerwowym, prowadząc do trudności w opanowaniu reakcji bazowej i w rezultacie dalszego rozwijania się jej w emocję. Ciało migdałowate jako centrum mózgowej aktywności pobudzeniowej odpowiada za siłę reakcji bazowej. Sama reakcja nerwowa odczuwana jako zmiana pobudzenia sprawdza się do podstawowych parametrów energetycznych i czasowych, tj. siły, tempa i czasu jej trwania. Taką reakcję nazywa się afektem. To na afekcie zasadza się każda z emocji. Sam afekt jednak nie jest emocją, tylko zmianą pobudzenia nerwowego w związku z bazową reakcją pobudzeniową, która uruchamia się automatycznie w percepcji otoczenia. Afekt może dopiero rozwinąć się w emocję. Z badań weryfikujących udział struktur podkorowych w pobudzeniu emocjonalnym wyraźnie wynika, że przy ich uszkodzeniu może nie tylko nastąpić znaczne osłabienie afektu, ale również i jego brak. Jednocześnie badania wskazujące na udział struktur korowych wyraźnie wskazują, że ich aktywność w przebiegu afektu jest modulująca, wynikająca z ich funkcji hamowania. Oznacza to, że przy uszkodzeniach korowych afekt zwykle nasila się i jest jeszcze trudniejszy do opanowania niż przed uszkodzeniem. Człowiek jest wtedy bardziej pobudliwy i nerwowy. Zatem, dobrze rozwinięte struktury korowe mają wartość regulacyjną wobec siły afektu i w rezultacie istotnie wpływają na jakość naszej zwyczajowej i okolicznościowej nerwowości.

Afekt i środowisko

Choć sam afekt ma podłoże wrodzone i jest autonomiczny, to przejawia się w ścisłej zależności od indywidualnego doświadczenia. Afekt z natury jest krótkotrwały, ale jego dynamikę kształtują w przeważającej mierze reakcje emocjonalne i zachowanie najbliższych osób. Afekt nasila się, osiąga szczyt, przesila się i opada. U większości ludzi nie trwa to dłużej niż kilka sekund.

Uproszczony schemat ilustrujący zróznicowaną dynamikę afektu vel amplitudy afektu



Afekt jest więc reakcją częściowo wrodzoną i częściowo nabytą. Aspekt wrodzony związany z afektem uwidacznia się w niemowlęctwie przede wszystkim w zmianach pobudzenia nerwowego w odpowiedzi na zmiany odrzeczne, takie jak m.in. skurcz żołądka, w reakcji na głód, kolkę, zimno, ból. Wtedy dziecko silniej, głośniej, częściej płacze. Doznania cielesne są percypowane czuciowo, a jedynie od siły tych doznań zależy ekspresja samej zmiany pobudzenia nerwowego. To dlatego płacz noworodka i niemowlęcia może mieć różne odcienie i pełni rolę komunikacyjną.

Aspekt nabyty jest ważniejszy niż wrodzony a kluczowy dla jego kształtowania jest okres wczesnego dzieciństwa (od narodzin do ok. 6 r.ż.) Ma to szczególne znaczenie dla całego okresu rozwojowego, tj. do ok. 25 r. ż. – tak długo rozwija się mózg do podstawowej dorosłej formy. We wczesnym dzieciństwie powstają bazowe połączenia w sieciach neuronalnych podkorowych. Zwłaszcza w sieciach ciała migdałowatego i bezpośrednio z nimi współpracujących, np. we wzgórzu, hipokampie, istocie szarej okołowodociągowej.

Spójrzmy na sytuację, w której kilkuletnie dziecko przychodzi w środku nocy do rodziców/opiekunów, bo jakiś zły sen wybudził je i nie może zasnąć. Dziecko budzi opiekunów i domaga się, by coś zrobili. Jedno z nich przytula dziecko, biorąc je do łóżka i zachęcając do zaśnięcia, a drugie karci za to, że budzi innych w środku nocy, a dzieci powinny spać same. Między opiekunami rodzi się więc konflikt, w którym jedno chce dać dziecku poczucie bezpieczeństwa, a drugie czuje złość, że zabrano mu spokojny sen. W efekcie złościący się opiekun nakręca się w złości, krzycząc zarówno na drugiego opiekuna, jak i na dziecko, że robią mu na przekór. Następnie obraża się i idzie spać do innego pokoju. Która z tych dwóch reakcji jest adekwatna do sytuacji? Która z nich daje większe poczucie bezpieczeństwa dziecku?

Im silniejsza i mniej zróżnicowana stymulacja środowiskowa w okresie rozwojowym (co oznacza częstokroć trudniejsze doświadczenia życiowe) – tym silniejszy afekt i możliwe jego zakłócenia, więc i silniejsza reakcja pobudzeniowa mózgu w dorosłości. W rezultacie regularności powtarzających się codziennych doświadczeń o określonej sile pobudzenia powstają różnice indywidualne i pobudzenie wyjściowe w układzie nerwowym. Jeden człowiek potrzebuje więcej czasu do osiągnięcia wysokiego pobudzenia, a drugi mniej. W odpowiedzi na ten sam bodziec ktoś osiąga wysoką amplitudę a drugi niższą. Podobnie, jedni uspokajają się po pobudzeniu wolniej, a inni szybciej. Mimo, że afekt jest krótkotrwały (trwa kilka, kilkanaście sekund), to różnice w jego dynamice bywają znaczące dla kosztów, jakie ponosi układ nerwowy i inne układy w organizmie (np. hormonalny, trawienny, krwionośny, odpornościowy). W rezultacie afekt może być adekwatny lub nieadekwatny do bodźca czy sytuacji.

Wysoka amplituda afektu

Afekt to amplituda pobudzenia emocjonalnego, a zatem oddziałując na kogoś w stanie jego pobudzenia, w istocie zakłóca się amplitudę tego pobudzenia. Tym bardziej, gdy nasze oddziaływania mają miejsce w fazie szczytowej amplitudy. W zupełnie początkowej wczesnej fazie wzrostu pobudzenia można jeszcze zatrzymać rosnącą amplitudę, ale z każdą chwilą robi się trudniej. W rezultacie najbardziej niekorzystne są próby uspokajania kogoś, gdy jest blisko szczytu

amplitudy. W takich sytuacjach lepiej pozwolić na przesilenie się pobudzenia, wychodząc z jego zasięgu lub towarzysząc w roli obserwatora wyczekującego. Po przesileniu amplitudy, w fazie opadania pobudzenia emocjonalnego nie powinno się oddziaływać dodatkowymi treściami potencjalnie pobudzającymi, bo przed uspokojeniem dojdzie do ponownego wzrostu amplitudy. Dla organizmu oznacza to znacznie większy koszt związany z niemożnością wyjścia z pobudzenia, wynikający z pobudzania się do kolejnych amplitud. W ten sposób czas zdenerwowania wyraźnie wydłuża się i zaczyna zagrażać równowadze neurochemicznej organizmu.

Osoby, których dzieciństwo przebiegało w warunkach regularnego napięcia wynikającego z niepewności co do zachowania się rodzica/opiekuna, a tym bardziej pewności, że zachowa się autorytarnie (użyje siły psychicznej i/lub fizycznej), aby osiągnąć oczekiwany rezultat, mają chronicznie, tj. rozwojowo utrwalone, podwyższone napięcie psychofizjologiczne. W rezultacie nawet w warunkach bezpiecznych aktywność układu nerwowego takiej osoby jest taka jak w warunkach zagrożenia. To dlatego osobom z podobnymi doświadczeniami trudniej osiągnąć stan wewnętrznego uspokojenia, jak również silniej reagują na codzienność i rozmaite kłopoty życiowe.

Co nas nie zabije teraz, to nas zabije później

Na zakłócenia afektu mają wpływ wszystkie bodźce silniej stymulujące zmysły niż możliwości, wynikające z wydolności

układu nerwowego, takie jak . nagłe podnoszenie i wzmacnianie głosu; wyraźnie sroga, groźna, piętnująca, niezadowolona mina; nagły rozbłysk światła lub mocne światło prosto w oczy czy nagła kara wymierzona przez kogoś silniejszego, np. rodzica. Granica dyskomfortu odczuwanego przez nas, gdy doświadczamy bodźców silniejszych niż nasze możliwości, ujawnia się naszej frustracji. To te sytuacje, gdy ktoś pokazuje gestem lub mówi, że to dla niego za dużo, że sprawia mu przykrość lub ból. Przesuwanie tych granic w myśl potocznie przywoływanego przekonania, że jeśli coś nas nie zabije, to nas wzmocni, jest poważnym błędem myślenia.

W wielu badaniach wykazano, że ciało migdałowe zwiększa aktywność natychmiastowo w odpowiedzi na wzrastającą siłę bodźców zmysłowych i koduje ich znaczenie afektywne. Jeśli parametry siły bodźców percypowanych w danym momencie przekraczają zwyczajową dla nas tolerancję percepcyjną, to automatycznie wiąże się to ze wzrostem aktywności ciała migdałowego i w rezultacie wzrostem siły pobudzenia w całym układzie nerwowym oraz w innych układach naszego organizmu*. Jest to reakcja przygotowywania organizmu do obrony przed zagrożeniem – typowa dla wszystkich ssaków. Im silniejsza, tym bardziej kosztowna. Jeśli bodźce zmysłowe o nadmiarowej sile, np. krzyki w złości lub strachu; wściekłość na twarzy w złości i wrogości; siła fizyczna w akcie agresji – powtarzają się regularnie w okresie rozwojowym, to w naszym mózgu powstają utrwalone pierwotne obwody nadmiarowego pobudzenia zcentralizowane w ciele migdałowym.

* np. hormonalnym, krwionośnym, trawiennym

W rezultacie pojawia podstawowa nieprawidłowość w emocjonalności związana z nadaktywnością ciała migdałowatego i niedopasowanym afektem. Wtedy to wyjściowe pobudzenie układu nerwowego, już tylko na bodźce zwyczajowe, jest znacznie większe niż trzeba i niż mogłoby być, gdyby nie wcześniejsze regularne doświadczenie nadmiernej stymulacji. W świetle wiedzy naukowej śmiało można więc stwierdzić, że

Neurony pod wpływem większej siły bodźców nie stają się bardziej wydolne. Jest dokładnie odwrotnie, tzn. im silniejszy bodziec, tym większe ryzyko śmierci komórki neuronalnej z tzw. przestymulowania. To jeden z powodów, dla których człowiek wychowywany w rodzinie, w której panuje przemoc słowna i fizyczna, ma istotnie mniej neuronów i mniej połączeń między nimi w całej korze mózgowej w porównaniu z człowiekiem wychowywanym w rodzinie bez przemocy. W rezultacie osoby, których emocjonalność kształtowała się w takich warunkach, mają większe trudności w panowaniu nad pobudzeniem i mniejsze poczucie wpływu na jakość swojego stanu psychicznego, więc i mniejszą odporność psychiczną w dorosłości. Uwidacznia się to w warunkach kłopotów życiowych a nie podczas h względnie bezpiecznej rutyny dnia codziennego. A zatem ogólny potencjał sieci neuronalnych pozwalają zwiększyć nie coraz silniejsze bodźce, lecz coraz bardziej zróżnicowane.

to. co nie zabije nas teraz, to z pewnością zabije nas później, ale zanim zabije, to osłabi. Gdyby faktycznie było silne bodźce wzmacniały nasz układ nerwowy, to z wiekiem bylibyśmy coraz zdrowsi, a nie coraz bardziej chorowici.

Afekt i krytyka deprecjonująca oraz przemoc

Innymi bodźcami zakłócające afekt są krytyka deprecjonująca, komunikacja seksistowska, przemoc psychiczna, wyrażane np. w następujący sposób: jesteś beznadziejny/a; ty idioto, głupku, kretynko; jesteś nienormalny/a; nienawidzę cię; nie mogę na ciebie patrzeć; ciesz się, że matka cię urodziła; dopóki ja cię utrzymuję, to będziesz robić co ci każe; chłopcy nie płaczą; dziewczynki nie złością się; zachowuj się jak chłopak a nie jak baba; czy z ciebie jakiś babochłop, a nie kobieta.

Do bodźców prowadzących do nieprawidłowego afektu należą również kary: im bardziej kara jest związana z władzą i nastrojem karzącego, tym mniej adekwatna do sytuacji. aIm mniej adekwatna kara, tym silniejsze poczucie zagrożenia. Przykładowo, opiekun miał kiepski dzień, co doprowadziło do obniżenia jego nastroju. Gdy dziecko robi coś nie po myśli opiekuna, to ten obniżony nastrój wpływa na jego reakcję wobec dziecka, zwiększając jej siłę i czyniąc ją tym samym nieadekwatną do okoliczności, np. podekscytowane czymś dziecko krzyczy do rodzica, żeby podzielić się jakimś wrażeniem, a rodzic odpowiada „zamknij się, bo głowa mi pęka od twojego wrzasku” lub „wrzeszczysz jak opętany/a, za karę nie dostaniesz dziś kolacji”.