

Pôvodná práca

JA*, TY, MY a náš sociálny mozog

Jozef Hašto^{1,2,3}**Človek je sociálna bytosť a kompletnou bio-psycho-sociálnou bytosťou sa stáva kontaktom s druhými ľuďmi.**

Človek sa nerodí ako nepopísaný list, „tabula rasa“. Už pri narodení sme vybavení viac či menej presnými vrodennými programami, ktoré nás aktívne zameriavajú na sociálne správanie.¹ Na novorodenca od prvého okamihu pôsobí blahodárne, keď hneď po narodení cíti svojimi kožnými receptormi kontakt s matkinou kožou, kontakt koža na kožu. Hormón oxytocín, prezývaný aj ako hormón lásky, dôvery, blízkosti, vzťahovej väzby, zabezpečí zníženie stresu u dieťaťa i u matky, upokojenie, zameranie sa na kontakt. Novorodenec ležiac na matkinom bruchu pri kontakte „koža na kožu“ sa obvykle v priebehu hodiny vlastnými silami doplazí k matkinmu prsníku. Prekvapivo silno sa dokáže zapierať nôžkami, kolienkami. Správny smer pozná podľa tepelného gradientu, smerom k prsníkom je koža teplejšia a navyše čuch ho informuje o feromónoch vylučovaných žľazkami dvorčeka okolo prsných bradaviek. Po prisatí má sklon pozrieť sa matke do tváre, má k tomu vrodennú tendenciu, je pre neho atraktívne zamerať sa na konfiguráciu oči-ústa. Zážitok „vidíme sa“ je pre matku obšťastňujúci, matky sa po takýchto zážitkoch zrejme ľahšie a prudšie „zamilovávajú“ do svojich detí a spolu s aktiváciou biologicky zakotveného, v evolúcii osvedčeného opatrovateľského programu u matky, zabezpečí, aby sa zdržovala v tesnej blízkosti dieťaťa.^{1,2,3,4}

Takýto prirodzený začiatok interakcie dieťa-matka sa môže úspešne rozvinúť, ak bol pôrod prirodzený, vaginálny a bez podávania medikamentov matke počas pôrodu a keď hneď po narodení boli matka a dieťa neperušené v kontakte koža na kožu minimálne do prvého prisatia a nadojčenia. Priaznivé je, keď aj potom sú na izbe spolu v posteli, stále v blízkom kontakte.³ Dvojica matka-dieťa má takto uľahčený prechod do ďalších období uspokojujúcej interakcie. Ak sa z nejakých dôvodov takýto prirodzený začiatok neudial, matku to zrejme bude stáť viac námahy, času a trpezlivosti, aby sa rozvinula dobrá komunikácia s dieťaťom, aby sa rozbehlo dojčenie a upokojujúca blízkosť, potom je šanca, že všetko sa dostane do dobrých koľají, aj napriek sťaženému začiatku.

Ide o dosiahnutie harmonického zladenia komunikácie, rozvinutie primárnej dôvery, neskôr bezpečnej vzťahovej väzby, ktorá je živnou pôdou pre vývoj komplexnej empatie, mentalizovania, teda schopnosti správne „čítať“ emócie, vžívať sa, vcítiť sa do citového rozpoloženia druhých, vytvárať si predstavu o vnútornom svete druhých ľudí a súčasne byť vo vnímavom, empatickom kontakte so sebou samým. Kombinácia bezpečnej vzťahovej väzby a mentalizačnej schopnosti chráni jedinca v ďalšom živote, aj v dospelosti: je odolnejší na záťaž, jeho situačné stresové reakcie nie sú prehnané, rýchlo sa dokáže upokojiť, zotaviť (resiliencia); je schopný nadväzovať harmonické, konštruktívne blízke vzťahy.⁵

Pre takýto sociálny vývoj máme k dispozícii biologickú výbavu, ide len o to, aby priaznivá životná vzťahová skúsenosť dieťaťa umožnila optimálne zapojenie príslušných neuronálnych štruktúr, napr. systému zrkadlových neurónov v pomerne rozsiahlych oblastiach mozgovej kôry,⁶ a tiež oxytocín-nergických regulačných okruhov.²

V prvých 5 rokoch života sa udejú všetky podstatné vývojové kroky potrebné pre dobré fungovanie jedinca v živote, vo vzťahoch, v spoločenstve. Vytvorili sa k tomu potrebné synaptické spojenia v mozgu, vyradili sa nadbytočné:

- Zrejme v prvých troch mesiacoch života vzniká na základe aktívnej vzťahovosti, interakčnej zladenosti vnútorný pocit „*Je tu nejaký vzťah, takže ja jestvujem*“.
- V priebehu prvého roka vzniká pri možnosti naviazať sa na dôležitých druhých presvedčenie „*Jestvuje pre mňa možnosť nachádzať istotu a pohodu u druhého, ktorý je mi naklonený, takže som hodný/-á lásky*“, je to základ pre prežívanie bezpečia a istoty medzi ľuďmi, ale i vo vlastnom tele.
- V druhom až treťom roku si dieťa buduje svoju autonómiu: „*Som schopný/-á podľa vlastnej vôle a vlastných presvedčení efektívne konať a vysporiadať sa s druhými*“. To je úspešný výsledok etapy, s ktorou majú niektorí rodičia toľko starostí a mrzutostí a ktorá sa niekedy označuje aj ako obdobie vzdorovitosti. Starší psychoanalytici hovorili o „análnom štádiu“ a príliš zdôrazňovali tréning ovládania sfinkterov.
- V štvrtom až piatom roku sa dobudováva pocit identity - „*Viem, kto som, kam patrí, kto sú tí druhí; v tejto pozícii sa cítim podporený/-á a z tejto pozície utváram svoje vzťahy*“.⁷

1 Slovenská zdravotnícka univerzita, Bratislava

2 Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Bratislava

3 Institut sociálneho zdravia, Univerzita Palackého v Olomouci, ČR

Uvádzané vekové obdobia sú len orientačné a prelínajú sa. Dnes vieme, že od detstva až do dospelosti prebieha aj biologicky zakotvený vývoj ľudskej morálky, zmyslu pre spravodlivosť, spoluprácu, čestnosť, férovosť. Patrí k tomu aj rozhorčenosť, keď sa druhí takto nesprávajú. Tento prosociálny, altruistický potenciál človeka je rozvinutejší a diferencovanejší než vzorce sociálneho správania, s ktorými sa stretávame u iných primátov.⁸ A pri zamýšľaní sa nad zdrojmi solidárneho správania nemôžeme obísť existenciu neurobiologickej výbavy pre základnejšie sociálne emócie. Špeciálne je v týchto súvislostiach významná láska a vytváranie sociálnych zväzkov, materinské a vôbec opatrovateľské správanie.³² Je možné, a mnohé pre to svedčí, že tieto dispozície k starostlivosti nemusia zostať zamerané len na blízke osoby, napr. rodinný kruh, ale sa presúvať aj na ďalšie ciele, napr. širšie spoločenstvo, živočíšnu a rastlinnú ríšu, krajinu, životné prostredie, našu planétu...

Samozrejme, že nepriaznivé vzťahové skúsenosti, prípadne v kombinácii s psychickými traumami (zanedbávanie, emočné alebo telesné týranie, sexuálne zneužívanie, odlúčenie bez konštantnej náhrady) alebo nepriaznivými vrodenými dispozíciami môžu narušiť načrtnutý vývoj. Čím ranjšie je narušenie, tým je pravdepodobnejšie, že aj ďalšie štádiá budú utvárané problematicky.^{7,28} Ale určité priaznivé korektúry sú možné aj v neskoršom živote, zvlášť v období puberty a pri dlhodobých priaznivých vzťahových skúsenostiach.⁹ Mozgová plasticita, teda možnosť utvárania nových neuronálnych spojení je otvorená celoživotne. Zakladateľ sociobiológie E.O. Wilson píše, že „pokiaľ nám je známe, ľudský mozog je tým najzložitejším systémom vo vesmíre, či už organickým alebo anorganickým, každá z mnohých miliárd nervových buniek (neurónov), ktoré tvoria funkčnú časť mozgu, komunikuje prostredníctvom synáps v priemere s desiatimi tisícmi ďalších... Celá polovica z 20-25 tisíc génov, z ktorých pozostáva ľudský genóm, sa nejakým spôsobom podieľa na fungovaní mozgu. Tento vysoký podiel je výsledkom tej najrýchlejšej evolučnej premeny pokročilého orgánu, aká sa dosiaľ v biosfére odohrala.“¹⁰

Ale poďme späť k utváraniu identity. Nazdávame sa, že z hľadiska života v širšom spoločenstve je žiadúce aby sa vývoj identity nezastavil len pri jej základe, ale aby pokračoval ďalej cez etnickú, rasovú, náboženskú¹¹ a ďalšie identity až k celkovej ľudskej identite, ktorá do „my“ zahŕňa aj cudzích ľudí, rôznych etník, rás a kultúr. To umožňuje byť na nich zvedavý, empatický k nim a keď treba aj pomáhajúci, solidárny, hľadajúci možnosti súžitia a schopný obojstranne uspokojivých kompromisov. Táto ľudská identita by mala byť najhlbšia, najsilnejšia.

Gerd Rudolf⁷, nemecký psychiater a psychoanalytik, významný predstaviteľ psychoterapeutickej medicíny a psychosomatiky ponúka určitú systematiku vzťahových prianí dospelého jedinca voči spoločenstvu, ktoré je pre neho dôležité:

- prianie patriť k spoločenstvu, byť jeho súčasťou, prianie si integrácie;
- súladu v záujmoch a hodnotách;
- spofahlivej previazanosti;
- vzájomnej zodpovednosti a opory;
- vzájomného narcistického potvrdzovania.

K prianiam, ktoré sú zamerané na potrebu sebauplatnenia v rámci spoločenstva, zaraďuje:

- prianie dominovať, ukázať sa ako nadradený;
- potvrdzovať sa, uplatňovať sa;
- viest' a ovládať;
- byť uznávaný a získavať obdiv;
- ukázať sa.⁷

Ak si jedinec niektoré tieto svoje priania napĺňa bezohľadne, bez rešpektu k oprávneným nárokom druhých, je to pre spoločenstvo problém.

Špeciálne riziko je, ak prílišnú moc získa jedinec, ktorý je síce inteligentný a prípadne vie byť aj situačne šarmantný, ale má zníženú schopnosť empatie, má velikášske predstavy o sebe, opája sa sebaobdivom, arogantne sa vyvyšuje a má sklon podceňovať druhých, pohrdáť nimi, inštrumentálne ich používať na svoje ciele, s pocitom, že je nad zákonmi a pravidlami, zúri alebo intriguje, ak niekto spochybňuje jeho zdanlivé privilégiá, závidí úspechy druhým. Prímes ďalších vlastností je prídavnou komplikáciou: nedôvera a podozriavosť voči iným ľuďom, že ho využívajú, podvádzajú, neustále pochybovanie o lojalite a dôveryhodnosti spoločníkov, ľahké nadobúdanie pocitu, že ho druhí chcú ponížiť, ohroziť; nezmieriteľnosť (neschopnosť odpúšťať), reagovanie zlobou a útokmi. Ďalšia prímes, ktorá ho robí ešte problematickejšim pre spoločenstvo: ignorovanie a porušovanie práv druhých, neschopnosť prispôbiť sa sociálnym normám, nečestné správanie, klamanie, podvádzanie (kvôli osobnému profítu alebo potešeniu), impulzivita, dráždivosť, násilnícť, neprítomnosť výčitiek svedomia, ľahostajnosť alebo racionalizácia, ak niekoho okradne.¹² A ak je v hre ešte aj sadomasochizmus, tak ide zrejme o najnebezpečnejší typ osobnosti („malígný narcizmus“¹³). Bežne ide životom ako „čierny pasažier“. A ak sa dostane k priveľkému mocenskému postaveniu, spoločenstvo je vážne ohrozené. Z histórie vieme o takýchto nebezpečných diktátoroch a miliónoch ich obetí.^{15,16} Ale aj v liberálnych demokraciách sa takýmto osobnostným typom môže dostať do rúk prílišná moc; zvlášť keď je významná časť obyvateľstva zneistená, nahnevaná a rozhliada sa, kde je „silný vodca“, ktorý vyniká vo vykresľovaní valiaceho sa nebezpečia, v nepriateľskom štvaní¹⁴ a určí nepriateľa, ktorého dehumanizuje, aby sa naň dalo ľahšie útočiť. Využíva sklon k polarizácii na „my“ a „oni“.¹

Tendencia k poslušnosti voči autorite¹⁷ a iné súčasti ľudskej prirodzenosti, inak užitočné v bežných pomeroch, sa potom môžu podieľať na ďalších spoločenských deviáciách. Venovali sme sa im na inom mieste, v úvahe „Katastrofy spôsobené ľuďmi a ľudská prirodzenosť“¹⁸, pričom sme sa pokúsili zhrnúť hlavne psychosociálne „mechanizmy“, ktoré môžu viesť až k etnickým čistkám a vojnovým konfliktom.

Ako môžeme podporiť zdravé, empatické a solidárne fungovanie JA-TY-MY?

Viacere zmienky boli už v predchádzajúcich častiach tohto textu alebo z nich vyplývajú.

Takže nasleduje **pokus o zhrnutie**, ktoré isteže nebude kompletné:

- a) Žiaduce je, aby JA už po narodení našlo kontakt s TY. Znamená to, aby čo najviac pôrodov a popôrodného obdobia prebehlo fyziologicky. Od pôrodníkov, neonatológov a sestier, asistentiek si to vyžaduje dobrú dávku trepezlivosti, prajnosti a profesionality. A dobré podmienky pre túto vzácnu situáciu. C. Lang, odborníčka na bonding (blízke spojenie matky a dieťaťa po narodení) vtipne a trochu sarkasticky poznamenala, že keby prirodzený vaginálny pôrod, bonding a bedding in bol nejaký prístroj alebo liek, chcela by ho mať každá pôrodnička.³ Slovenské pôrodníctvo disponuje veľkým ozdravným potenciálom. Psychiatri majú dôvod považovať gynekológov a neonatológov za svojich blízkych spojencov v prevencii porúch psychického, psychosomatického a sociálneho/vzťahového zdravia.⁴
- b) V priebehu detstva potrebujú deti dostatok empatie a mentalizovania od svojich rodičov.^{21,20,5} Ilustračný príklad nevydareného a vydareného mentalizovania u matky, ktorá reaguje na situáciu, keď si jej syn privrzol prst, zabolelo ho to a plače, uvádzame na inom mieste.⁵
- c) Schopnosť rodičov preladovať sa do stavov prehlbeného pokoja a pohody (dá sa osvojiť napr. autogénnym tréningom¹⁹) zvyšuje ich kapacitu pre senzitívne čítanie emócií (z mimiky, pohybov, hlasu), vžívanie sa do rozpoloženia detí pri zachovaní si svojho základného pokoja v hĺbke duše a tým aj pre primerané reagovanie, ktoré je majstrovsky opísané v svojpomocnej knihe od Hoffmana s spol.²⁰
- d) Emočnú inteligenciu možno viac či menej cielene rozvíjať aj neskôr, ba aj v dospelosti (napr. program ZIPPY a jeho kamaráti v školskom veku, ktorý u nás zaviedla A. Bražinová²², záujmové krúžky vedené emočne zrelými dospelými, v prípade potreby aj psychoterapie s dostatočným akcentom na konštruktívny vzťah, „pracovné spojenectvo“, aktívne počúvanie, empatické zrkadlenie, fokusovanie a ujasňovanie emócií, mentalizovanie).
- e) Na úrovni spoločnosti potrebujeme podporu externej autority deklarovaných ľudských práv a občianskych slobôd zakomponovaných v ústave, aby sa jedinci mohli o ňu oprieť, keď šéf tlačí na spolupáchateľstvo v nespravodlivom alebo ubližujúcom konaní voči druhému, druhým. V školách a v rodinách si môže mládež približovať tento aspekt pri preberaní modelových situácií a reálnych príbehov.
- f) Samozrejmosťou musia byť demokratické pravidlá a inštitúcie ako sú slobodné a férové voľby, dobre fungujúce inštitúcie zaisťujúce bezpečie a spravodlivosť (polícia, prokuratúra, súdnictvo, pričom mimoriadne dôležitý samozrejme je ústavný súd), dostatočne medializované a dostupné pravdivé informácie, a k tomu to, čo Dahrendorf²³ označuje ako „občianska guráž“, teda asertívny²⁴ občan, ktorý sa dokáže slušne, ale energicky a vytrvalo hlásiť o svoje práva a práva druhých. Inštitúcie spravodlivosti na demokratickom Západe zrejme redukujú nielen podvody čiernych pasažierov, ale aj vraždy z pomsty.^{30,31} Pokles výskytu vrážd v tejto časti sveta dáva Steven Pinker práve do tejto kauzálnej súvislosti. Ľudia majú možnosť vzdať sa krvavej pomsty a delegovať ďalšie dianie na inštitúcie spravodlivosti. Podľa Pinkerovej analýzy, v tejto časti sveta klesol počet vrážd od stredoveku z cca 50 na 100 000 obyvateľov za 1 rok na 1-2 v súčasnosti.³¹
- g) A je tu ešte delikátna oblasť hraníc politickej slobody. Nazdávame sa, že skupiny, ktoré podnecujú násilie, napr. proti menšinám, odmietajú ľudské práva a občianske slobody, a vôbec pravidlá liberálnej demokracie, spochybňujú alebo rôzne relativizujú zločiny nacizmu¹⁵ a komunizmu¹⁶, volajú po autoritárskom režime, by nemali byť pripustené do politickej súťaže. Zdá sa, že aj keby sa podstatnejšie rozšírili vyššie zmienené programy na podporu empatie a solidarity, budeme predsa len musieť dlhodobo počítať s tým, že časť obyvateľstva nebude mať dostatočne rozvinutú empatiu a cit pre spravodlivosť a férovosť, schopnosť konštruktívne pomáhať druhým a spoločstvu.^{28,29} Ak by sa dostali k prílišnej moci rizikovní jedinci (napr. s výraznejšími narcisticko-paranoidne-antisociálnymi osobnostnými rysmi, ako sme ich heslovite načrtli vyššie, mohli by sa v spoločnosti potencovať a šíriť deštruktívne emócie, prekrývané príslušnými racionalizáciami a ideologizáciami.^{25,26,18}

Začal som tvrdením, že človek je sociálna bytosť. Znie to ako banálna samozrejmosť, konštatovaná už Aristotelom. (*Presnejšie, hovoril o sociálnom živočíchovi!*) Silu potreby sociálnej zakotvenosti *aj u dospelých jedincov* nám v posledných 10 - 15 rokoch ilustrovali výskumy vplyvu samoty a subjektívneho pocitu osamelosti na zdravie. Znie to až neuveriteľne, ale ukazuje sa, že osamelosť zvyšuje pravdepodobnosť úmrtia výraznejšie než znečistenie ovzdušia, vysoký krvný tlak, nadváha, nedostatok pohybu, nadmerný konzum alkoholu, fajčenie.²⁷ To samozrejme neznamená, že by sme mali podceňovať dôležitosť čistého vzduchu alebo vhodnej prevencie a liečby hypertenzie a iných rizikových faktorov. Ale tieto zistenia sú dostatočne silným dôvodom, aby sme sociálnu, vzťahovú dimenziu nášho života prijímali a kultivovali. Lebo ide doslova o život! Nielen náš individuálny, ale vlastne v celej šírke JA-TY-MY.*

Práca bola pôvodne publikovaná v knihe: Pollák M. (ed.): Solidarita. Levoča: Občianske združenie Krásny Spiš, 2019. ISBN 978-80-89975-01-3

V časopise Psychiatria – psychoterapia – psychosomatika je text prevzatý so súhlasom autora a editora knihy.

*Na viacerých miestach tohto textu, zvlášť keď je reč o detstve, používam pojem "ja" v zmysle "self" (angl.), "Selbst" (nemecky), "bytosť JÁ" (v niektorých českých textoch); poznámka autora.

Literatúra

- Eibl-Eibesfeldt, I.:** Die Biologie des menschlichen Verhaltens: Grundriss der Humanethologie. 5. Aufl. Blank: Buch-Vertrieb, 2004.
- Uvnäs-Moberg, K.:** Hormón blízkosti. Rola oxytocínu vo vzťahoch. Bratislava: Pro mente sana, Vydavateľstvo F, 2016.
- Lang, C.:** Bonding foerdern in der Geburtshilfe. Elsevier und Urban, Fischer Verlag, 2009.
- Kaščáková, N., Hašto, J.:** Význam endogénneho oxytocínu pri prirodzenom vaginálnom pôrode a bondingu. Slov. Gynek. Pôrod., 25, 2018, s.197-203.

- 5. Hašto, J., Tavel, P.:** Mentalizovanie ako výzva pre klinickú medicínu a špeciálne pre psychiatriu a psychoterapiu. *Psychiatrie*, 2015; 19(2): 97-103.
- 6. Keyzers, C.:** Unser empathisches Gehirn. Warum wir verstehen, was andere fühlen. Muenchen: C. Bertelsmann Verlag, 2011.
- 7. Rudolf, G., Henningsen, P.:** Psychoterapeutická medicína a psychosomatika. Úvodná učebnica na psychodynamickom základe. Bratislava: Vydavateľstvo F, 2018.
- 8. Tomasello, M.:** Die Naturgeschichte der menschlichen Moral. Berlin: Suhrkamp Verlag, 2016.
- 9. Strauss, B., Schauenburg, H.:** Bindung in Psychologie und Medizin. Grundlagen, Klinik und Forschung – Ein Handbuch. Stuttgart: W. Kohlhammer, 2017.
- 10. Wilson, E.O.:** Smysl lidské existence. Evoluce a náš vnitřní konflikt. Praha: Nakladatelství Dokořán a Argo, 2016.
- 11. Soeling, C., Voland, E.:** K evolučnej psychológii religiozity. *Psychiatria-Psychoterapia-Psychosomatika*, 24, 2017, 3-4, s. 35-44.
- 12. Americká psychiatrická asociácia:** Príručka k diagnostickým kritériám DSM-5R. Súčasťou sú aj príslušné kódy Medzinárodnej klasifikácie chorôb a príbuzných zdravotných problémov (MKCH). Bratislava: Vydavateľstvo F, 2018.
- 13. Post, J.M.:** Narcizmus a politika. Sny o sláve. Bratislava: Vydavateľstvo F, 2017.
- 14. Jurgens, U., Ploog, D.:** Od etológie k psychológii. Základné pojmy porovnávacieho výskumu správania s reprezentatívnymi príkladmi. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2005.
- 15. Benz, W.:** Holokaust. S doslovom Kataríny Hradskej Tragédia slovenských Židov. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2010.
- 16. Applebaum, A.:** Gulag. Praha: BETA-Dobrovský, 2004.
- 17. Milgram, S.:** Poslušnosť voči autorite. Experiment odhaľujúci časť ľudskej prirodzenosti, 2014.
- 18. Hašto, J.:** Katastrófy spôsobené ľuďmi a ľudská prirodzenosť. Bratislava: Pro mente sana, 2017 (elektronicky na <http://vydavatelstvo-f.sk>).
- 19. Hašto, J.:** Autogénny tréning. Návčik koncentratívneho sebauvoľnenia. Základné informácie. 4. doplnené vydanie. Bratislava: Vydavateľstvo F, 2018.
- 20. Hoffman, K., Cooper, G., Powel, B.:** Kruh bezpečného rodičovstva. Ako podporiť bezpečnú vzťahovú väzbu Vášho dieťaťa, jeho emočnú odolnosť a slobodu v skúmaní seba a sveta. Bratislava: Vydavateľstvo F, 2018.
- 21. Brisch, H.K.:** Bezpečná vzťahová väzba. Attachment v tehotenstve a prvých rokoch života. Edukačný program pre rodičov SAFE. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2011.
- 22. Bražinová, A.:** Zippyho kamaráti. OZ ZIPPY.
- 23. Dahrendorf, R.:** Pokoušení nesvobody. Intelektuálové v časech zkoušek. Praha: H a H, 2008.
- 24. Alberti, R., Emmons, M.:** Asertivita a rovnosť vo vašom živote a vzťahoch. Vaše plné právo! Trenčín: Vydavateľstvo F, 2011.
- 25. Kaščáková, N.:** Obranné mechanizmy z psychoanalytického, etologického a evolučne-biologického aspektu. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2007.
- 26. Ciompi, L., Endert, E.:** Gefühle machen Geschichte: Die Wirkung kollektiver Emotionen – von Hitler bis Obama. Göttingen: Vandenhoeck, Ruprecht, 2011.
- 27. Spitzer, M.:** Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit. Schmerzhaft-Ansteckend-Toedlich. München: Droemer, 2018.
- 28. Hašto, J.:** Vzťahová väzba. Ku koreňom lásky a úzkosti. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2005.
- 29. Brune, M.:** Evolučná psychiatria. Pôvod psychopatológie. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2012.
- 30. Buss, D.:** Vrah v nás. Prečo sme programovaní k zabíjaniu. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2009.
- 31. Pinker, S.:** Gewalt. Eine neue Geschichte der Menschheit. Stuttgart: Fischer, 2013.
- 32. Panksepp, J.:** Affective neuroscience. The foundations of human and animal emotions. Oxford: Oxford University Press, 1998.

Do redakcie došlo 21.5.2019.