

# Tri osobnostné dynamiky z pohľadu novej integratívnej teórie

Mgr. Peter Marman, PhD.

Mgr. Dalibor Jurášek

Filozofická fakulta Univerzity Komenského, katedra psychológie

## Abstrakt

V článku prezentujeme kľúčový koncept našej integratívnej psychologickkej teórie, tri osobnostné dynamiky. V ľudskej psychike možno identifikovať tri dynamiky: cítenie, myslenie a vôľu. Môžu pôsobiť na vedomej aj nevedomej úrovni. Do úrovne, do akej ich má človek zvedomené, ich môže slobodne používať na nasledovanie svojich cieľov, pričom ich správnym používaním si ich môže zvedomovať čoraz viac a slobodu si tak rozširovať. Človek si môže zvoliť, ako so svojou slobodou naloží: buď sa rozhodne dynamiky používať na nasledovanie slasti a hedonizmu, alebo ich postaví do služieb sebaaprekonávania a nasleduje obetovanie sa vyšším princípom. Ak pokračuje v sebaaprepracovaní a osobnom rozvoji, v závere života zažíva pocity integrácie, naplnenia a zmysluplne prežitého života.

Kľúčové slová: integratívna teória, cítenie, myslenie, vôľa, sublimácia, osobný rozvoj

## Abstract

In this paper, we present a key concept of our integrative psychological theory: the three personality dynamics. Three dynamics can be identified in human psychology: feeling, thinking and will. They operate both on a conscious and an unconscious level. To the extent to which one has made them conscious, they can use them freely to follow their goals. If this freedom is exercised rightly, it can be extended and more of the dynamics can be brought to consciousness. One is free to choose what to do with freedom: it can either be used to seek pleasure and hedonism, or to overcome subjective needs and sacrifice them for higher principles. If one continues in reworking their hedonistic needs and in personal development, towards the end of life they experience feelings of integration, fulfillment and a life meaningfully lived.

Keywords: integrative theory, feeling, thinking, will, sublimation, personal development

## Úvod

Naša vývinová a osobnostná teória je pomerne komplexná. Máme prítom ambíciu rozvíjať ju smerom k integratívnej psychologickej teórii s presahmi do mnohých oblastí, teoretických aj aplikovaných (vývinová psychológia, psychológia osobnosti, klinická psychológia, psychoterapia, pedagogika). V tomto článku predstavíme len jeden z dôležitých konceptov teórie: tri osobnostné dynamiky. Predtým však popíšeme aj základné východiská, na ktorých je postavená.

## Základné východiská

### *Pohľad na človeka*

O základných limitoch novo-koncipovanej teórie v konečnom dôsledku rozhodne vždy uhol pohľadu, ktorým sa príslušný autor pozerá na človeka (napr. Bačová, 2009 – úvodná kapitola). Stredobodom našej teórie je človek v celosti. Pri jeho skúmaní si kladieme nielen teoretické otázky, ako je formovaný génmi, mozgom, prostredím a pod. (nevedomá, pasívna dynamizácia), ale aj ako môže prakticky usmerniť svoj vývin a prácu na sebe (vedomá, aktívna dynamizácia) tak, aby prežil naplnený život a v starobe zažíval pocit zmysluplnosti a integrácie. Otvárame starú otázku: je človek slobodný? Zároveň odpovedáme: je slobodný, ale nie neobmedzené. Sloboda spočíva práve v možnosti konať vedome a emancipovanosti od telesných procesov. Určitým konaním môže svoju slobodu posilňovať (odstraňovanie komplexov, osobnostný rast), iným sa o ňu ale môže pripraviť (drogové závislosti, alkoholizmus).

### *Dva typy potrieb a dve životné stratégie*

Človeka podľa nás dynamizujú dva protichodné typy potrieb, ktoré sú vo vzájomnom protiklade: potreba slasti (resp. vyhýbania sa bolesti), pri ktorej je vedomím pasívny (pasívna dynamizácia) a potreba slobody a sebarealizácie, pri ktorej musí byť vedomím aktívny (aktívna dynamizácia). Tieto potreby nemôžu byť naplnené súčasne: pokiaľ sa človek oddáva slastiam, túži po nich čoraz viac a aspoň v danej oblasti sa o slobodu postupne pripravuje. Je na voľbe človeka, ku ktorému typu potrieb sa prikloní a okolo ktorých si vybuduje svoju identitu a životnú stratégiu. Podľa svojej voľby však znáša aj príslušné dôsledky.

Potreby slasti sú viazané najmä na telo (priamo alebo nepriamo), čo je problematické ku koncu vývinu, kedy dráždivosť tela – cez ktorú sa potreby slasti uspokojujú – dramaticky klesá. Potreby slobody nie sú regresom tela (resp. jeho zmyslovo dráždivých častí) tak postihnuté. Pri viazanosti na potreby slasti teda hrozí frustrácia a strata zmyslu v staršom veku. Upozorňujeme však, že táto voľba je rôzna pre rôzne oblasti psychiky, obvykle zahŕňa niečo z oboch stratégií a buduje sa len postupne.

## ***Sebaprekonávanie a sublimácia***

Človek nie je tabula rasa a od počiatku vývinu je nevedome dynamizovaný smerom k napĺňaniu potrieb slasti (resp. vyhýbania sa bolesti). Na takúto dynamizáciu ale nie je doživotne odkázaný. Môže aktívne vstúpiť do nevedomia, preskúmať ho, prepracovať a premeniť tak nevedomú dynamizáciu na vedomú – a tým potreby slasti sublimovať, resp. transcendovať. Na to je potrebná jeho vnútorná aktivita a sebaprekonávanie, ktoré nespočíva v potláčaní týchto emócií, ale v aktívnej práci s nimi a ich pretvorení.

Naša teória popisuje spôsoby, akými môže človek sublimovať a kľúčové obdobia, ktoré sú najvhodnejšie na prepracovanie tej-ktorej oblasti nevedomia. Tvrdíme, že pokiaľ človek správne identifikuje oblasti psychiky, ktoré má na sebe prepracovať a aktívne sa o to snaží, má na konci života pocit naplnenosti, zmysluplnosti a integrácie.

Tolko k základným východiskám teórie. Teraz prejdime ku konceptu troch osobnostných dynamík.

## **Tri dynamiky**

V ľudskej psychike možno identifikovať tri dynamiky: cítenie, myslenie a vôľu. V každej z nich môže byť človek do istej miery slobodne aktívny: dynamizovať ich vedome. Sú však zároveň dynamizované aj nevedome. Nevedomá dynamizácia plynie z telesnosti (na úrovni psychologickej ako pud, inštinkt, túžba, na úrovni biologickej ako genetika či stav mozgu a tela). Schopnosť dynamizovať vedome, a teda možnosť konať slobodne, si človek získava v priebehu vývinu do istej miery prirodzene: dieťa je menej vedomé a slobodné ako dospelý, ale nad istú úroveň sa môže rozvinúť jedine cielenou vnútornou psychickou prácou. Ak človek zvolí dobré postupy, môže si zvedomovať čoraz väčšiu časť týchto dynamík a používať tak získané schopnosti, resp. ovládnuté procesy na svoje ciele - slobodnejšie. Pozrime sa teraz na každú z dynamík bližšie.

### ***Cítenie***

Pod cítením máme na mysli schopnosť prežívať a prejavovať emócie. Človek s rozvinutým cítením dokáže dobre precitovať svoje emócie a byť si ich vedomý. Vie ich rozpoznať aj u druhých ľudí a vie, ako ich u nich správne navodiť. Prítom platí, že najlepšie vie u druhých spoznávať a vyvolávať emócie, ktoré má sám hlboko a intenzívne prežité. Príkladom sú umelci, ktorí dokážu abstraktný a nehmotný prežitok tak verne zhmotniť, že namaľovaný obraz či skomponovaná hudba v poslucháčovi vyvolá práve ten pocit, ktorý doň umelec "vložit". Rovnako je, samozrejme, predpokladom, že poslucháč musí mať daný typ emócie rozvinutý.

Človek s rozvinutým cítením však nemusí svoje emócie vedieť dobre regulovať, čo vidíme na prípadoch tvorivých umelcov, ktorí majú v spoločenskom stereotype často psychické problémy (bipolárna porucha, hraničné poruchy osobnosti), nestabilné vzťahy, zomierajú mladí, na predávkovanie atď. Emočná regulácia je totiž vôľový proces.

Taktiež neplatí, že iba človek s dobre rozvinutým cítením zažíva intenzívne emócie. Aj človekom emočne nerozvinutým môže napr. zmietať búrlivý hnev, keď sa excituje nad istú hladinu. Človek emočne rozvinutý si však emóciu uvedomí, keď je ešte subtilnejšia a pri silnejšej emócií si ju uvedomuje citlivejšie a vie lepšie rozoznať jej jednotlivé "odtiene". Vďaka tomuto môže túto emóciu lepšie vyjadriť, ale aj skôr spracovať, kým neprejde do úplného vyhrotenia.

Človek je vývinovo spočiatku dynamizovaný nevedomými emóciami ako strach, hnev, radosť či smútok. Tieto sú charakteristické tým, že ich nájdeme evolučne odstupňované aj u zvierat, majú jasne badateľné fyziologické prejavy a malý kognitívny komponent. Ako sa do emočnej dynamiky postupne vnáša vedomie, tieto základné emócie získavajú kognitívne podfarbenie buď smerom k emóciám egoistickým (pýcha, závisť) alebo altruistickým (nadosobná láska, altruizmus, obetavosť). Pre základné a egoistické emócie je charakteristické, že človek zotrúva v rámci subjektivity svojho ega, pri altruistických ho prekračuje a vníma svet nadosobne. Tie však vyžadujú najväčšie množstvo práce na vybudovanie, lebo za nimi musia byť aj prepracované postoje na úrovni myslenia a musia byť potvrdené aj na úrovni obetavého konania, resp. vôle.

### *Cítenie a dva typy potrieb*

V oblasti cítenia viac hedonisticky zameraný človek nasleduje skôr základné a egoistické emócie: vyhľadáva telesné a duševné slasti (sexuality, psychoaktívne látky, adrenalinové aktivity...), a to aj v prípade sociálnych variantov emócií (často vo väzbe s prvými menovanými). Človek v oblasti cítenia zameraný viac na sebaaprekonávanie vyhľadáva príležitosti na pomáhanie druhým a tvorbu estetických a etických hodnôt (kultúra, umenie, prosociálne, environmentálne aktivity atď.).

### *Vedomé prežívanie cítenia*

Cítenie umiestňujeme na úrovni vedomého prístupu niekde v strede medzi myslením ako najvedomejšou dynamikou a vôľou ako najmenej vedomou (pozri ďalej). Emócie sú sčasti dynamizované telesne, autonómym nervovým systémom (teda nevedome), ale vieme ich ovplyvňovať aj vedome: dlhodobým budovaním postojov, krátkodobým copingom a pod. Kým silný strach nás napríklad prepadne bez našej aktívnej participácie, má silnú fyziologickú odozvu a jasný tvárový výraz, rozvinuté morálne emócie si

musíme vydobíť dlhodobým aktívnym pôsobením a ich fyziologický priemet je nezreteľný ako v tele, tak i v tvári.

### *Myslenie*

Myslením nazývame schopnosť pracovať s mentálnymi reprezentáciami, resp. zjednodušene s informáciami. Človek s rozvinutým myslením je inteligentný, myslí rýchlo, vie dobre analyzovať, vyvodzovať závery a formulovať argumenty. Myslenie skúma v súčasnosti populárna kognitívna psychológia alebo interdisciplinárnejšie kognitívna veda. Tradične bol prístup kognitívnej psychológie čisto kognitívny, prakticky úplne bez zohľadnenia súvisu myslenia s cítením a konaním (Sternberg, 1999). V posledných rokoch sa ale ukázalo, že akýkoľvek komplexný model myslenia nemôže obchádzať oblasť cítenia a čoraz viac výskumu sa sústreďuje na interakciu týchto dvoch oblastí psychiky (Gray, Braver, Raichle, 2002).

Paradoxne človek s rozvinutým myslením často môže konať iracionálne. Vie síce informácie dobre logicky vyhodnocovať, ale nič nezaručuje, že má správne vstupy. Človek s prebujeným myslením môže napríklad dospieť k záveru, že nechcených emócií sa zbaví tým, že ich bude potláčať a vytesňovať. Takéto rozhodnutie je mylné, nie však kvôli chybnému procesu myslenia, ale preto, že vychádzal zo zlých predpokladov, lebo nedostatočne rozpoznával vlastné cítenie. Podobne si nemusí uvedomovať vlastné predsudky a pod. Človek, ktorý nemá myslenie dobre vyvážené cítením, môže upadať do racionalizácií a frustrácie z emočnej nenaplnenosti.

### *Myslenie a dva typy potrieb*

Človek v oblasti myslenia orientovaný skôr hedonisticky nehľadá objektívnu pravdu, ale potvrdenie toho, čo si myslí alebo čo sa mu páči: účelovým vyberaním faktov, jednostranným intelektualizmom, odmietaním emócií ako takých, dokazovaním si pravdy nad inými striktnou argumentáciou (cieľom je presvedčiť sa o "nadradenosti" vlastného názoru a nie účastníkov diskusie obohatiť). Takéhoto predsudku si človek často nie je vedomý.

Sebaprekonávanie sa v oblasti myslenia prejavuje objektívnym hľadaním pravdy, nezávisle od paradigiem a osobných predsudkov. Človek je pripravený kedykoľvek odvolať svoje tvrdenia: necíti s nimi osobnú spätosť, neslúžia mu na hľadanie identity, ale vníma ich nadosobne a objektívne.

### *Vedomé prežívanie myslenia*

Myslenie je spomedzi troch dynamík najviac vedomé. Svoje myšlienky vieme ovládať oveľa viac priamo a do väčšej miery ako emócie alebo mnohé telesné procesy.

## *Vôľa*

Pod vôľou myslíme schopnosť regulovať svoje telesné a psychické procesy. Predstavuje vlastnú základnú psychickú energiu, s ktorou buď človek manipuluje vedome (slobodné konanie), alebo ňou za neho manipuluje jeho nevedomie (úzkosti, fóbie) a človek si uvedomuje (do väčšej alebo menšej miery) dôsledky tejto manipulácie pasívne. Človek s rozvinutou vôľou vie dobre regulovať svoje emócie (coping, zvládanie stresu, odsunutie a potlačenie emócie), sústrediť sa a odstrániť rušivé vplyvy, jasne sa zamerať na cieľ, znášať zlyhanie a nevzdávať sa pri využívaní fyzickej telesnej sily ísť až na dno svojich síl. Človek sa môže vôľovo emočne regulovať pochopiteľne len do tej miery, do akej má dané emócie rozvinuté v oblasti cítenia.

Vôľa je obvykle dobre rozvinutá u športovcov, vojakov, manažérov či hypnotizérov: skrátka u tých, ktorí sa v nej trénujú systematickým opakovaním vôľových aktivít. Typickým vôľovým cvičením je koncentračné meditačné cvičenie. Emóciou najviac paralyzujúcou vedomú vôľu je strach, resp. úzkosť.

Súčasná teoretická psychológia, ako vidieť z prehľadových učebníc, vôľu prakticky neskúma (Hill, 1998; Atkinsonová et. al., 2003; Plháková, 2003; Nakonečný, 1998). Ťažko totiž tento koncept zakomponovať do deterministického poňatia vedy. Procesy telesnej a psychickej samoregulácie sú ale nepochybne psychickými procesmi a dajú sa detekovať aj neurologicky (Beauregard, Lévesque, Bourgouin, 2001; Krosse et. al., 2009). Takýto proces ťažko zaradiť medzi kognitívne či emocionálne. Človek môže predsa cítiť potrebu niečo urobiť, byť kognitívne presvedčený o tom, že to je správne, ale často nevie nájsť silu daný čin naozaj uskutočniť.

Pre prax (prekonávanie závislostí, psychoterapia, osobný rozvoj) je dôležité vedieť, akými procesmi sa môže vôľa posilniť. V skutočnosti sa preto aj naďalej de facto skúma, akurát sa zahŕňa pod pojmy ako emočná regulácia, coping či biofeedback (Frieze, Wänke, 2014; Frieze, Messner, Schaffner, 2012; Krosse et. al., 2009; DeCharms et. al., 2005). Tieto subprocesy sa však nezastrešujú pod spoločnú dynamiku, čo je podľa nás chybou, lebo sa prehliada, že pokrok v jednej oblasti vôle zároveň znamená celkové posilnenie tejto schopnosti (i keď, samozrejme, v individuálnych prípadoch existujú výkyvy pre tie podoblasti vôle, kde je napr. blokovaná nevedomým komplexom).

## *Vôľa a dva typy potrieb*

Človek v oblasti vôle zameraný hedonisticky sa snaží ovládať druhých, hľadá možnosti dokazovania si nadradenosti a prevahy, v krajnom prípade agresivitou a fyzickým násilím. Kľúčová je tu snaha dominovať nad druhými a používať moc pre vlastný prospech.

Sebaprekonávanie sa v oblasti vôle prejavuje sebaobetovaním vlastných síl v prospech druhých alebo celku: nezištné altruistické konanie, budovanie prosociálnych hodnôt, atď. Pri vôli ale nejde o zážitok alebo skúsenosť ako pri cítení, ale o realizačnú, činnú zložku. Pri vonkajšom nasmerovaní vôle ide o konatívnu zložku, pri vnútornom o sebaregulačnú.

### *Vedomé prežívanie vôle*

Vôľa je najmenej vedomá z troch dynamík. Na prvý pohľad sa to zdá zvláštne: vieme napr. úplne vedome rozhodnúť, kam pohneme rukou. To je však uvedomovanie si dôsledku vôľového úkonu. Keď sa ponoríme do nášho prežívania, zistíme, že najprv poznáme náš úmysel a následne pozorujeme výsledok v konaní, ale samotný vôľový úkon nášmu vedomiu často uniká. Okrem toho máme pod kontrolou vedomia iba malú časť vôle. Možnosti rozvoja vôle sú nám iba naznačené: u ľudí v extrémnych situáciách sa môže zrazu nevedome vynoriť obrovská sila, ľudia v hypnóze vedú blokovať bolesť či ovládať fyziologické procesy bežne neprístupné vedomiu (Montgomery et. al., 2000; Paul, 1963).

Vedomým cvičením možno aj vôľu postupne rozvíjať: ľudia dlhodobo praktizujúci meditáciu majú lepšiu koncentráciu a potrebujú menej spánku (Kaul et. al., 2010). Meditácia má pozitívne účinky na emocionalitu a zdravie (Fredrickson et. al., 2008; Kok et. al., 2013) a z dlhodobého hľadiska efektívne "rekonfiguruje" mozog (Austin, 1999). Presná povaha kauzálnych vzťahov v takýchto komplexných javoch stále nie je objasnená. Prax disciplín ako joga alebo východných bojových umení, ktorých praktikantisú schopní zachovať úplný pokoj aj tvárou v tvár smrti nám ukazuje, že väčšina ľudí má vedomú vôľu rozvinutú iba na rudimentárnej úrovni.

## **Prepracovávanie osobnosti a sublimácia**

Pre krátkosť priestoru proces vedomého prepracovávaní osobnosti za použitia troch dynamík iba naznačíme. Ide vlastne o proces sublimácie, ktorý spomínal už Freud (1923), i keď naše poňatie je čiastočne odlišné. Pri sublimácii sa nevedomá dynamizácia transformuje na vedomú a človek získava k vedomej dispozícii slobodu a energiu predtým viazanú na potreby slasti.

Pri prepracovávaní osobnosti sú potrebné všetky tri dynamiky. Preto je dôležité rozvíjať cítenie, myslenie aj vôľu a snažiť sa ich uviesť do rovnováhy. Najprv musí človek totiž zapojiť cítenie, aby spoznal svoje emócie, zistil, čo ho nevedome dynamizuje. Dôležitú úlohu tu zohrávajú nepríjemné a neurotizujúce situácie, lebo mu ukazujú, ktorú časť psychiky je potrebné prepracovať. Následne musí tento "surový" materiál spracovať myslením, uvedomiť si nevedomé postoje, ktoré dané emócie vyvolávajú a vedome ich prepracovať. Do tretice musí nové postoje spečatiť v konaní – vôľou. Takýmto rozpojením nevedomého komplexu získava tam viazanú vôľu k vedomej dispozícii.

Sublimácia môže prebiehať aj nevedome (každý človek do istej miery sublimuje), ale dá sa o ňu usilovať aj vedome, za cieleného zamerania všetkých troch dynamík, čo značne zvyšuje jej efektivitu. Proces sublimácie vzhľadom na jeho osobitnú dôležitosť rozoberieme podrobne v budúcich publikáciách (základné informácie môžu byť nájdené aj teraz na [www.marman.sk](http://www.marman.sk)).

## Záver

Človek, okrem toho, že je dynamizovaný nevedome, má tri schopnosti, ktoré môže vedome slobodne používať na nasledovanie svojich cieľov: cítenie, ktorým prežíva, čo sa v ňom deje; myslenie, ktorým pracuje s informáciami; a vôľu, ktorou psychicky a fyzicky koná. Tieto dynamiky pôsobia sčasti vedome, sčasti nevedome: myslenie je najviac vedomé, vôľa najmenej a emócie sú uprostred. Človek ale môže pracovať na zvedomovaní týchto troch dynamík a mať tak k dispozícii čoraz viac slobody a psychickej sily.

Ako človek naloží so svojou slobodou, je jeho voľba. Môže si vybrať buď 1. nasledovanie aktuálnych potrieb pôžitku a slasti, a teda uspokojovať potreby svojho ega, alebo 2. sa od nich odosobniť, pozrieť sa na seba a spoločnosť ako celok zvonku, s väčšou objektivitou a snažiť sa hľadať princípy, ktoré napomôžu rozvoju oboch. Druhý prístup predpokladá sebazaprenie a vôľu pracovať na sebe. Jeho plodom sú ale rozvinuté psychické schopnosti, harmónia človeka s vnútrom aj okolím a pocit zmyslu, naplnenia a integrity. Človek, ktorý na sebe počas života nepracuje, smeruje ku kríze stredného veku, kedy si definitívne uvedomí, že životné sily a telo mu odchádzajú, a on sa nikam neposunul. Voľba hedonizmu – sebaaprekonávanie sa, pochopiteľne, prejavuje v mnohých odtieňoch a môže byť rozdielna pre rozličné časti psychiky.

Naša koncepcia troch dynamík a dvoch životných stratégií zjednocuje a premostuje viaceré paradigmy: freudizmus (človek je dynamizovaný slasťou) a humanizmus (ale túži aj po slobode a sebaaktualizácii a môže si vybrať svoju cestu), determinizmus (človek nie je úplne slobodný kvôli nevedomej dynamizácii) a slobodu (človek má istú slobodu, ktoré nie je neobmedzená a môže pracovať na jej posilnení) a teóriu s praxou: do nášho modelu zapadá aj experimentálne skúmanie jednotlivých materiálnych determinantov na dieľcie prejavy správania a prežívania (nevedomá dynamizácia), aj celostný pohľad a odpoveď, čo môže človek spraviť so sebou (kľúčové otázky psychoterapie, poradenstva a osobného rozvoja), teda zapájame súčasne hľadisko tretej aj prvej osoby.

## Zdroje

AUSTIN, J. H. 1999. *Zen and the Brain : Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*. Cambridge, MA : MIT Press.



- ATKINSONOVÁ, R. L., et al., 2003. *Psychologie*. Praha : Portál, 2003.
- BAČOVÁ, V., 2009. *Súčasný smery v psychológii*. Bratislava : Veda, 2009.
- BEAUREGARD, M., LÉVESQUE, J., BOURGOUIN, P. 2001. *Neural Correlates of Conscious Self-Regulation of Emotion*. *The Journal of Neuroscience* 21:RC165 (1 – 6).
- DECHARMS, R. C., MAEDA, F., GLOVER, G. H., LUDLOW, D., PAULY, J. M., SONEJI, D., GABRIELI, J. D. E., MACKAY, S. C. 2005. *Control over brain activation and pain learned by using real-time functional MRI*. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 102(51): 18626 – 18631.
- FREDRICKSON, B. L., COHN, M. A., COFFEY, K. A., PEK, J., FINKEL, S. M. 2008. *Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources*. *Journal of Personality and Social Psychology* 95:1045 – 1062.
- FREUD, S. 1923. *Das Ich und das Es*. Leipzig : Internationaler Psychoanalytischer Verlag.
- FRIESE, M., MESSNER, C., SCHAFFNER, Y. 2012. *Mindfulness meditation counteracts self-control depletion*. *Consciousness and Cognition* 21 (2) : 1016 – 1022.
- FRIESE, M., WÄNKE, M. 2014. *Personal prayer buffers self-control depletion*. *Journal of Experimental Social Psychology* 51: 56 – 59.
- GRAY, J. R., BRAVER, T., S., RAICHLE, M. E. 2002. *Integration of emotion and cognition in the lateral prefrontal cortex*. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 99 (6): 4115 – 4120.
- HILL, G. 1998. *Moderní psychologie*. Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-641-1.
- KAUL, P., PASSAFIUME, J., SARGENT, C. R., O'HARA, B. F. 2010. *Meditation acutely improves psychomotor vigilance, and may decrease sleep need*. *Behavioral and Brain Functions* 2010, 6:47.
- KOK, B. E., COFFEY, K. A., COHN, M. A., CATALINO, L. I., Vacharkulksemsuk, T., ALGOE, S. B., BRANTLEY, M., FREDRICKSON, B. L. 2013. *How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone*. *Psychological Science* 24: 1123 – 1132.
- KROSS, E., DAVIDSON, M., WEBER, J., OCHSNER, K. 2009. *Coping with emotions past: The neural basis of regulating affect associated with negative autobiographical memories*. *Biological Psychiatry* 65 (5): 361 – 366.
- MONTGOMERY, G. H., DUHAMEL, K. N., REED, W. H. 2000. *A meta-analysis of hypnotically induced analgesia: how effective is hypnosis?* *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* 48 (2): 138–153.

NAKONEČNÝ, M., 1998. *Základy psychologie*. Praha : Academia, 1998.

PAUL, G. L. 1963. *The Production of Blisters by Hypnotic Suggestion : Another look*.  
Psychosomatic Medicine 25 (3): 233 – 244.

PLHÁKOVÁ, A., 2003. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2003.

STERNBERG, R. J. 1999. *Kognitivní psychologie*. Praha : Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-638-4.