

DOMINIKA FRIČOVÁ

**CESTA
DO MOZGU
A SPÄŤ**

**Ako ho pochopiť,
trénovať a upokojiť**

SMÚTOK: SYNDRÓM ZLOMENÉHO SRDCA

„Bolešť, ktorú teraz cítim,
je to šťastie, ktoré
som mal predtým.
Tak to proste je.“

– C. S. Lewis

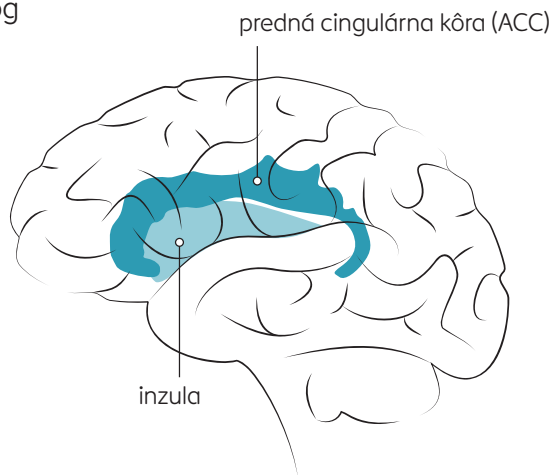
Martin sedel na posteli. Obklopovala ho prázdnota. Ubehlo presne deväť dní, odkedy ho Veronika opustila. Tri roky sa delili o smiech, rannú kávu aj spoločné plány a zrazu bolo všetko preč, zostal po nej len hrnček zabudnutý v umývačke a vôňa parfumu na vankúši. Od jej odchodu sa každé ráno budil so stiahnutým žalúdkom. Nemal chuť na jedlo, na hrudi cítil obrovský tlak, a aj keď len sedel alebo bezcieľne chodil po byte, jeho srdce búšilo, ako keby bežal pretekky. Prvé dni mal pocit, že ho niekto zvnútra chladnokrvne krája na kusy, a na siedmy deň sa fyzicky zrútil. No napriek tomu, že mal horúčku, bolesť svalov a cítil aj celkovú slabosť, lekár nič podozrivé nenašiel. „Psychosomatické, to prejde,“ skonštatoval sucho. Neprešlo. Martin prežíval známe fázy straty: šok, hnev, smútok aj prijatie. Objavili sa všetky a opakovane. Aké to je, žiť bez bolesti, mu jeho telo pripomenulo až o dva mesiace. O rok neskôr stretol niekoho nového. Emu. A znova sa zamiloval.

Keď mozog prežíva stratu

To, čo Martin prežíval, sa nedialo len obrazne v srdci, ako sa často hovorí, ale malo to svoj veľmi konkrétny začiatok v mozgu. Ten skutočne reagoval tak, ako keby bol fyzicky zranený.

V roku 2003 sa psychologička Naomi Eisenberger rozhodla dokázať niečo, čo ľudia tušili už celé stáročia – že odmietnutie naozaj bolí. Experiment, ktorý navrhla, bol geniálne

Mozog



jednoduchý.¹ Do laboratória pozvala dobrovoľníkov a požiadala ich, aby si zahrali virtuálnu počítačovú hru *cyberball*. Účastníci ležali v MRI skeneri (magnetická rezonancia) a na obrazovke pred sebou videli dve postavičky, ktoré si hádzali loptu a o ktorých si mysleli, že sú ovládané ďalšími dvoma ľuďmi v inej miestnosti. Hra sa začala nevinne. Lopta lietala medzi všetkými tromi hráčmi rovnomerne, no asi po minúte sa niečo zmenilo. Dve postavičky na obrazovke prestali hádzať loptu účastníkovi v skeneri – hádzali si ju iba medzi sebou, akoby tam nebol. Minúty plynuli a vylúčenie pokračovalo. Účastníci vedeli, že ide len o počítačovú hru, vedeli, že hráči sú iba anonymné postavičky na obrazovke, a predsa sa cítili odmietnutí.

Eisenberger sledovala, čo sa dialo v ich mozgoch, a to, čo uvidela, bolo naozaj pozoruhodné. Oblasť mozgu nazývaná predná cingulárna kôra, ktorá sa zapína pri fyzickej bolesti, sa rozšírila aktivitou. A rovnako reagoval aj inzulárny kortex,

1 EISENBERGER, N. I. – LIEBERMAN, M. D. – WILLIAMS, K. D. (2003): *Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion*. Science, roč. 302, č. 5643, s. 290 – 292

ďalšia mozgová štruktúra spojená s prežívaním bolesti. Čím viac sa účastníci cítili odmietnutí, tým silnejšia bola aktivita v týchto oblastiach.

Mozog spracúva to, či človek dostal ranu päťou alebo či ho opustil niekto, koho miluje, v čiastočne prekryvajúcich sa oblastiach. V nervovom systéme to spôsobí podobný poplach.

Láska ako závislosť

O niekoľko rokov neskôr sa americká antropologička Helen Fisher pustila do odvážnejšieho experimentu.² Chcela vedieť, čo sa deje v mozgu človeka, ktorého opustil partner, ale on stále cíti intenzívnu lásku. V roku 2010 publikovala štúdiu, ktorá otriasla naším chápaním romantického odmietnutia.

Fisher a jej tím vybrali pätnásť mužov a žien, ktorých nedávno opustili partneri, pričom od rozchodu ubehli v priemere dva mesiace. Každý z nich vyplnil psychologický test nazývaný *Passionate Love Scale* a všetci dosiahli vysoké skóre – stále boli intenzívne zamilovaní. Účastníci umiestnení v MRI skeneri dostali jednoduchú úlohu: pozerat sa striedavo na fotografiu bývalého partnera a na fotografiu emocionálne neutrálnej osoby. Medzi sledovaním fotografií riešili jednoduché matematické úlohy, aby sa ich mozog mohol resetovať.

Keď si účastníci prezerali fotografie expartnerov, niekoľko oblastí ich mozgu sa aktivovalo v oveľa väčšej miere než pri pohľade na neznáme tváre. Prvou bola ventrálna tegmentálna oblasť, tá časť stredného mozgu, ktorá produkuje dopamín a je zodpovedná za motiváciu, túžbu a odmenu. Práve táto oblasť sa aktivuje, aj keď sme zamilovaní. Prekvapujúce však bolo, že u odmietnutých zalúbencov bola aktivita v tejto oblasti výrazná a pretrvávala aj napriek odmietnutiu. Druhá oblasť, ktorá sa rozsvietila,

2 FISHER, H. E. a kol. (2010): *Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love*. *Journal of Neurophysiology*, roč. 104, s. 51 – 60

bol *nucleus accumbens*, časť mozgu taktiež spojená s odmenou a tá istá oblasť, ktorá sa aktivuje u ľudí závislých od kokaínu alebo u gamblerov.

Antropologičkina interpretácia hovorí, že láska sama osebe funguje podobne ako závislosť od milovanej osoby. Odmietnutie preto neprináša len smútok, ale aj silnú túžbu, nutkavé myslenie a pocit straty, ktorý pripomína odvykanie. Preto Martin nemohol prestať myslieť na Veroniku. Preto sa každý deň budil s pocitom, že potrebuje vidieť jej tvár, počuť jej hlas. Jeho mozog bol zvyknutý na odmenu, ktorú v ňom roky vyvolávala jej prítomnosť. A keď zrazu zmizla, systém odmeňovania nezmizol spolu s ňou, naopak, zostal aktívny, ale bez uspokojenia. Práve táto nerovnováha spôsobovala, že na ňu myslel ešte intenzívnejšie.

Zaujímavé však bolo, že Helen Fisher pri analyzovaní dát objavila vzorec, ktorý prinášal aj nádej. Čím viac dní ubehlo od rozchodu, tým menšia bola aktivita v pravom ventrálnom putamene, oblasti spojenjej s pripútanosťou. Mozog sa teda učil. Pomaly, bolestivo, ale učil sa žiť bez druhej osoby.

Keď srdce skutočne pukne

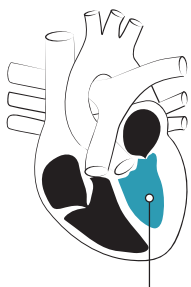
V decembri 1990 opísali lekári z japonskej Hirošimy zaujímavý prípad.³ Do nemocnice priviezli ženu so silnou bolesťou na hrudi, dýchavičnosťou – čo sú klasické príznaky infarktu – a s objektívnymi nálezmi na srdci, ktoré pripomínali poškodenie ľavej srdcovej komory. Napriek tomu sa infarkt nepotvrдил. Vyšetrenia ukázali, že srdcové tepny sú priechodné, bez známok upchatia či zúženia. Srdce sa správalo, akoby bolo poškodené, no cievy boli zdravé.

Až po ďalšom skúmaní lekári zistili, že pacientka krátko pred hospitalizáciou prežila silný emocionálny šok – náhlu smrť manžela. Táto súvislosť viedla k identifikácii novej diagnózy, ktorú

3 SATO, H. a kol. (1990): *Tako-tsubo-like left ventricular dysfunction* (prvý opis syndrómu; citované napr. v: LYON, A. R. a kol. (2018): International Expert Consensus Document on Takotsubo Syndrome. European Heart Journal, roč. 39, č. 22, s. 2032 – 2046)

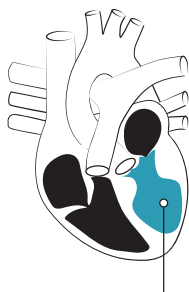
Takotsubo kardiomyopatia

normálne srdce



ľavá komora

takotsubo kardiomyopatia



zväčšená ľavá komora

japonská nádoba na chobotnice (takotsubo)



pomenovali *takotsubo kardiomyopatia*. Názov je odvodený od tradičnej japonskej nádoby na chobotnice, pretože tvar dočasne zdeformovanej ľavej komory pripomínal práve tento predmet. V západnej medicíne sa diagnóza udomácnila pod poetickejšim názvom – syndróm zlomeného srdca.

Dnes vieme, že *takotsubo kardiomyopatia* vzniká v dôsledku extrémneho stresu – či už emocionálneho, alebo fyzického. Spúšťačom býva napríklad smrť blízkej osoby, rozchod, ale aj vážna choroba, operácia či strata zamestnania. Celkovo 70 až 80 percent pacientov uvádza, že krátko pred nástupom príznakov zažili silné psychické alebo telesné vypätie. Biologický mechanizmus vzniku je veľmi dramatický. Prudký stres spôsobí náhly výron veľkého množstva stresových hormónov adrenalínu a noradrenalínu do krvného obehu. V tejto koncentrácii majú toxický účinok na bunky srdcového svalu a zároveň spôsobujú jeho dysfunkciu. Výsledkom je, že srdce ostáva ochromené a nie je schopné normálne pracovať, hoci nie je poškodené ako pri klasickom infarkte. Dobrou správou je, že väčšina pacientov sa z tohto stavu úplne zotaví.

**Evolučne môže smútok
slúžiť ako mechanizmus,
ktorý posilňuje sociálne
väzby. V okamihu straty sa
skupina zomkne, členovia
si pripomínajú dôležitosť
vzájomných vzťahov.**

Intenzívny smútok teda môže mať aj fatálne následky. Výskumy ukazujú, že strata blízkeho človeka dramaticky zvyšuje riziko vzniku závažných zdravotných problémov či dokonca smrti. Dánska štúdia z roku 2025, ktorá sledovala viac ako tisíc sedemsto ľudí po strate milovanej osoby, napríklad ukázala, že u tých, ktorí prežili dlhodobý intenzívny smútok, bolo výrazne vyššie riziko úmrtia v priebehu nasledujúcich desiatich rokov.⁴

Martin mal šťastie – srdce mu nepuklo. Jeho lekár mal sčasti pravdu, keď povedal, že príčiny sú psychosomatické. Lenže to, čo je psychosomatické, nie je menej reálne. Je to iba iný spôsob, akým myseľ a telo komunikujú.

Smútok nie je len výsadou ľudí

Nie sme jediní, kto stratou trpí. V októbri 2003 sa v rezervácii Samburu v severnej Keni odohrala srdcervúca scéna. Keď sa Eleanor, rešpektovaná vodkyňa skupiny sloníc, v jednej chvíli zrútila na zem, okamžite k nej pribehla slonica Grace, hlava neďalekej rodiny. Chobotom sa jemne dotýkala tela Eleanor a dokonca sa pokúsila zodvihnúť ju pomocou klov, akoby ju chcela znova postaviť na nohy. Neúspešne. Zostala pri nej celé hodiny, a keď Eleanor na druhý deň zomrela, začali k jej telu chodiť ďalšie slony. Iain Douglas-Hamilton, zakladateľ organizácie Save the Elephants, ktorý Eleanor roky pozoroval, zaznamenal niečo výnimočné. K jej telu prišlo päť rôznych sloních rodín, pričom niektoré patrili medzi jej blízkych príbuzných, no iné s ňou nemali zjavné príbuzenské väzby. Dokonca sa pri nej zastavila aj slonica, ktorá bola v oblasti pozorovaná len sporadicky.

Všetky slony sa správali podobne. Dotýkali sa jej tela chobotmi, niektoré len ticho stáli, iné sa opakovane vracali. Eleanorino šesťmesačné mláďa medzitým zmätene pobehovalo okolo matky

4 NIELSEN, M. K. – SPARLE CHRISTENSEN, K. – NEERGAARD, M. A. – BIDSTRUP, P. E. – GULDIN, M.-B. (2025): *Grief trajectories and long-term health effects in bereaved relatives: a prospective, population-based cohort study with ten-year follow-up.* Frontiers in Public Health, roč. 13

a o tri mesiace neskôr bolo vyhlásené za nezvestné – pravdepodobne zahynulo.

Dnes už vieme, že slony sa k telám svojich mŕtvych druhov vracajú dokonca aj po rokoch. Dotýkajú sa kostí, prikrývajú ich konármi alebo hlinou. Vedci predpokladajú, že identitu mŕtveho slona dokážu rozpoznať vďaka čuchu – aj živé slony sa navzájom zdravia dotykcom chobotov.

Prejavy smútku však vidíme nielen pri slonoch. V roku 1972 primatologička Jane Goodall pozorovala mladého šimpanza Flinta, ktorý po smrti svojej matky Flo upadol do hlbokého zármutku. Prestal jesť, prestal sa socializovať, akoby sa vzdal života – a o niekoľko dní nato zomrel. V prípade kosatiek boli zaznamenané prípady, keď matky celé týždne tlačili svoje mŕtve mláďatá pred sebou. Najznámejším prípadom je kosatka Tahlequa, ktorá v roku 2018 svoje mláďa pred sebou tísila sedemnásť dní.

Prečo zvieratá smútia? Evolučne môže smútok slúžiť ako mechanizmus, ktorý posilňuje sociálne väzby. V okamihu straty sa skupina zomkne, členovia si pripomínajú dôležitosť vzájomných vzťahov. Pri druhoch, ktoré žijú v silne prepojených komunitách, ako sú slony, primáty, kosatky či psy, môže byť smútok spôsobom, ako udržiavať skupinovú súdržnosť v čase ohrozenia.

Ludský smútok je však odlišný. My nielen cítime, ale aj premýšľame o tom, čo cítime. Vieme svoje emócie pomenovať, vieme vytvárať príbehy o svojej bolesti a prehrávať si minulosť. Predstavujeme si alternatívne verzie toho, čo sa mohlo stať, keby udalosti dopadli inak. Práve táto schopnosť reflektovať a chápať súvislosti robí náš smútok výnimočným, ale aj oveľa ťažším.

Keď slzy liečia

Niekoľko týždňov po rozchode sedel Martin sám v byte a pozeral svoj obľúbený francúzsky film. Videl ho už mnohokrát, no tentoraz sa niečo zmenilo. Keď sa v jednej scéne hlavná postava lúčila so svojím starým otcom, Martin si zrazu uvedomil, že mu po tvári tečú slzy. Bez varovania, jednoducho boli tam.

A potom prišli vzlyky – hlboké, chvejúce sa, nekontrolovateľné. Neplakal pre film. Plakal pre seba. Pre Veroniku, pre všetko, čo sa rozpadlo. Keď plač ustal, bol vyčerpaný, ale po prvý raz od rozchodu sa cítil o niečo pokojnejší.

Plač má moc. V roku 1980 sa biochemik William H. Frey II. rozhodol skúmať niečo, čo sa dovtedy považovalo skôr za poéziu ako vedu – slzy. Frey veril, že slzy nie sú len vedľajším produktom emócií, ale že ide o biologický proces s konkrétnou funkciou. V sérii experimentov porovnával dva rôzne druhy slz.⁵ Jedným boli slzy vyvolané podráždením očí, napríklad pri krájaní cibule, druhým tie, ktoré vyvolali silné emócie pri sledovaní smutného filmu. U dobrovoľníkov vyvolali plač priamo v laboratóriu a vedci potom zozbierané slzy analyzovali. Výsledky naznačovali, že emocionálne slzy obsahovali omnoho vyššie koncentrácie stresových hormónov než tie reflexné. Frey v nich identifikoval napríklad prolaktín, adrenokortikotropný hormón, či leu enkefalin. Tieto zistenia však vychádzali z malých štúdií a ich význam dodnes nie je úplne jasný. Frey navrhol odvážnu teóriu: plač má exokrinnú funkciu, to znamená, že telo prostredníctvom plaču doslova vyplavuje stres z organizmu, podobne ako sa zbavuje prebytočného tepla potením alebo oxidu uhličitého vydychovaním. To však nie je všetko. Plač zároveň aktivuje parasympatický nervový systém, ktorý reguluje upokojenie po prežití stresu. Počas plaču sa spomaľuje srdcový tep, dýchanie sa stabilizuje, telo sa vracia do rovnováhy. Po niekoľkých minútach intenzívneho plaču začína klesať hladina kortizolu a, naopak, stúpa hladina oxytocínu a endorfinov, látok spájaných s pocitom úľavy a blízkosti. Plač teda pravdepodobne nespôsobuje vyplavovanie stresu, ale skôr aktivuje mechanizmy, ktoré vedú k upokojeniu a obnove rovnováhy.

5 FREY, W. H. a kol. (1983): *Crying behavior in the human adult*. Integrative Psychiatry, roč. 1, č. 3, s. 94 – 98 (citované v: KOTTLER, J. A. – MONTGOMERY, M. J. (2001): *Theories of Crying*. Faculty Publications – Graduate School of Counseling, č. 81)

Aj preto sa Martin po plači cítil pokojnejšie. Jeho telo využilo najstarší a najprirodzenejší mechanizmus, aký máme na zvládanie emócií. Plač nie je slabosť. Je to liečba, ktorú v sebe nosíme od narodenia.

Dotyk, ktorý nás uzdravuje

Keď Martin konečne povedal svojmu najlepšiemu priateľovi Jakubovi, ako sa cíti, Jakub ho len objal. Nepovedal nič. Žiadne rady, žiadne frázy o tom, že čas všetko zahojí, len dlhé, pevné objatie. A Martin si v tej chvíli uvedomil dve veci – že je to prvý fyzický kontakt s inou osobou, odkedy sa rozišiel s Veronikou, a že mu to pomáha.

Aj výskumy ukazujú, že ľudský dotyk má liečivú silu. V roku 2023 vedci z univerzity vo švédskom Linköpingu skúmali, ako jemný dotyk súvisí s uvoľňovaním oxytocínu – hormónu, ktorý posilňuje dôveru, blízkosť a pocit bezpečia. V ich experimente ženám hladkali predlaktie ich partneri aj cudzie osoby. Výsledky ukázali, že keď sa ženy najprv dotkol ich partner, hladina oxytocínu v tele stúpla. Ak sa však ženy najskôr dotýkal cudzinec, hladina oxytocínu sa takmer vôbec nezmenila. Z toho vyplynulo dôležité zistenie: kontext dotyku rozhoduje o jeho účinku. Fyzický kontakt blízkej osoby má na náš nervový a hormonálny systém omnoho väčší vplyv než dotyk niekoho neznámeho.

Navyše sa ukázalo, že fyzický kontakt znižuje hladinu stresového hormónu kortizolu, zatiaľ čo hladina sérotonínu a dopamínu, ktorá súvisí s pocitom pohody a motivácie, stúpa. Objatia, masáže, držanie za ruku, všetky tieto gestá aktivujú špeciálne nervové vlákna v koži, tzv. C-taktilné aferenty. Tieto vlákna posielajú signály priamo do častí mozgu, ktoré spracúvajú emócie a sociálne väzby. Inými slovami, dotyk je jazyk, ktorému náš mozog rozumie od narodenia.

Priateľovo objatie pre Martina znamenalo niečo veľmi jednoduché, no zásadné, pretože smútok, ktorý prežívame

**Objatie, podpora od rodiny,
letmý dotyk, to všetko
nášmu mozgu signalizuje,
že nie sme sami. A niekedy
práve to stačí, aby sa začal
proces uzdravovania.**

osamote, nás ťaží viac než smútok, o ktorý sa môžeme s niekým podeliť. Objatie, podpora od rodiny, letný dotyk, to všetko nášmu mozgu signalizuje, že nie sme sami. A niekedy práve to stačí, aby sa začal proces uzdravovania.

Sieť predvoleného režimu

Jedným z najťažších aspektov Martinovho smútku bolo, že myšlienky na Veroniku mu neustále narúšali každodenný život. Nedokázal sa sústrediť v práci, zabúdala na stretnutia a jeho myseľ znova a znova blúdila späť k spomienkam. Spomínal na ich rozhovory, na miesta, kde spolu boli, na to, čo povedala naposledy, keď sa videli. Všetko sa zdalo prilepené k minulosti.

Strata aktivuje špecifickú mozgovú sieť známu ako sieť predvoleného režimu (*default mode network* – DMN). Táto sieť pre-pája niekoľko dôležitých oblastí mozgu, ako sú hipokampus, ktorý je zodpovedný za tvorbu spomienok, prefrontálna kôra, zodpovedná za sebauvedomovanie, a zadná cingulárna kôra, ktorá zohráva kľúčovú úlohu v uchovávaní autobiografických spomienok. DMN je najaktívnejšie vtedy, keď nie sme sústredení na vonkajší svet. Keď sa túlavé myšlienky odlepujú od prítomnosti a zalietavajú do minulosti, keď snívame, premýšľame o budúcnosti alebo o sebe. Táto sieť vytvára náš vnútorný naratív – to, ako si predstavujeme sami seba.

Keď stratíme niekoho blízkeho, DMN sa môže rozbehnúť naplno. Neustále prehráva spomienky, vytvára alternatívne scenáre, pokúša sa pochopiť, čo sa stalo a čo sa mohlo stať inak. Vracia sa k bolestivým momentom – opakovane a vytrvalo. U ľudí, ktorí prežívajú komplikovaný smútok alebo trpia posttraumatickou stresovou poruchou, je aktivita v rámci tejto siete narušená a ich mozog má problém vypnúť autopilota minulosti a prepnúť sa späť do prítomnosti.

V skutočnosti však nebol problém v tom, že Martin myslel na Veroniku; spomienky sú predsa prirodzenou súčasťou

smútenia. Problém nastal, keď jeho mozog stratil schopnosť vrátiť sa zo sveta spomienok do aktuálnej reality.

Pomoc nakoniec prišla a mala nečakané podoby. Beh, ktorý ho nútil vnímať rytmus dychu a pohybu. Stretnutia s priateľmi, ktoré od neho vyžadovali pozornosť a rozhovor. Nový náročný projekt v práci, ktorý si vynucoval celé jeho sústredenie. Tieto aktivity mu pomohli premostiť vzdialenosť medzi tým, čo sa stratilo, a tým, čo ešte stále žije. Pomohli jeho mozgu prepnúť sa z minulosti do prítomnosti. A práve tam, v jednoduchom okamihu tu a teraz, sa začína skutočné uzdravovanie.

Neurobiologický návod, ako prežiť rozchod

Martin sa napokon uzdravil, no nebola to rýchla cesta. Trvala takmer rok, počas ktorého sa jeho mozog musel odnaučiť od závislosti od každodennej dávky oxytocínu a dopamínu, ktorú mu poskytovala Veronikina blízkosť. Postupne si vytváral nové spojenia, hľadal nové zdroje odmeny a budoval o sebe nový príbeh. Ak to zvládol on, zvládneš to aj ty. Tu je šesť stratégií, ktoré sú podložené výskumom z oblasti neurovedy:

1. Pohyb je liek, nie luxus

Stačí dvadsať minút chôdze denne, aby sa znížila hladina kortizolu a zvýšila produkcia endorfínov. Nemusíš behať maratóny. Telo potrebuje len pravidelný pohyb, ktorý stresovanému mozgu pomáha rýchlejšie nájsť rovnováhu. Pohyb ťa vracia z vnútorného sveta spomienok do prítomnosti. Pomáha ukotviť sa v tele v okamihu, ktorý práve prebieha.

2. Dovoľ si dotyk a spoločnosť

Oxytocín sa neuvolňuje len pri romantickom kontakte. Každé objatie, každá masáž, dokonca aj blízkosť domáceho zvierata môžu pomôcť. Tvoj mozog potrebuje vedieť, že nie je izolovaný. Dotyk a prítomnosť druhých ľudí posilňujú tvoj odmeňovací systém a upokojujú nervovú sústavu.

3. Premeň bolesť na slová

Rozprávanie o bolesti aktivuje v mozgu iné okruhy ako jej tiché prežívanie. Jazyk pomáha premieňať vnútorný chaos na príbeh. A príbeh, ktorý má začiatok, stred a koniec, prináša mozgu pocit väčšej predvídateľnosti a emocionálnej istoty. Nie je nutné hovoriť s terapeutom, stačí človek, ktorý naozaj počúva.

4. Aspoň na čas obmedz kontakt

Každá správa, každý telefonát alebo pohľad na fotografiu môžu znova aktivovať tie isté nervové dráhy, ktoré sa spájali so šťastím. Je to, ako keď sa závislý opäť vráti k svojej látke. Je dobré vytvoriť si priestor bez kontaktu. Nie navždy, len na obdobie, počas ktorého sa mozog naučí hľadať odmenu niekde inde.

5. Plač nie je slabosť, je to fyziológia

Ak cítiš potrebu plakať, dovoľ si to. Potláčaný plač zvyšuje vnútorné napätie, ktoré sa môže neskôr prejavíť v inej, ešte bolestivejšej podobe. Plač spúšťa parasympatikový nervový systém, ktorý spomaľuje tep, znižuje stres a podporuje uvoľňovanie endorfínov. Je to najprirodzenejší spôsob, ako naše telo spracúva emócie.

6. Bolesť nie je trvalý stav

Najdôležitejším zistením, ku ktorému Martin dospel, bolo, že jeho mozog sa učí a neuroplasticita funguje, aj keď prežívame smútok. Neuróny si hľadajú nové cesty, nový zmysel, nový spôsob, ako existovať. A výskumy potvrdzujú, že po veľkých stratách sa neraz zrodia nové časti identity, ktoré by inak nikdy nemali šancu dozrieť. Nemusíš byť za túto bolesť vďačný ani v nej nemusíš hľadať hlbší zmysel. Ale môžeš veriť, že mozog má schopnosť uzdraviť sa.