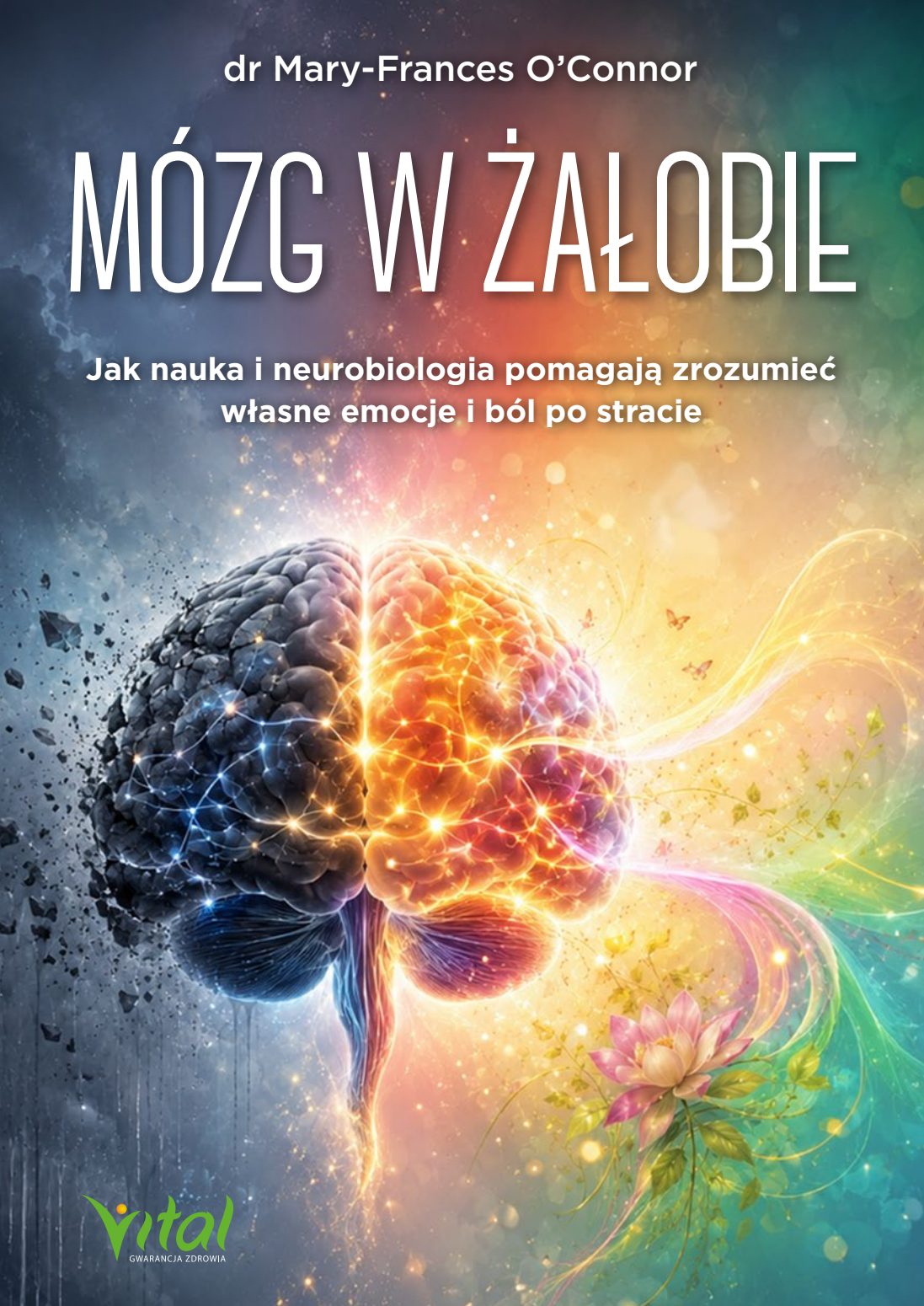
dr Mary-Frances O'Connor

MÓZG W ŻAŁOBIE

Jak nauka i neurobiologia pomagają zrozumieć własne emocje i ból po stracie



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

MÓZG W ŻAŁOBIE

dr Mary-Frances O'Connor

MÓZG W ŻAŁOBIE

Jak nauka i neurobiologia pomagają zrozumieć własne emocje i ból po stracie



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

Redakcja: Natalia Paszko
Skład: Krzysztof Remiszewski
Projekt okładki: Krzysztof Remiszewski
Tłumaczenie: Iwona Szopa

Wydanie I
Białystok 2026
ISBN 978-83-8429-314-0

Tytuł oryginału: *The Grieving Brain: The Surprising Science of How We Learn from Love and Loss*

Copyright © 2025 by O'Connor Productions, Inc. All rights reserved.
This edition published by arrangement with DeFiore and Company Literary Management, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek" obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach. Niniejsza publikacja, w całości ani w żadnej części, nie może być wykorzystywana do trenowania, testowania, rozwijania ani doskonalenia systemów sztucznej inteligencji, modeli językowych, algorytmów uczenia maszynowego ani innych zautomatyzowanych systemów przetwarzania danych bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich.

Treści zawarte w tej publikacji mają charakter wyłącznie informacyjny oraz edukacyjny. Nie stanowią one porady medycznej, diagnozy ani rekomendacji terapeutycznej i nie mogą zastępować konsultacji z lekarzem specjalistą. Autor i Wydawca informują, że opisane w książce metody mogą mieć charakter alternatywny i w rozumieniu przepisów o prawach pacjenta mogą nie posiadać powszechnego potwierdzenia naukowego. Autor i Wydawca stanowczo odradzają rezygnację z leczenia zgodnego z aktualną wiedzą medyczną na rzecz treści opisanych w tej publikacji. Autor i Wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za skutki zdrowotne wynikające z samodzielnego stosowania prezentowanych treści bez nadzoru medycznego.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
facebook.com/wydawnictwovital

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – **vitalni24.pl** – detal
strona wydawnictwa: **wydawnictwovital.pl**
Więcej informacji znajdziesz na portalu **superodzywianie.pl**

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie 9

CZĘŚĆ PIERWSZA
Bolesna utrata chwili obecnej oraz bliskości

Rozdział 1. Spacer w ciemnościach 23

Rozdział 2. Poszukiwanie bliskości 43

Rozdział 3. Wiara w magiczne myśli 65

Rozdział 4. Adaptacja w czasie 81

Rozdział 5. Pojawiające się komplikacje 99

Rozdział 6. Tęsknota za ukochaną osobą 125

Rozdział 7. Mądrość pozwalająca dostrzec różnicę 145

CZĘŚĆ DRUGA

Przywrócenie przeszłości, teraźniejszości i przyszłości

Rozdział 8. Spędzanie czasu w przeszłości 165

Rozdział 9. Bycie w teraźniejszości 185

Rozdział 10. Mapowanie przyszłości 209

Rozdział 11. Nauczanie tego, czego się nauczyłeś 229

Podziękowania 239

Przypisy 243

Wprowadzenie

Odkąd istnieją relacje międzyludzkie, zmagamy się z przytłaczającym smutkiem po śmierci bliskiej osoby. Poeci, pisarze i artyści tworzą poruszające dzieła, które oddają niemal nieopisywalny charakter straty, amputacji części nas samych lub nieobecności, która ciąży na nas niczym gruby płaszcz. Jako istoty ludzkie odczuwamy potrzebę wyrażania swojego smutku, opisywania ciężaru, jaki dźwigamy na własnych barkach. W XX wieku psychiatrzy – Sigmund Freud, Elisabeth Kübler-Ross i inni – zaczęli opisywać z bardziej obiektywnej perspektywy uczucia osób, z którymi przeprowadzali wywiady. W rezultacie dostrzegli oni istotne wzorce i podobieństwa. W literaturze naukowej pojawiły się wnikliwe opisy tego, czym jest żałoba – jak się ją odczuwa, z jakimi problemami się wiąże, a nawet jakie reakcje fizyczne wywołuje.

Zawsze chciałam zrozumieć *dlaczego*, a nie tylko *co*. Dlaczego żałoba tak bardzo boli? Dlaczego śmierć, trwałe odejście osoby, z którą jesteśmy związani, wywołuje tak druzgocące uczucia, prowadząc do zachowań i przekonań, które są niezrozumiałe nawet dla nas samych? Byłam przekonana, że część odpowiedzi można

znaleźć w mózgu – siedzibie naszych myśli, uczuć, motywacji i zachowań. Gdybyśmy mogli spojrzeć na to z perspektywy tego, co dzieje się w mózgu podczas żałoby, być może udałoby się nam znaleźć odpowiedź na pytanie *w jaki sposób*, a to pomogłoby nam zrozumieć *dlaczego*.

Często słyszę pytanie, co sprawiło, że postanowiłam zgłębić temat żałoby i zająć się nim naukowo. Myślę, że wynika ono zazwyczaj z czystej ciekawości, ale być może także z chęci upewnienia się, czy można mi zaufać. Być może ty również, czytając te słowa, chciałbyś wiedzieć, czy sama przeszłam przez ciemną noc śmierci i straty, czy oby na pewno wiem, o czym mówię i co badam. Smutek, którego doświadczyłam, nie był większy niż smutek innych osób, z którymi rozmawiam – osób, które opisują swoją stratę i życie zrujnowane po tej stracie. Ale ja też znam uczucie straty. Kiedy byłam w ósmej klasie, u mojej mamy zdiagnozowano raka piersi w IV stadium. Komórki nowotworowe były we wszystkich węzłach chłonnych, które chirurg wyciął podczas mastektomii, więc było wiadomo, że rak rozprzestrzenił się już na inne części ciała. Ponieważ miałam wówczas tylko trzynaście lat, dopiero wiele lat później dowiedziałam się, że dawano jej wtedy tylko rok życia. Doskonale jednak zdawałam sobie sprawę z tego, że smutek zagościł w naszym domu, zakłócając życie rodzinne, które i tak już było trudne z powodu separacji rodziców i depresji matki. Dom stał wysoko w północnych Górach Skalistych, w pobliżu działu wodnego, w rolniczej miejscowości, która czerpała korzyści z obecności niewielkiej uczelni, gdzie wykładał mój ojciec. Onkolog mojej matki opisał ją jako swój „pierwszy cud" – przeżyła kolejne trzynaście lat. To było jak dar od losu dla jej dwóch nastoletnich córek (mojej starszej siostry i mnie). Ale w tym świecie to ja byłam emocjonalnym wsparciem dla mojej mamy, regulowałam jej nastrój. Moje wyprowadzenie się do college'u – choć było naturalnym krokiem w rozwoju – tylko

ROZDZIAŁ 1

Spacer w ciemnościach

Kiedy mówię o neurobiologii żałoby, zazwyczaj zaczynam od metafory opartej na znanym doświadczeniu. Żeby ta metafora miała sens, trzeba jednak zaakceptować pewną przesłankę – załóżmy, że ktoś ukradł ci z jadalni stół.

Wyobraź sobie, że budzisz się w środku nocy i odczuwasz pragnienie. Wstajesz z łóżka i idziesz do kuchni, aby napić się wody. Przechodzisz przez ciemny korytarz, mijasz jadalnię i kierujesz się w stronę kuchni. W momencie gdy biodro powinno uderzyć o twardy róg stołu w jadalni, czujesz… hmm, co to jest? Nic. Nagle uświadamiasz sobie, że nie czujesz nic w miejscu na wysokości biodra. To właśnie jest to, czego jesteś świadomy – *brak* odczucia czegoś konkretnego. To właśnie brak czegoś zwrócił twoją uwagę. Czy to nie dziwne? Zazwyczaj uważamy, że to *coś* przyciąga naszą uwagę – jak więc *nic* jest w stanie to zrobić?

Cóż, tak naprawdę nie chodzisz po tym świecie. Albo, mówiąc dokładniej, przez większość czasu poruszasz się w dwóch światach. Jeden świat to mapa wirtualnej rzeczywistości stworzona całkowicie w twojej głowie. Twój mózg porusza twoją ludzką postacią po

wirtualnej mapie, którą sam stworzył, dlatego bez trudu przemieszczasz się po swoim domu w ciemności – nie potrzebujesz zewnętrznego świata, aby się dobrze orientować. Poruszając się po tej znanej przestrzeni, korzystasz z mapy swojego mózgu – twoje ludzkie ciało dociera tam, gdzie wysłał je mózg.

Tę wirtualną mapę świata można porównać do mapy Google, która znajduje się w twojej głowie. Czy kiedykolwiek zdarzyło ci się jechać samochodem, słuchając wskazówek głosowych, nie zwracając uwagi na to, gdzie się znajdujesz? W pewnym momencie głos każe ci skręcić w ulicę, ale okazuje się, że jest to ścieżka rowerowa. GPS i rzeczywistość nie zawsze się zgadzają. Mapa w twoim mózgu – podobnie jak mapy Google – opiera się na wcześniejszych informacjach o okolicy. Aby zapewnić nam bezpieczeństwo, mózg posiada specjalne obszary odpowiedzialne za wykrywanie błędów – dostrzegają one wszelkie sytuacje, w których mapa mózgowa nie zgadza się z rzeczywistością. Po wykryciu błędu mózg przełącza się na informacje wizualne (a jeśli jest noc, możemy zdecydować się włączyć światło). Zazwyczaj jednak polegamy na mapach mózgowych, ponieważ poruszanie się po mentalnej mapie świata wymaga znacznie mniej mocy obliczeniowej niż poruszanie się po znanym domu, jakbyśmy byli tam po raz pierwszy – odkrywając za każdym razem, gdzie znajdują się drzwi, ściany i meble, a następnie decydując, jak się w tym wszystkim poruszać.

Nikt nie spodziewa się, że ktoś ukradnie mu z jadalni stół. Nikt nie spodziewa się, że umrze bliska mu osoba. Nawet jeśli ktoś choruje od bardzo dawna, nikt nie wie, jak to jest żyć bez tej osoby. Moim wkładem jako naukowca było zbadanie żałoby z perspektywy mózgu, który próbuje rozwiązać problem w obliczu utraty najważniejszej osoby w życiu. Żałoba dla mózgu jest niezwykle bolesnym problemem do rozwiązania, a jej przeżywanie wymaga nabycia umiejętności życia w świecie bez osoby, którą głęboko kochasz

i która jest głęboko zakorzeniona w twoim postrzeganiu rzeczywistości. Oznacza to, że dla mózgu ukochana osoba jednocześnie odeszła i pozostała na zawsze, a ty poruszasz się w dwóch światach jednocześnie. Żyjesz dalej, mimo że ktoś został ci odebrany, co jest sprzeczne z logiką, dezorientujące i przygnębiające.

Jak mózg interpretuje stratę?

W jaki sposób mózg prowadzi nas jednocześnie przez dwa światy? Dlaczego czujemy się dziwnie, gdy *nie* uderzamy biodrem w brakujący stół w jadalni? Wiemy już sporo o tym, jak mózg tworzy wirtualne mapy. Odkryliśmy nawet miejsce w hipokampie (strukturze w kształcie konika morskiego głęboko w mózgu), gdzie te mapy są przechowywane. Aby zrozumieć, jak działa ten mały komputer z szarej materii, często bazujemy na badaniach na zwierzętach. Podstawowe procesy neuronowe zwierząt są podobne do ludzkich – one również używają map mózgu, które pomagają im się poruszać. U szczurów możemy użyć czujnika do wychwytywania sygnału elektrycznego, gdy pojedynczy neuron wyzwala impuls. Szczur ma na głowie specjalną nasadkę – gdy biegnie i neuron wyzwala impuls, rejestrowana jest lokalizacja zwierzęcia w tym momencie. Dzięki temu wiemy, na jakie punkty orientacyjne reaguje neuron i gdzie się one znajdują.

W przełomowym badaniu przeprowadzonym przez norweskich neurobiologów Edvarda Mosera i May-Britt Moser szczur codziennie odbywał wycieczkę do pudełka, gdzie rejestrowano aktywność neuronów. W pudełku znajdowała się tylko jedna godna uwagi rzecz – wysoka, jasnoniebieska wieża z klocków LEGO. Szczur odwiedzał swoje pudełko około dwudziestu razy dziennie, aż naukowcy zdołali ustalić na podstawie czujników umieszczonych na jego głowie, które neurony aktywują się, gdy szczur napotyka niebieską wieżę.

przekonanie, w które osoba pogrążona w żałobie może w tym momencie wierzyć tylko połowicznie. Później, kiedy pozostają nam wspomnienia z pogrzebu, mogą one pomóc nieco w uporządkowaniu naszego magicznego myślenia. Choć trudno w to uwierzyć, miejsca pamięci są dowodem na to, że inni podzielają nasze nowe przekonanie – ukochana osoba naprawdę odeszła.

Wspomnienia

Jeśli poważnie potraktujemy to, co mówią nam osoby pogrążone w żałobie, wydaje się, że mózg może utrzymywać dwa wzajemnie wykluczające się przekonania. Z jednej strony mamy jasną świadomość co do tego, że ukochana osoba zmarła, z drugiej zaś strony jednocześnie tli się gdzieś magiczne przekonanie, że ona jednak wróci. Kiedy umiera ktoś bliski, pozostaje nam wspomnienie o jego śmierci. Może to być telefon z informacją o śmierci brata, który utkwił w pamięci wraz z wieloma szczegółami – w którym miejscu w jadalni się znajdowaliśmy, co gotowaliśmy, jak było gorąco w pomieszczeniu, zapach cebuli. Są to tak zwane wspomnienia epizodyczne – szczegółowe wspomnienia konkretnego wydarzenia.

Być może pamiętasz o śmierci, ponieważ byłeś tam, kiedy to się stało. Kiedy mój ojciec zmarł latem 2015 roku, moja siostra, bliski przyjaciel rodziny i ja na zmianę spaliśmy w pokoju szpitalnym, który wybrał na hospicjum. Tej nocy pożegnałam się z nim, chociaż już nie reagował na nasze słowa. Udało mi się przespać kilka godzin na małej kanapie w pokoju. W środku nocy obudziłam się zdumiona, co było częstym doświadczeniem w tych ostatnich dniach (wraz z uczuciem całkowitego wyczerpania i niepewności, czy dam radę). Zajrzałam do taty, a potem postanowiłam wyjść na spacer – zawsze gdy patrzę na cudowne gwiazdy na wiejskim

niebie Montany ogarnia mnie podobne zdumienie. Jeśli kiedykolwiek obserwowałeś nocne niebo z dala od świateł miasta, doświadczyłeś wspaniałego widoku – można zobaczyć wówczas tak wiele gwiazd, że niebo wygląda jak posypane błyszczącym piaskiem. Spacerowałam po okrężnej ścieżce wokół szpitala, która miała służyć personelowi i odwiedzającym jako miejsce na rozprostowanie nóg. Wróciłam do pokoju, a tata nadal oddychał bardzo powoli. Pomyślałam, że to naprawdę niesamowite – jego życie było podtrzymywane przy bardzo niewielkiej ilości powietrza. Wróciłam do łóżka. Nad ranem pielęgniarka pochyliła się nade mną, kładąc dłoń na ramieniu. „Myślę, że już odszedł" – powiedziała. Podeszłam do łóżka ojca. Wyglądał tak spokojnie, był taki mały – jednocześnie przypominał niemowlę i starego człowieka. Wyglądał dokładnie tak samo jak kilka godzin wcześniej, z tą różnicą, że jego oddech, który wcześniej był powolny, teraz całkowicie ustał.

Śmierć mojego ojca była dla mnie niezwykle spokojnym i pełnym respektu doświadczeniem. Otoczyli mnie bliscy i troskliwi profesjonaliści, zapewniając wsparcie. Byłam w stanie naprawdę skupić się na tym, co się działo, i kiedy teraz wracam do tego myślami, odczuwam spokój, choć oczywiście smutek też jest obecny. Uważam się za niezwykle szczęśliwą osobę, ponieważ doświadczyłam czegoś, co można nazwać „dobrą śmiercią". Pomogło mu to, że tata był objęty programem hospicyjnym, opracowanym przez osoby posiadające rzetelną wiedzę na temat tworzenia warunków sprzyjających godnej śmierci. Wiele zgonów nie przebiega w ten sposób. Ludzie odczuwają strach, przerażenie, ból, bezradność lub ogromną złość w chwili odejścia bliskiej osoby, zwłaszcza jeśli następuje to w brutalnych lub przerażających okolicznościach, w wyniku wypadku lub na oddziale ratunkowym. Podczas pandemii COVID-19 wiele osób nie mogło być przy swoich bliskich, gdy ci trafili do szpitala, i nie mogli być przy nich w chwili śmierci.

Bez możliwości pożegnania się, wyrażenia miłości, wdzięczności lub przebaczenia, bez wspomnienia fizycznego upadku i śmierci bliskiej osoby, „realność" śmierci może być otoczona mgłą niepewności. Badania pokazują, że niejednoznaczna strata – na przykład gdy członkowie rodziny znikają w wyniku działań reżimu politycznego lub giną w katastrofie lotniczej albo podczas konfliktu zbrojnego i uznaje się ich za zmarłych – komplikuje proces żałoby. Jednym z powodów może być sposób zaprogramowania naszego mózgu. Wydaje nam się, że bliska osoba tak naprawdę nie odeszła, a bez przytłaczających dowodów w postaci wspomnień o schyłku jej życia lub momentu samej śmierci zmiana naszego sposobu postrzegania może trwać dłużej lub powodować większy ból.

Nawyki

Pamięć jest niezwykle złożona. Na szczęście jest to również obszar, nad którym od dawna pracują neurolodzy i psychologowie kognitywni, dzięki czemu wiemy całkiem sporo o tym, jak przebiega ten proces w mózgu. Mózg nie działa jak kamera, rejestrując każdą chwilę każdego dnia i na zawsze wszystko w tej formie przechowując. Łatwo wyobrazić sobie, że wspomnienia są jak filmy zapisane w folderze, który mózg otwiera i odtwarza, gdy coś sobie przypominamy. W rzeczywistości wspomnienia przypominają nieco proces przygotowania posiłku. Składniki naszych wspomnień są przechowywane w wielu obszarach mózgu. Kiedy przypominamy sobie jakieś wydarzenie, składniki te są łączone, tworząc mieszankę obrazów, dźwięków, zapachów, uczuć, które wywołało w nas to wydarzenie, skojarzeń z konkretnymi osobami, które w nim uczestniczyły, oraz perspektywy, z której obserwowaliśmy różne sceny. Wspólne wspomnienia jawią się nam jako syntetyczne

ROZDZIAŁ 8

Spędzanie czasu w przeszłości

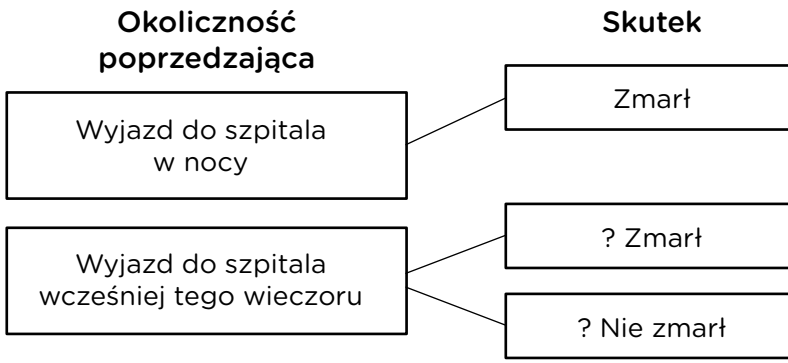
W filmie *Fearless* z 1993 roku Jeff Bridges i Rosie Perez wcielają się w role nieznajomych, którzy przeżyli katastrofę lotniczą. Życie obojga rozpada się, gdy zaczynają zmagać się z tym, co oznacza dla nich fakt, że przeżyli. Pewnej nocy, siedząc w samochodzie, kobieta wyznaje, że uważa, iż zabiła swojego synka, puszczając go podczas katastrofy. Bridges początkowo reaguje z ogromną frustracją. Kiedy ona całkowicie się załamuje, płacząc i modląc się o przebaczenie, mężczyzna jest przytłoczony – próbuje zrozumieć, jak to jest czuć się niczym morderca własnego dziecka. W końcu wysiada z samochodu i każe Perez usiąść na tylnym siedzeniu, po czym zapina jej pasy. Z bagażnika wyjmuje podłużną, zardzewiałą skrzynkę z narzędziami, wkłada ją do rąk kobiety, mówiąc, żeby trzymała ją mocno, bo to jej dziecko. Bridges pozoruje scenę samobójczą, siada za kierownicą i pędzi przez pustą uliczkę w kierunku betonowej ściany. Prędkościomierz wskazuje coraz wyższe wartości. Bridges zwraca się do kobiety ze słowami, że to jej szansa na ocalenie dziecka. Perez, całkowicie pochłonięta sceną przypominającą katastrofę lotniczą, całuje skrzynkę z narzędziami. Pędzący samochód uderza

w ścianę, a zardzewiała pomarańczowa skrzynka przelatuje niczym rakieta przez przednią szybę auta i uderza w ścianę z bloków betonowych. W rezultacie jej stalowa konstrukcja zostaje zgnieciona. Kobieta natychmiast uświadamia sobie, że nie miała szans, aby utrzymać dziecko, nie miała szans, aby je uratować. Dzięki temu zanurzeniu w rzeczywistości zdaje sobie sprawę z tego, co naprawdę się stało, oraz z różnicy między rzeczywistością a jej przekonaniem o tym, co się wydarzyło.

Takie myślenie „co by było, gdyby" psychologowie nazywają *myśleniem kontrfaktycznym*. Często wiąże się ono z naszą rzeczywistą lub wyobrażoną rolą w śmierci lub cierpieniu bliskiej osoby. To miliony „gdyby" krążących w naszej głowie: *Gdybym to zrobił, on nigdy by nie umarł. Gdybym tego nie zrobił, on nigdy by nie umarł. Gdyby lekarz to zrobił, gdyby pociąg nie spóźnił się, gdyby nie wypił tego ostatniego drinka…* Liczba możliwych alternatywnych scenariuszy jest nieskończona. Ich nieskończona natura dostarcza nam nieograniczonych tematów do rozważań, przemyśleń i ponownych rozważań, pozwalając obracać scenę w naszych myślach w kółko na różne strony.

Ironią losu jest to, że ten sposób myślenia – tworzenie niezliczonych sytuacji, które mogłyby się wydarzyć – jest zarówno nielogiczny, jak i niepomocny w dostosowaniu się do tego, co faktycznie się wydarzyło. Jednak nasz mózg może nadal to robić z jakiegoś powodu. Niektórzy twierdzą, że takim powodem jest próba ustalenia, jak uniknąć śmierci w przyszłości. Jednak może być prostsze wyjaśnienie – skupiając się nieustannie na nieograniczonej liczbie alternatywnych wersji rzeczywistości, nasz mózg jest odrętwiały i odwraca uwagę od bolesnej rzeczywistości, że dana osoba nigdy nie wróci. Nawet jeśli myślenie kontrfaktyczne wiąże się z bolesnym doświadczeniem poczucia winy lub wstydu (jak przekonanie, że zabiliśmy swoje dziecko), nasz mózg nadal wydaje się

przedkładać je nad przerażającą, rozdzierającą serce prawdę, że bliska nam osoba już nie żyje. Rozmyślanie nad takimi kontrfaktycznymi scenariuszami może stać się nawykiem, odruchową reakcją na ból żałoby. Chociaż bolesne poczucie winy zamieniamy na równie bolesny smutek, to poczucie winy oznacza przynajmniej, że mieliśmy pewną kontrolę nad sytuacją. Wiara w to, że mieliśmy kontrolę, nawet jeśli nie udało nam się jej wykorzystać, sugeruje, że świat nie jest całkowicie nieprzewidywalny. Lepiej jest doświadczyć negatywnych konsekwencji w przewidywalnym świecie, w którym ponieśliśmy porażkę, niż doświadczać ich bez wyraźnego powodu.



Nielogiczny charakter myślenia kontrfaktycznego można wykazać za pomocą dowodu geometrycznego. Ludzie często popełniają błąd w zdaniach typu „Jeśli…, to". Część „jeśli" nazywana jest okolicznością poprzedzającą, a część „to" – konsekwencją. Aby wykryć błąd, logicy używają diagramów drzewiastych, takich jak ten powyżej. W przykładzie młodej wdowy z rozdziału 7 kobieta wie, że jej mąż zmarł i wie, że pojechali do szpitala w środku nocy. Podświadomie kusi ją, żeby uwierzyć, że skoro jedno zdarzenie poprzedzające (pojechali do szpitala) wiąże się z jednym skutkiem (zmarł), to drugie zdarzenie poprzedzające (pojechali wcześniej do szpitala)

Smutek i żałoba

Jak była o tym już mowa wcześniej, żałoba różni się od smutku. Smutek to bolesny stan emocjonalny, który pojawia się i znika – i tak w kółko. Ludzie mogą myśleć, że smutek „minął", gdy fale pojawiają się rzadziej lub są mniej intensywne. W pewnym sensie mają rację – jeśli celem jest zmniejszenie intensywności i częstotliwości smutku, to z czasem, wraz z nabieraniem doświadczenia, prawdopodobnie nastąpi to naturalnie. Z drugiej strony, jeśli osoba pogrążona w żałobie nie odczuwa z czasem zmniejszenia intensywności i częstotliwości objawów, jak się spodziewała, może zacząć rozmyślać nie tylko nad swoją stratą, ale także nad swoją reakcją na nią. Może zacząć się zastanawiać: „Czy mój smutek jest normalny? Inni oczekują ode mnie, bym „poszedł dalej", a ja nie mam wrażenia, że zrobiłem krok naprzód. Czy to oznacza, że zawsze będę się tak czuł?" Takie monitorowanie ma niefortunny skutek utrzymywania smutku na pierwszym planie, co może nasilić i przedłużyć reakcję, zamiast pozwolić jej stopniowo stać się mniej bolesną.

Z drugiej strony uważam, że większość osób pogrążonych w żałobie, myśląc o jej końcu, ma nadzieję na coś więcej niż tylko zmniejszenie intensywności i częstotliwości bólu związanego ze smutkiem. Lepszą definicją może być przywrócenie satysfakcjonującego życia, co wskazuje na adaptację, która moim zdaniem jest trafniejsza niż postrzeganie żałoby jako „końca". A sensowne życie to coś znacznie więcej niż tylko koniec częstych, intensywnych ataków smutku. Jeśli ktoś wierzy, że jedyną drogą do sensownego życia jest przebywanie z osobą, która odeszła, nigdy nie osiągnie tego celu. Wówczas konieczne może być zrezygnowanie z tego konkretnego sposobu osiągnięcia celu i zastanowienie się nad innymi możliwościami. Spójrzmy prawdzie w oczy – to po prostu jest trudne.

Jeśli dysponujesz wieloma sposobami, dzięki którym możesz uznać swoje życie za sensowne, masz większe szanse na osiągnięcie swojego celu. Wymaga to ogromnej odwagi i elastyczności. Od twojego mózgu wymaga to nauki nowych rzeczy – musisz nauczyć się zwracać uwagę na to, co faktycznie uważasz za sensowne i satysfakcjonujące w danej chwili. Zmiana ta może prowadzić do życia pełnego miłości, wolności i zadowolenia, choć będzie to życie inne niż dotychczas. Żałoba to zmiana polegająca na tym, że potrzeby emocjonalne, które wcześniej zaspokajała zmarła osoba bliska, zaczynają być zaspokajane w inny sposób. Nie musi to oznaczać, że zaspokaja je ktoś inny. Prowadzenie sensownego życia nie jest równoznaczne z ponownym małżeństwem lub posiadaniem kolejnego dziecka. W rzeczywistości takie relacje mogą odwracać uwagę od dążenia do takiego życia, jeśli przeszkadzają w osiągnięciu celu.

Co więcej, to, co stanowi sensowne życie, najprawdopodobniej uległo zmianie w wyniku niedawnego bliskiego spotkania ze śmiercią. Ona w brutalny sposób uświadamia nam, co jest naprawdę ważne. Ta świadomość może prowadzić do odkrycia, że nasze codzienne czynności nie mają żadnego związku z wartościami, które wyznajemy. Jest to frustrujące i przygnębiające, ale może prowadzić do wielkich zmian, jeśli jesteśmy gotowi zmienić nasze codzienne życie w podążaniu za nowo odkrytymi wartościami. Możemy być mniej skłonni do słuchania koleżanki z pracy opowiadającej o dramatycznych wydarzeniach z jej życia, jeśli wydaje nam się to fałszywe i bezsensowne. Możemy nie przywiązywać tak dużej jak dotychczas wagi do zachowania odpowiedniej etykiety podczas uroczystości rodzinnych w świetle ostatnich wydarzeń. Odkrycie rozbieżności między naszymi wartościami a codziennymi drobiazgami może sprawić, że będziemy czuć irytację w sytuacjach, w których się znajdujemy, lub może sprawić, że nie

będziemy się bać wyrażać silnych emocji lub dążyć do nowych celów. Ale nie żyjemy w próżni. Te emocje lub zmiany w nas nie są łatwe do zaakceptowania dla bliskich, a w wyniku naszej nowej świadomości i zmienionych priorytetów możemy doświadczać z nimi konfliktów. Niektóre osoby pogrążone w żałobie odkrywają, że wszyscy ludzie w ich książce adresowej zmienili się. Podczas żałoby czasami na nowo definiujemy swoją tożsamość w oparciu o to, czego mózg uczy się o naszym nowym świecie oraz o tym, co sprawia nam radość lub co uważamy za wartościowe. Jeśli nasza tożsamość pokrywa się z tożsamością osoby, której już nie ma, czy powinniśmy być zaskoczeni, że zmieniamy się bez jej stałego wpływu lub że musimy na nowo zdefiniować i zaktualizować nasze dążenia i okoliczności?

Jaki jest plan?

Zdolność wyobrażania sobie naszej przyszłości – nowej i nieznanej przyszłości, w której nie ma już naszych zmarłych bliskich, wydaje się wykorzystywać podobną sieć mózgową co pamięć o przeszłości. Może to brzmieć dziwnie, ale kanadyjski neurokognitywista Edward Tulving wykazał, że nasza zdolność do podróżowania w czasie – zarówno do przodu, jak i do tyłu – ma kilka ważnych cech wspólnych. Jak omówiliśmy w poprzednich rozdziałach, wspomnienia to proces, który zachodzi, gdy nasz mózg odtwarza aktywność neuronalną wygenerowaną podczas pierwotnego zdarzenia. Tworzy to percepcję wydarzenia – wspomnienie ze świadomością, że jest ono przywoływane w teraźniejszości. Wyobrażanie sobie przyszłości jest również rekombinacją możliwych elementów epizodu, ze świadomością, że mogą one wydarzyć się w przyszłości. Aby wirtualna projekcja w przyszłość była wiarygodna, mózg opiera się

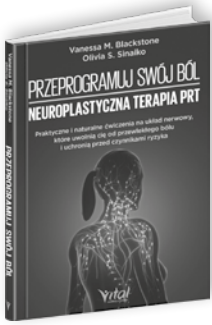
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

JAK ŻAŁOBA WPŁYWA NA CIAŁO
dr Mary-Frances O'Connor



Strata bliskiej osoby zmienia wszystko – także twoje ciało. Ta książka pokazuje, jak żałoba wpływa na ciało i dlaczego po trudnych doświadczeniach pojawiają się napięcie, zmęczenie, stany lękowe czy problemy ze snem. Autorka w prosty sposób wyjaśnia zależność żałoba a ciało, łącząc wiedzę z zakresu neurobiologii i psychosomatyki. Dowiesz się, jak zadbać o zdrowie, wyciszyć układ nerwowy, poznać skuteczne sposoby na stres i zmniejszyć niepokój. To empatyczne wsparcie, które pomaga odzyskać równowagę i odbudować relacje z własnym ciałem po stracie. Książka nie ocenia i nie przyspiesza żałoby, lecz uczy, jak słuchać sygnałów organizmu. To praktyczny przewodnik dla każdego, kto chce łagodniej przejść przez stratę i poczuć się bezpieczniej w swoim ciele.

PRZEPROGRAMUJ SWÓJ BÓL – NEUROPLASTYCZNA TERAPIA PRT
Vanessa M. Blackstone, Olivia S. Sinaiko



Cierpisz na przewlekły ból, którego przyczyny lekarze nie potrafią ustalić, a leki przestały przynosić ulgę? Czy wiesz, że przyczyną twoich dolegliwości może być zestresowany układ nerwowy? Odkryj jak neuroplastyczność, może przeprogramować układ nerwowy, dzięki czemu wyłączysz fałszywe sygnały bólowe wysyłane przez mózg. Ten przewodnik jest pełen praktycznych ćwiczeń, dzięki którym nauczysz się rozpoznawać mechanizm lęku i stresu, podtrzymujący ból nocyplastyczny. To bezpieczna alternatywa, pomagająca zidentyfikować źródła cierpienia w psychosomatyce, dzięki czemu odzyskasz zaufanie do swojego ciała. Zrozum, że ból jest procesem odwracalnym, i zacznij życie wolne od ciągłego dyskomfortu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

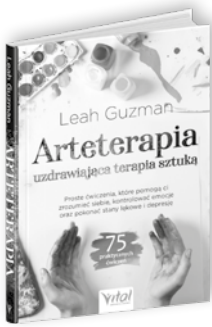
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

SPOKOJNIE, TO TYLKO LĘK
Christina Hillesheim



Czy lęk o zdrowie i przewlekły stres coraz częściej przejmują kontrolę nad twoją codziennością? Ten poradnik pomoże ci przerwać błędne koło katastroficznych myśli i fałszywych sygnałów zagrożenia. Łączy pracę z myślami, ciałem i emocjami, czerpiąc z 25-letniego doświadczenia autorki w pokonywaniu kryzysów nerwowych. Znajdziesz w nim ćwiczenia oddechowe na stres, somatyczne techniki wspierające uspokojenie układu nerwowego oraz wskazówki, jak pokonać lęk i zmieniać ograniczające przekonania. Nauczysz się odróżniać intuicję od paniki, odzyskiwać poczucie bezpieczeństwa i budować zaufanie zamiast strachu. Zrozumiesz też, skąd biorą się twoje reakcje i jak przestać się ich bać. To konkretne narzędzia, które wykorzystasz wtedy, gdy napięcie zaczyna narastać.

ARTETERAPIA – UZDRAWIAJĄCA TERAPIA SZTUKĄ
Leah Guzman



Czy to prawda, że malowanie mandali może pomóc w zaburzeniach emocjonalnych? Robienie zdjęć pomaga w walce z depresją, a tworzenie autoportretu w budowaniu samoakceptacji? Tak! Odkryj, czym jest arteterapia, czyli terapia sztuką! Celem arteterapii jest wykorzystanie procesu twórczego, np. malowania, rzeźbienia lub fotografii do osiągnięcia samoświadomości, autorefleksji czy kontrolowania emocji. Tworzenie dzieła staje się wizualną dokumentacją twoich myśli i uczuć. W tej książce ceniona arteterapeutka odkryje przed tobą kreatywne techniki radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, czy niepokojem. Znajdziesz tu również twórcze sposoby na stres, poprawę umiejętności podejmowania decyzji, czy określenie swoich mocnych stron. Będzie to miało wpływ nie tylko na twoje zdrowie, ale również rozwój osobisty. Daj się ponieść uzdrawiającej mocy sztuki!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

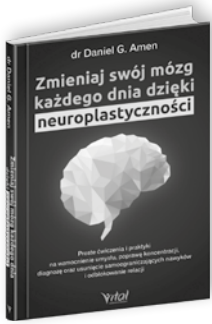
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

TWÓJ MÓZG BEZ LĘKU
dr Daniel G. Amen



Ciągły lęk, napięcie i gonitwa myśli nie muszą być twoją codziennością. „Twój mózg bez lęku" to praktyczny przewodnik dla osób, które czują się psychicznie przeciążone, zmagają się z niepokojem, stresem lub atakami paniki. Zamiast pustych obietnic znajdziesz tu konkretne techniki, które pomagają wyciszyć umysł, uspokoić ciało i odzyskać poczucie bezpieczeństwa – także w trudnych momentach. To książka, która daje ulgę, zrozumienie i realne narzędzia do zmiany, oparte na neuronauce i neuroplastyczności, znajdziesz w niej również autorską, niezwykle skuteczna metodę ANTs. Jeśli zastanawiasz się, jak sobie radzić z lękiem, tu znajdziesz odpowiedź.

ZMIENIAJ SWÓJ MÓZG KAŻDEGO DNIA DZIĘKI NEUROPLASTYCZNOŚCI
dr Daniel G. Amen



Choroby psychiczne i zaburzenia emocjonalne są określane mianem współczesnej epidemii. Odbijają się na zdrowiu coraz większej liczby ludzi, a w przypadku innych – znacznie ograniczają rozwój osobisty. Dzięki tej książce dowiesz się, jak dbać o mózg, wykorzystując jego neuroplastyczność, czyli zdolność do zmian. Użyjesz do tego celu praktyk, które przygotował światowej sławy specjalista w dziedzinie neuronauki, dr Amen. Są wśród nich m.in. sposoby na stres, techniki służące poprawie pamięci, metody skutecznego radzenia sobie z depresją, stanami lękowymi, napadami paniki i niepokojem. Wiedząc, jak ćwiczyć mózg, zyskasz siłę, by sprawniej realizować życiowe plany. Czy mózg się regeneruje? Tak! I jesteś w stanie mu w tym pomóc. Zastosuj proste ćwiczenia, by poprawić pracę mózgu i opóźnić jego starzenie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

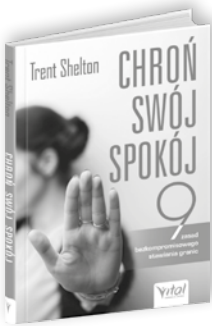
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

POMOC W KRYZYSIE EMOCJONALNYM
dr Caroline Leaf



Twoja apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej. Czy czujesz, że codzienne wyzwania cię przytłaczają? Dzięki konkretnym technikom natychmiast ukoisz nerwy i odzyskasz spokój nawet w samym środku chaosu. Zrozumiesz jak przerywać spiralę negatywnych reakcji, zanim staną się one niszczącym nawykiem. To zestaw praktycznych ćwiczeń i schematów, które pomogą ci zbudować trwałą odporność psychiczną. Odkryjesz, że „w porządku jest nie być w porządku", i zyskasz narzędzia, by wyjść z trybu przetrwania do świadomego życia. Zamów książkę już teraz i przejmij ster nad swoimi emocjami, zamiast pozwalać im kierować tobą! Otrzymaj wsparcie, które pozwoli ci odetchnąć

CHROŃ SWÓJ SPOKÓJ
Trent Shelton



Autor dzieli się konkretnymi strategiami, które wspierają rozwój osobisty, poprawiają zdrowie fizyczne i psychiczne, a także pomagają budować zdrowe relacje. Dzięki jego radom nauczysz się skutecznie zarządzać stresem i stanami lękowymi, co przyniesie ci większy spokój i równowagę. Odkryjesz, jak rozwijać motywację do działania, co pomoże ci realizować cele i spełniać marzenia. Autor podkreśla również znaczenie bezkompromisowego stawiania granic, co jest kluczowe dla ochrony własnej. Dowiesz się, jak zwiększyć swoją odporność psychiczną, przygotowując się na życiowe wyzwania oraz budować trwały rozwój osobisty, aby żyć zgodnie ze swoimi celami. Ta książka to nie tylko inspiracja, ale także praktyczny przewodnik do tworzenia życia pełnego wolności, zdrowia i wewnętrznej siły.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

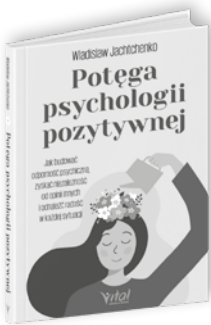
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

POKONAJ TRAUMY Z DZIECIŃSTWA
Anna Runkle



Zmagasz się z traumami z dzieciństwa lub objawami zespołu stresu pourazowego (PTSD)? Odzyskaj kontrolę nad emocjami i popraw swoje zdrowie psychiczne dzięki technikom samoregulacji emocji i metodom self-reg opartym na neuronauce i neuroplastyczności. Ta książka pomoże ci zredukować stany lękowe, depresję i niepokój, a także lepiej radzić sobie ze stresem. Odnajdziesz spokój i odzyskasz kontrolę nad twoim życiem. Osiągniesz samoakceptację i lepsze relacje z bliskimi. Dzięki prostym ćwiczeniom poprawisz poczucie własnej wartości, zrozumiesz, jak działa psychosomatyka ciała, rozwiniesz świadomość siebie i osiągniesz spokój, prowadzące do rozwoju osobistego i realizacji marzeń. Pokonaj traumy z dzieciństwa i osiągnij emocjonalną równowagę.

POTĘGA PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ
Wladislaw Jachtchenko



Czujesz, że twój wewnętrzny krytyk kontroluje twoje myśli, a brak pewności siebie i opinie innych blokują twój rozwój osobisty? Czas to zmienić! Dzięki tej książce odkryjesz sprawdzone metody, które pomogą ci zmienić sposób myślenia i wprowadzić pozytywne zmiany w życiu. Znajdziesz tu unikalne połączenie psychologii pozytywnej i praktycznych wskazówek, które zwiększą twoją motywację. Poznasz 7 prostych kroków do wzmocnienia poczucia własnej wartości. Nauczysz się walczyć z wewnętrznym krytykiem. Opanujesz sposoby na stres i stany lękowe. Przestaniesz zależeć od opinii innych, budując samoakceptację i zdrowie psychiczne, jednocześnie broniąc się przed nieuzasadnioną krytyką oraz uczuciem niepokoju. Psychologia pozytywna – twoja droga do budowania odporności psychicznej.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

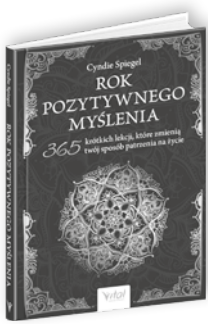
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

TRENING ZDROWEGO MYŚLENIA
Manuel Osmann



Szukasz sposobu na poprawę nastroju i większy spokój w codziennym życiu? Ta książka terapeutyczna oparta na terapii poznawczo-behawioralnej to praktyczne narzędzie, które pokaże ci, jak radzić sobie z emocjami i odzyskać kontrolę nad myślami. Dzięki prostym ćwiczeniom zrozumiesz jak poprawić zdrowie psychiczne na co dzień. To skuteczna książka, która wspiera zmianę negatywnego myślenia na wspierające. Każdy rozdział zawiera pytania do refleksji, proste techniki oraz zadania do wykonania. Terapia poznawczo-behawioralna może pomóc ci odzyskać równowagę. Zrób pierwszy krok ku lepszemu samopoczuciu i sięgnij po tę książkę już dziś. Zmień myślenie i zobacz, jak zmienia się twoje życie.

ROK POZYTYWNEGO MYŚLENIA
Cyndie Spiegel

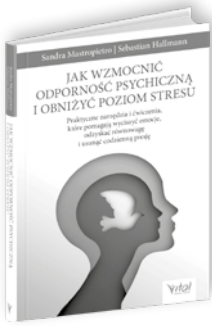


Wyobraź sobie, że możesz fizycznie zmienić strukturę swojego mózgu, by odnaleźć spokój i siłę nawet w najbardziej wymagających momentach. Nie musisz ulegać presji toksycznego optymizmu ani udawać, że wszystko jest idealne, aby odzyskać wewnętrzną równowagę. Odkryj moc krótkich, codziennych refleksji, które łagodnie, ale skutecznie pomogą ci przeprogramować negatywne schematy myślowe. Dzięki tej praktyce nauczysz się akceptować trudne emocje, wyciszysz surowego krytyka i zbudujesz trwałą odporność psychiczną. To zaproszenie do inspirującej podróży, w której wyrozumiałość dla siebie staje się fundamentem prawdziwej, życiowej zmiany. Zmień myśli, a zmienisz swoje życie.

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

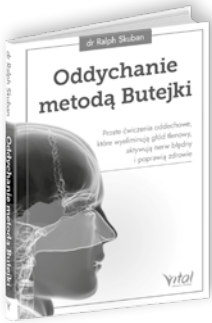
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:
wydawnictwovital.pl

JAK WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ I OBNIŻYĆ POZIOM…
Sandra Mastropietro, Sebastian Hallmann



Żyjesz w ciągłym napięciu, próbując pogodzić nadmiar obowiązków i czujesz, że trudno ci się naprawdę wyłączyć. Narastająca presja wywołuje samokrytykę, a nieprzewidziane sytuacje łatwo wprowadzają cię w stan paniki. Możesz to zmienić, poznając skuteczne sposoby radzenia sobie ze stresem i odzyskania wewnętrznego spokoju. Dzięki proponowanym ćwiczeniom wzmocnisz odporność psychiczną i nauczysz się szybciej wracać do równowagi po trudnych doświadczeniach. Stopniowo zbudujesz rezyliencję, która stanie się twoją naturalną ochroną przed napięciem w pracy i w życiu prywatnym. Znajdziesz tu praktyczne narzędzia bez zbędnego akademickiego języka, które od razu możesz zastosować. Dzięki nim wyciszysz pędzące myśli, wzmocnisz poczucie własnej wartości i przekonasz się, że jesteś silniejszy niż stres.

ODDYCHANIE METODĄ BUTEJKI
dr Ralph Skuban



Oddychanie wydaje się najbardziej naturalną i najprostszą czynnością. Niestety badania dowodzą, że oddychamy nieprawidłowo – przez usta, głośno, nieregularnie. Zły oddech prowadzi do chrapania, astmy, nadciśnienia, problemów z sercem, stanów lękowych. Rozwiązaniem jest oddychanie metodą Butejki. Głównym założeniem tej terapii jest przywrócenie zdrowego oddechu przez zmniejszenie objętości oddechowej. Autor, uznany badacz oddechu i ekspert pranajamy, odkryje przed tobą, czym jest metoda Butejki w praktyce. W tej książce nauczy cię, jak prawidłowo oddychać, a także udowodni, dlaczego świadomy oddech jest zbawieniem dla twojego zdrowia i doskonałym sposobem na stres. Pokazuje proste ćwiczenia oddechowe, które nauczą cię zdrowego, świadomego oddechu. Metoda Butejki – trening oddechu, z którym odzyskasz zdrowie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE
vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM

ATRAKCYJNE CENY • SUPER PROMOCJE • SZYBKA WYSYŁKA

- **Bańki lekarskie** – naturalne wsparcie dla ciała
- **Masażery** – relaks i regeneracja
- **Olejki eteryczne** – zapach, który działa
- **Hydrolaty** – delikatna moc natury
- **Plastry łagodzące ból** – ulga tam, gdzie jej potrzebujesz
- **Świece do konchowania uszu** – rytuał głębokiego odprężenia
- **Kremy i maści** – codzienna pielęgnacja i odnowa
- **Energetyzatory i harmonizatory** – równowaga dla ciała i przestrzeni
- **Inhalatory** – swobodne oddychanie każdego dnia
- **E-booki i audiobooki** – wiedza zawsze pod ręką
- **Książki** – sprawdzone porady dla zdrowia i dobrego samopoczucia



ZDOBĄDŹ WŁASNY KLUCZ DO ZDROWIA

Zamów już dziś **vitalni24.pl** tel. 85 654 78 35

Dr Mary-Frances O'Connor to neurobiolożka i badaczka procesów zachodzących w organizmie człowieka podczas przeżywania żałoby. Jako profesor Uniwersytetu Arizony kieruje laboratorium badającym wpływ straty na mózg, układ nerwowy i całe ciało człowieka.

W swojej pracy łączy najnowsze odkrycia naukowe z głębokim zrozumieniem ludzkich emocji. Pokazuje, że żałoba to nie tylko proces psychiczny, lecz także realna reakcja biologiczna organizmu, którą można łagodnie wspierać. Jej badania i książki były szeroko komentowane w światowych mediach, m.in. *The New York Times*, *The Guardian* i *Scientific American*. Dr O'Connor pomaga zrozumieć, co dzieje się w ciele po stracie – i jak krok po kroku odzyskiwać poczucie bezpieczeństwa.



Vital
wydawnictwovital.pl

Pełny opis

Polecamy:



**Dlaczego po stracie bliskiej osoby twój mózg nadal jej szuka?
Skąd bierze się odruch, by zadzwonić,
potrzeba nasłuchiwania znajomych kroków
czy nagłe wrażenie, że ta osoba wciąż jest tuż obok?**

Mózg w żałobie pokazuje, że takie doświadczenia nie są oznaką słabości ani utraty kontroli. To naturalna reakcja mózgu, który przez lata tworzył mapę miłości, bliskości i codziennej obecności, a teraz musi nauczyć się żyć bez ukochanej osoby.

Ta książka wyjaśnia, jak działa mózg w żałobie i dlaczego strata tak głęboko wpływa na pamięć, emocje, koncentrację, poczucie bezpieczeństwa oraz sposób postrzegania rzeczywistości. Dzięki neuronauce miłości i straty zrozumiesz, skąd biorą się natrętne myśli, poczucie obecności zmarłej osoby, trudność w zaakceptowaniu jej odejścia i wewnętrzne rozdarcie między tym, co już wiesz, a tym, co nadal podpowiada ci twój mózg.

To poruszający przewodnik po neurobiologii żałoby. Pomoże ci spojrzeć na własne reakcje ze spokojem i zrozumieniem. Dowiesz się, dlaczego mózg potrzebuje czasu, by stworzyć nową mapę życia, czym różni się naturalny smutek od długotrwałej żałoby i jak nauka może przynieść ulgę wtedy, gdy serce wciąż nie potrafi pogodzić się ze stratą.

**Zrozum, dlaczego twój mózg wciąż czeka na kogoś,
kogo już nie ma**

Patroni:

hipoalergiczni
MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach
Inspiracje Klary
SZTUKATER.PL
FUNDACJA nagle sami
Vitalni24.pl SKLEP ZE ZDROWIEM
super odżywianie.pl