

Беги по радуге...
или
о том, как прожить и пережить смерть
домашнего животного



Автор: Свечникова Виктория

Привет.

Меня зовут Виктория Свечникова, я практикующий семейный-системный психотерапевт, работаю со взрослыми, с подростками, с семьями, с широким кругом запросов, в профессии я уже более десяти лет.

Еще я очень люблю животных. У меня всегда, сколько я себя помню, были животные. Ходила в кружки юных натуралистов, кто еще помнит, что это? С возрастом моя любовь к животным стала более осознанной и зрелой.

Мысли создать этот **гайд** появились после того, как я потеряла и долго отгоревывала свою самую первую собаку Винса. Он был со мной десять лет и многому научил меня, многим стал для меня. Мы много прошли вместе. Наверное, все первые оставляют самый глубокий след в нашей душе. Как минимум тем, что они первопроходцы. Я еще сомневалась, слишком непростая тема, да и нужен ли такой гайд людям? Но потом ко мне, практически впервые за 10 лет работы, обратился взрослый клиент про потерю любимого кота. Нужен и пришло время для его создания – решила я.

Смерть питомца — это потеря и важно отгоревать ее, не стесняясь. Я вижу, как у нас могут к этому относиться: ерунда, это же кошка; нашли из-за чего убиваться, у вас же дети есть; вот проблемы-то у людей и примерно в таком ключе. Это может быть связано и с тем, что для людей животные и правда неважны. Но еще у нас достаточно табуирована и болезненна тема смерти. К сожалению, не так много людей, которые действительно могут правильно поддержать нас в такие моменты. В итоге горе остается лежать где-то глубоко внутри. Но оно никуда не девается и точно на что-то влияет. С этим можно разобраться и помочь себе в исцелении. Иногда при помощи специалиста и это нормально.

Если вы здесь, то вы понимаете, о чем речь. Этот гайд для вас. Надеюсь, он поможет вам посмотреть на эту историю немного иначе. Прожить, отгоревать и отпустить своего маленького друга, чтобы постепенно печаль и горе отступили, трансформировались в светлую добрую память и благодарность за то, что он был в вашей жизни. Возможно, он получился местами достаточно личным, а не академическим, но надеюсь, и это найдет отклик в вашем любящем сердце.

Посвящаю этот гайд Винсу, Споту, Даше, Кеше и все тем четвероногим, хвостатым, пернатым и крылатым, кто сопровождал меня в этой жизни. С каждым из вас было по-разному, по-разному важно и хорошо. Каждый из вас затронул мою душу и оставил там след. Каждому из вас есть хорошее место в моем сердце.

Это мой благотворительный проект. Гайд не для продажи, он для распространения тем, кому нужен. Так что, если вы знаете кого-то, кому он будет полезен – смело отправляйте. Заранее моя вам благодарность. Но при всем при этом, прошу вас уважать мои авторские права.

Все истории опубликованы с согласия клиентов.

Благодарю за помощь в его создании моего любимого мужа Лаврентия. Одна из ценностей, которая объединяет нашу семью-это любовь к животным.

Моего бессменного редактора Екатерину Спиркину. Анну Гибадуллину за ее дотошность и внимательность. И всех-всех, кто помогал в его создании.

Отдельная благодарность ветеринару нашей семьи Герасюте Оксане «Содружество», город Уфа. Такие врачи как она, делают этот мир лучше, а жизнь питомцев и их владельцев спокойнее и здоровее. Еще она подобрала классную команду к себе в клинику и туда правда не страшно ходить.

Информация, содержащаяся в гайде не претендует на истину в последней инстанции. Я делюсь с вами личным и профессиональным опытом.

Если у вас возникнет желание дать мне обратную связь по гайду, вы можете написать мне в Whatsapp +79870442705.

Моя страница Вконтакте: https://vk.com/wi_n_gs

С любовью, Виктория Свечникова

Содержание:

1. Кто они для нас	4 стр
2. Обращение к родителям о заведении домашних животных	5 стр
3. Смерть любимца	7 стр
4. Усыпление	12 стр
5. Ритуалы	14 стр
6. Похороны	14 стр
7. Смерть домашнего животного и ребенок	15 стр
8. После потери	18 стр
9. Приложение 1, 2	19 стр

Кто они для нас. Для чего мы вообще заводим домашних животных?

Для чего мы вообще заводим животных? Хотя, знаете, есть мнение, что это животные выбирают нас.

Времена, когда собака была для охоты и защиты дома, а кот исключительно для ловли крыс и мышей, несколько отошли в прошлое, хотя все еще имеют место быть, и сейчас сфера влияния питомцев несколько шире.

Плюс вообще сейчас в принципе меняется отношение в домашнем животным. Больше клиник, специальных магазинов. Качество жизни людей становится выше, появляются ресурсы еще на что-то.

Где-то читала и очень согласна, что показатель отношения к животным – показатель уровня развития нации/страны. И я рада, что наша страна развивается и в этом направлении.

Так что же дают нам наши любимцы? Можно и нужно дополнить этот список тем, про что они для вас. Это будет здорово.

Животные спасают нас от одиночества. Когда у тебя есть кто-то, ты точно не один.

Иногда животные дают смыслы. Например, есть подход в лечении депрессии – завести собаку. Человек вынужден будет о ком-то заботиться, гулять с ним и это медленно, но верно вытаскивает его из пучины болезни.

Это компаньоны. Собаки для прогулок, кошки пить чай на подоконнике, рыбки созерцать и медитировать, птички слушать пение. Прошу прощения, если упустила хомяка или геккона, они тоже точно компаньоны для чего-то. У каждого свое. У кого-то и собака для совместного просмотра сериалов, а кота берут в походы и это отлично.

Это радость. Они радуют нас. Мы смотрим на них и испытываем положительные эмоции. Нежность, умиление, мы улыбаемся им. Не зря же в интернете в топе видео с милыми щеночками, забавными котятками и смешными историями про котов и собак.

Иногда животными замещают детей. Это, в принципе, имеет место быть, но важно помнить – это не ребенок, это животное. Иногда такие вещи приходится разбирать с помогающим специалистом.

Это невероятно интересно. Наблюдать за ними.

Мы заботимся о них. И это ценно. Мы становимся более эмпатичными. Наши сердца теплеют и расцветают.

Мы учимся милосердию.

Мы учимся у них безусловной любви и преданности.

Мы учимся с ними быть взрослыми и ответственными. Когда кто-то меньше нас и зависит от нас, в норме человек начинает включаться. Дисциплина, взросление и ответственность. Прививки, выгул, кормление. Ночевать дома. Не забывать налить свежей воды.

Я искренне считаю, что благодаря животным мы становимся лучше.

Еще, в моей картине мира, животные — это души помощники, которые приходят к нам, сопровождать нас какую-то часть жизни.

В семейном системном подходе считается, что животные — это младшие члены семейной системы.

Думаю, вы неоднократно читали, что кошки могут лечить болезни, собаки могут забрать болезнь себе и так далее.

Детские психологи точно могут сказать, что собака или кошка зачастую может помочь ребенку справиться с неврозом, страхом, тревожностью и ребенок становится более здоровым.

Это все к вопросу, что домашние животные точно несколько больше, чем многие привыкли думать.

Обращение к родителям

В процессе создания гайда я поняла, как важно добавить сюда разделы и для родителей. В моей практике были случаи обращения и взрослых, у которых в детстве была потеря четвероного друга, что потом негативно отразилось на каких-то аспектах их жизни. И обращения подростков/детей, которым родители не могли помочь с проживанием этой темы.

Я заранее приношу свои извинения, если что-то вам покажется резким. У меня нет цели никого обидеть или «завиноватить», единственная моя цель — донести важность домашних животных для детей, да и для взрослых, конечно.

Я не заводжу, чтобы не терять. Если я кого-то еще потеряю- я этого не переживу. Так сказала одна моя клиентка, когда мы начали работу. В детстве она стала свидетелем трагической гибели своей любимой кошки. К сожалению, родители не смогли ей тогда помочь, и времена были совсем другие, и 90-е предполагали выжить бы самим, тут не до сантиментов. Я не заводжу, чтобы не терять... Поэтому я никого не буду любить, ни к кому не буду привязываться, чтобы не терять – такие выводы она сделала из той истории. Поэтому она поздно вышла замуж, чтобы не потерять мужа. Не смогла пойти в материнство, чтобы не потерять. И только к 45+ годам она решилась посмотреть в сторону кошки. Так бывает. И это то, с чем можно что-то сделать. Чтобы не нести это горе через всю жизнь.

Понятно, что не все столь впечатлительны. Все разные. Но детская психика и правда очень мягкая, нежная, неокрепшая и бывает, что вот складывается и так.

Важно помнить, что основная ответственность за животное на вас. Особенно его жизнь и здоровье. Обязанности и уход — вы обсуждаете и договариваетесь с ребенком, следить за выполнением договоренностей — тоже на вас. Нравится вам это или нет. Если вы совсем не хотите заниматься этим, то просто никого не заводите.

Что бы ребенок ни говорил, чего бы не обещал – основная ответственность на вас. Вы взрослый, он ребенок. К сожалению, многие дети часто не выдерживают длительный регулярный уход за питомцем и тогда это вынужденно ложится на плечи родителей. Если животное вас раздражает, оно вам не нужно, оно вас не радует, то, когда уход ляжет на вас, эти негативные чувства усилятся и в итоге будет страдать и вы, и ни в чем неповинное существо. Если совсем не получается, вы, в крайнем случае, можете пристроить его в хорошие руки. Будет правильно, если ребенок поможет в этом, например, разместит объявление в интернете, поспрашивает знакомых и т.д. Разумеется, сопоставимо возрасту. Но с обозначением ребенку, что отныне больше никого. С объяснением почему.

Не заводите животное без желания ребенка, с воспитательными целями. Так, к сожалению, не работает. Скорее всего, на выходе, будет еще один несчастный зверек. Ребенок должен САМ захотеть завести питомца, доказать свою состоятельность и родитель на подстраховке.

Животные учат ответственности, любви, эмпатии, заботе и бережности. Но только родитель может научить правильному обращению с домашним любимцем. Понятно, что некоторые дети сами как-то все понимают, но в большинстве своем это научение от родителя.

Хорошо бы заводить животных сопоставимо возрасту ребенка. Понятно, что если животное было до рождения ребенка, то вы просто учите его с ним обращаться. Важно, чтобы не было жестокого обращения с животными, учите ребенка быть бережным. Гладить кошку, а не дергать ее за уши и хвост, например.

Если вы видите у ребенка намеренно жестокое обращение с животным – это повод незамедлительно обратиться к психологу. Причин может быть много. И это точно то, что нужно решать с помощью профессионала. Если специалист вам говорит, ой, это возрастное, перерастет, ищите другого.

Не заводите животных «на побаловаться», а потом на выброс или на отдачу. Это формирует в ребенке историю, что так можно, побаловаться и выбросить – что, какие ценности он возьмет с собой во взрослую жизнь? Обеспечьте вашего нового друга всем необходимым; водите к ветеринару; покупайте хороший, по возможности, корм; заботьтесь о нем; предварительно изучите, что ему нужно, вовлеките в это ребенка. Это все хороший и правильный пример для него. Это точно возвращает в нем ответственность, эмпатию, бережность. А иногда и в родителях тоже. Мы часто учимся чему-то вместе с детьми.

Ух, какую-то идеальную картинку я тут описала. Но всегда же есть к чему стремиться, правда?

Почему же это так важно?

Домашнее животное это один из первых эмоциональных компаньонов ребенка. И то, как ребенок научится выстраивать и этот контакт, может в будущем повлиять на его отношения с людьми.

Формирование здоровой привязанности. Если вы взяли животное, потом оно вам надоело, и вы его отдали без согласия ребенка, может возникнуть история, что не стоит ни к кому привязываться, любить, все равно отберут, все равно исчезнет.

Формирование ответственности. Заботиться о ком-то, кто меньше, слабее, зависит от тебя – всегда возвращение ответственности, умения брать ее на себя и нести, даже если сложно. Это все точно пригодится во взрослой жизни. А вот разгильдяйство по отношению к питомцам вполне себе может вырасти в разгильдяйство по отношению к любым своим обязанностям во взрослой жизни: рабочим, личным, семейным.

Умение любить, развитие эмпатии, сострадания, милосердия, бережности. Рядом кто-то маленький, хрупкий, живой. Ребенок учится обращаться с кем-то, кто меньше него. Жестокость, которая может проявиться в этом возрасте, с ней гораздо проще что-то сделать, чем если она сидит где-то, растет потихоньку и выстреливает потом во взрослом возрасте – по отношению к детям, женщинам, старикам, тем, кто слабее. Из жестоких детей вырастают жестокие взрослые.

Тут была история про моего знакомого и жестокое обращение с животными. Но нашей редакторской коллегией было принято решение ее убрать, так как слишком неприятно это читать. К сожалению, хорошо бы помнить, что это все еще есть. Если почитать наблики про защиту животных, волосы просто иногда дыбом встают. И очень часто это творят дети. Получила комментарий от медицинского специалиста, что в случае проявления жесткого насилия над животными, убийства животных нужно обращаться не только за психологической, но и скорее всего за медицинской помощью – хотя бы невролога, и, возможно, психиатра. Такая жестокость может быть началом проявления серьезных заболеваний и чем раньше начать их лечить, тем больше шансов на достаточно здоровую взрослую жизнь.

Хорошее отношение к животным, к сожалению, не дает никаких гарантий в будущем, слишком много факторов. Но это точно одно из важного, ценностного, что закладывается в детстве.

Смерть любимца

Грусть и горевание по потере питомца это нормально. По сути, это утрата члена семьи. Не стоит обесценивать свои чувства и этот процесс. Кто бы и как бы на это ни реагировал. Найдите то, что может вас поддержать; того, с кем вы можете поговорить об этом. Хорошо бы, если бы этот человек был бы более стабилен и устойчив, чем вы. Эмпатия, любовь и уважение к животным обязательны. Очень важно именно «поговорить об кого-то», кто может просто побыть с вами. Иногда одно из самого главного — это много-много говорить и быть услышанным. Возможно, есть смысл обратиться к специалисту.

Это ваши чувства, и они важны. В норме через некоторое время оно и правда все стихает и успокаивается. Но бывает и так, что происходит застревание. Ниже я напишу, с чем сталкивалась в практике, что с этим можно сделать. Но, повторюсь, какие-то вещи будет нужно донести до психолога. Из заботы о себе, чтобы не жить и не тащить это дальше.

Найдите того, с кем вы можете поговорить об ушедшем питомце.

О чем можно говорить?

- Расскажите про своего питомца.
- Как его звали? Почему вы выбрали это имя?
- Вы сами его выбрали или вместе с кем-то?
- Оно что-то означает?
- Подпольная кличка и как она появилась?
- Как он появился в вашей семье? Расскажите эту историю.
- Какой у него был характер?
- Смешные случаи из его жизни.
- Было ли что-то за что вам стыдно или испытываете чувство вины? Проговорите и это. Обсудите, сделайте выводы. Простите себя. И помните. Он точно вас любил. Даже при «тапкой по попе».
- Любимая игрушка, любимая игра
- Было ли что-то, что он испортил?
- Что самое смешное, нужное, важное он сделал для вас?
- Чему он вас научил?
- За что вы ему благодарны?
- Чтобы вы хотели ему сказать, если бы он сейчас вас слышал?
- А что хотели бы услышать в ответ?
- Благодаря чему, через какие свои проявления, он был для вас особенным?

Можно показать фотографии, просматривать их, вспоминать, плакать, отпускать и прощаться.

Если вы считаете, что сами не вывезете, поддержки нет, нет того, кто может вам «правильно» помочь, лучше обратиться к психологу.

Теперь поговорим о застревании в горевании.

Самое ключевое и распространённое из-за чего это происходит – **чувство вины.**

Не уберег, не уследил, не смог вылечить, не досмотрел, плохо заботился.

Хорошо бы тут честно себе ответить на вопрос – точно ли это так? Не кормили, не поили? Голодом морили? Палкой лупили? Если вы читаете этот гайд, то вряд ли.

Так бывает, что животные умирают. Иногда от старости, иногда от травм, иногда от болезней, иногда от неожиданных, а иногда от хронических, иногда от укуса клеща, иногда по недосмотру, иногда просто иногда и все тут. Это жизнь. И смерть случается. И не все, к сожалению, зависит от нас.

Я видел, что ей неважно, но не отвез к ветеринару.

Вы знаете, бывает сложно по каждому «неважно» возить животное к ветеринару. Потому что, кроме этого, есть еще масса дел и это нормально. Иногда животное может быть просто не в настроении. Иногда скушало что-то не то. У них многое, как у людей. И здоровье, и настроение.

Но если животное длительно, несколько дней, не ест, сутки не пьет, спит все время, очень вялое – то это повод обратиться к ветеринару, да. Хотя я сталкивалась с тем, что, особенно если животное первое, люди просто не понимали, что что-то не так. **Важно простить себя и за это.** И на будущее изучить какую-то базовую информацию для владельцев животных.

Одно из самого главного, о чем я говорю на сессиях.

Вы знали, что этим все закончится? Нет. Вы специально не ехали к ветеринару, зная, что животное умрет? Нет. **Значит, отстаньте от себя.**

Вы сейчас смотрите на ситуацию, о которой у вас на данное время больше информации, больше знаний, чем в момент самого события. Тогда этих знаний не было и вы поступили так, исходя из того, что знали.

Знаете, в психологии есть фраза и она про многое на самом деле. **В каждый момент времени мы поступаем наилучшим образом.** И если посмотреть из позиции немного сверху, так и есть. Мы всегда поступаем из того состояния, в котором находимся, исходя из тех знаний и информации, которыми обладаем. Потом, когда у нас появляется дополнительная информация, начинаются торги. Абы да кабы и вот это все. В момент события этого всего, как правило, не бывает.

Если в семье и в вашей личной истории есть непрожитая история смерти близкого.

Кто-то не отгореван. И тогда смерть животного может быть точкой входа в это горе, запуском старого, непрожитого процесса. Это уже запрос на работу с психологом.

Животное занимало СЛИШКОМ большое место в вашей жизни.

При всей моей огромной любви к животным — это животные. И они с нами на какой-то промежуток времени. Важно помнить об этом. И не ограничивать свое общение, свою дружбу только с животным. Помнить, что мы люди - человеки и общаться с себе подобными. Найти близких по духу людей, общаться по интересам, заводить хорошие знакомства, строить отношения. Иногда такой большой уход в животных – какие-то проблемы в выстраивании отношений в социуме, страх близости и т.д.

Животное стоит у вас на месте ребенка.

К сожалению, тут мало шансов разобраться самому и лучше обратиться за профессиональной помощью.

Я с ним плохо обращался при жизни, недостаточно уделял внимания.

Простить себя и за это. То, что вы себя сейчас грызете, ситуацию уже не изменит. Можно проанализировать, почему так было? Сделать выводы. Написать письмо (Приложение 2) своему умершему питомцу, попросить у него прощения и учиться жить с этим дальше. Сделать выводы. И, когда вы решитесь на новое животное, учесть это и относиться к нему иначе, чтобы потом не за что было стыдиться. В память об ушедшем питомце, если вина не отпускает, можно какое-то время поработать волонтером, кормить животных на улице, спасти кого-то с улицы, вносить благотворительные взносы в проверенные фонды для животных. Условно говоря, если вам не недостаточно просто попросить прощения, можно сделать что-то «в искупление». Но. Если вы вдруг во всем этом подзастрянете, уже десятую кошку с улицы принесли, а вина все еще вас грызет – это повод обратиться к психологу. Иногда эта грань очень тонка – и важно вовремя остановиться.

Смерть животного учит нас чему-то.

Забыл налить воду и животное умерло от жажды? Иногда только такие вещи могут включить человека. В жизнь, в ответственность. Все не зря и все точно для чего-то. Иногда важно найти и тут смыслы.

У меня была клиентка, которая не могла простить себя много лет, что попросила пьяного мужа выгулять собаку. Тот в пьяной злобе избил собаку. Собака умерла. После этого клиентка подала на развод. И в процессе терапии мы вышли на то, что она раньше закрывала глаза на его агрессию, неуёмную злость. Но собака заставила ее посмотреть на это. И что, по сути, следующей могла быть или она, или ребенок. Собака спасла ее через это. Если смотреть чуть шире, мы все одна система и все взаимосвязано. Спасибо, что спасла меня. Огромная благодарность пришла на место вины. Спасибо.

Кто виноват?

Иногда начинаются поиски виноватого. Часто, если непереносимо принять смерть питомца, что да оно случается, виноватым оказывается ветеринар. К сожалению, бывает и так, что ветеринар может что-то проглядеть. Он не бог, он человек. У каждого из них есть свое маленькое кладбище. И поверьте, каждый из них переживает не меньше вашего. Поэтому в перспективе хорошо бы иметь своего ветеринара, которому вы доверяете. И профессионализму, и человеческим качествам.

Если в свое время вы не отгоревали.

Если в свое время у вас не было возможности, ресурсов прожить и пережить смерть животного, горе, к сожалению, никуда не делось, заморозилось. Оно внутри. Болит, нарывает и напоминает о себе. Тогда, можно посмотреть фильмы, типа Хатико или Белый Бим черное ухо, почитать разные грустные истории про животных, стихи. Горю важно дать выход и через такие фильмы, истории – внутри резонирует наше, поднимается и мы можем с этим что-то сделать.

О важности прощания

Хорошо и правильно успеть попрощаться. Если такой возможности не было, то можно написать письмо. Приложение 2. Нашей психике важно и проговорить благодарности, и попросить прощения, и попрощаться с еще живым животным (людей, это, кстати, тоже касается).

Поверьте, ваше животное вас точно услышит.

Они нас любят и любят, когда мы счастливы. Где-то читала и так понравилось, что они для нас лишь часть жизни, а мы для них вся их жизнь.

Когда наша кошка была уже совсем плоха и стоял вопрос уже сколько дней ей осталось. Я каждый вечер перед сном, гладила ее и шептала на ушко. Спасибо, что ты выбрала меня своей хозяйкой. Спасибо что была моей кошкой. Ты классная. Спасибо тебе за это. Я очень тебя люблю. Я буду по тебе скучать. Прости меня за то, что я не была идеальной хозяйкой. Прости меня за то, что нужно простить. Прости, что, когда ты была маленькая, у меня не было денег на хороший корм. Прости, пожалуйста, что ругалась на тебя временами. Но я очень-очень тебя люблю. И очень благодарна тебе за то, что ты у меня была и пока еще есть. Спасибо, что благодаря тебе я никогда не была одна. Спасибо за то, что завтракали вместе. Спасибо за то, что так многое прошла со мной. Люблю тебя. Желаю тебе хороших воплощений (да я верю в концепцию воплощений, но вам это совершенно необязательно). Целовала ее много-много раз и шла спать. И от этого всего было легче.



Усыпление

Иногда это, правда, единственное, что остается. Или дать животному промучиться и умереть еще более тяжело в течение какого-то обозримого времени.

Когда бывает необходимо усыпление? Если животное неизлечимо болеет, оно мучается, ему больно, когда очень тяжело, когда уже НЕ жизнь.

Вовремя – это когда вы понимаете, что вот она точка невозврата. Когда уже не помогает лечение и животное страдает. Самый главный критерий – животному невыносимо плохо и ничем ему уже не поможешь.

Кто-то говорит, что у меня рука не поднимается, это грех брать на душу, сколько положено пусть столько и живет. Возможно, этот раздел поможет вам пересмотреть свое отношение.

Важно помнить. Это не больно. **Самое главное – это не больно.** И животному перестанет быть больно. И это гуманно. Животное, по сути, просто засыпает и потом не просыпается. **Найдите клинику, где бережно и с уважением относятся к этому процессу.** Идеальный вариант – это свой ветеринар, которого ваш любимец знает и доверяет.

Если сомневаетесь в постановке диагноза, съездите в несколько клиник и убедитесь, что нет других вариантов. Если есть возможность лечить и у вас есть для этого необходимые ресурсы - лечите. Если нет, то нет. Так тоже бывает.

Не оставляйте животное одно. Будьте с ним до последнего момента, пока оно не уснет. Он столько был с вами, столько вам дал. Вы его человек в этом мире. Проводите его в последний путь, ему тогда не так страшно. Если это совсем невыносимо, то попросите кого-то из близких, кто жил с вами и кого питомец знает, сделать это. Если и такой возможности нет, то дайте врачам хотя бы вашу футболку или что-то, что пахнет вами.

Ответьте себе на вопрос. Какое «зло» для вас тут меньшее? Не проводить, потому что непереносимо и то, как вам будет потом с этим или проводить и смочь прожить это. И тот и тот вариант нормально. Уж лучше вы попросите за это прощения у своего любимца, дескать, извини, не могу, непереносимо, чем вас с сердечным приступом или нервным срывом увезут из ветклиники на скорой. Выбор за вами. Вы имеете право на любое решение.

Перед усыплением попросите прощения за все, что приходит на ум, даже за «тапкой по жопе», попрощайтесь, обцелуйте и поблагодарите за то, что он был с вами и был вашим питомцем, за то, что выбрал вас, скажите, как вы его любите и как вам будет его не хватать, как будете скучать. Это, кстати, актуально и при просто прощании с животным, которое уходит, например, от старости дома, у вас на руках. Для психики важно вот это все проговорить. И будьте уверены, что ваш любимец вас точно в этот момент слышит. Тут еще момент, это уже больше про работу психики: нам важно это проговорить еще живому животному. И тогда потом точно будет легче. Это и прощения с людьми тоже касается. Если такой возможности не было, то можно написать

об этом письмо. Примерно все то, о чем написано или можно посмотреть в Приложении 2. Письмо пишем ручкой, на бумаге – так работает лучше всего.

Я люблю метафору про то, что все животные попадают на радугу. Там солнышко, зеленая трава и они снова здоровы и у них ничего не болит. Там они бегают, прыгают, резвятся и им там здорово. Есть варианты на тему, что они нас там ждут. Особенно это важно если животное болело. **Вот то, что у них больше ничего не болит и им легко, примиряет меня с тем, как же мне жить без. Больно. Но примиряет.**



Ритуалы

Какие могут быть ритуалы, они особенно могут быть важны в начале, когда идет процесс отпускания.

Можно собраться всей семьей или одному, посмотреть фотографии вашего ушедшего питомца, повспоминать как он к вам попал, смешные истории, обсудить какой он был классный и как здорово что он у вас был (про что можно поговорить, выбирая комфортные темы, вы можете найти в Приложении 1, стр 20).

Можно выбрать дату его появления в вашем доме или даты рождения и раз в год поднимать за него чашку чая и вспоминать. До того момента как в этом будет необходимость. Можно посадить деревце или кустик в честь ушедшего питомца.

Это все, разумеется, необязательно. Но иногда возникает вопрос, а что можно делать? Можно придумать всей семьей что-то свое, свой ритуал, свою традицию.

Похороны

Сейчас много разнообразных вариантов. Но, если есть возможность, все-таки хорошо бы организовать похороны, а не просто выбросить на помойку. Особенно это важно, если в семье есть ребенок. Чтобы показать важность и уважение к жизни питомца и важность и уважение к его смерти, да и к смерти, в принципе.

Кремация – хорошее решение при наличии таковой в вашем городе и ваших финансовых возможностей, потом гораздо проще похоронить под каким-нибудь большим и красивым деревом. Можно потом приходить туда и провести немного времени, рассказать что-то, погрустить. Бывает, что и нет в этом необходимости. У всех по-разному. И это нормально.

У нас недалеко от дома, есть небольшая дубовая роща. Там похоронены наши с мужем собаки и кошка. Иногда мы приходим туда, сидим на пеньках, пьем чай из термосов, слушаем шум ветра и вспоминаем какими они были, Винс, Спот и Даша. Какие смешные штуки они вытворяли. Как мы их любили. Благодарим за это. Когда завели нового щеночка-привели познакомиться. Этот лес мы в шутку называем Долиной предков. Пока у нас так и это наша память.

Зимой, когда сложно похоронить, особенно если кремировали, подождать до весны, поставив банку куда-нибудь, если для вас это приемлемый вариант. Если нет, то пепел всегда проще высыпать куда-нибудь или, развеять над рекой. Вариантов море, придумайте с ребенком, или сами, как будет правильно именно для вас.

Одни мои клиенты, когда умер хомяк, кремации не было, хоронить было невозможно из-за морозов, завернули трупик в красивую ткань, положили в красивую коробочку, торжественно вынесли из квартиры, прочитали речь и

выбросили в мусоропровод. Представив, что это похороны в космосе. Кто видел фильмы с такими моментами, поймет, о чем я.

Смерть домашнего животного и ребенок

Дорогие родители, как бы вы ни относились к питомцу, любили или не очень, важно помочь ребенку «правильно» прожить это событие.

Если вам тяжело, если тема смерти в семье сложна для проговаривания, то есть смысл обратиться к помогающему специалисту.

Если домашнее животное в семье погибло/умерло от старости.

Нужно и важно проговорить с ребенком об этом. Будь то хомяк, рыбка или собака. Часто через смерть животного ребенок, в принципе, знакомится с темой смерти и многое будет зависеть от вас. Проговорите эту тему, тему смерти, сопоставимо возрасту ребенка и с опорой на ваше вероисповедание, на ваше отношение к смерти, на то, во что верите вы.

Можно рассказать легенду про Радугу, обсудить, нарисовать. Поплакать вместе. Проговаривать свои чувства, что вы тоже скучаете – нормально. Тут вы и сами учитесь проживать потерю и учите этому ребенка. Своим примером вы показываете, что чувства — это нормально.

Важно не замалчивать эту ситуацию. И чем более мягко и экологично ребенок получит представление об этой теме, тем лучше. Вариант сделать вид ничего не было – не работает. Врать тоже нельзя. Дети чувствуют тайну, ложь, умалчивание, страх. Это может дать неврозы, расстройства, болезни, страхи.

Если питомца пришлось усыпить.

Нужно и важно об этом рассказать, мягко, корректно, сопоставимо возрасту, например, что он уснул, ему не больно, а далее уже снова про тему смерти. Можно рассказать легенду про радугу, обсудить ее. Возможно, ребенок захочет нарисовать эту легенду.

Если есть возможность, по ситуации, сопоставимо возрасту, дать ребенку попрощаться с маленьким другом.

Не пытайтесь заменить ребенку это животное другим. Этот котенок точно такой же, что тебе еще надо. Не обесценивайте чувства ребенка. Подумаешь хомяк, иди учись. Дайте возможность ему прожить эту потерю. Будьте рядом с ним. Спросите хочет ли он поговорить о своем питомце. Помогите организовать похороны, если, например, это хомячок, спросите нужна ли ваша помощь. Про похороны вы сможете прочитать дальше.

Если в смерти питомца есть прямая или косвенная вина ребенка

Если вдруг, например, попугайчик умер, потому что ребенок не дал ему воды и ребенок это понимает, важно проговорить, чтобы в ребенке не застряло чувство вины. Если он случайно сварил рыбок, забыл выключить обогреватель – это тоже нужно проговорить. Обсудить почему так получилось?

Невнимательность? Забывчивость? Ему безразлично на питомца? Как можно этого избежать в будущем?

Хорошо бы не ругать ребенка, из разряда: «тебе ничего нельзя доверить», «из-за тебя умер наш любимый пес» и т.д. От этого ситуация не разрешится, собака не оживет, а ребенку вы лишнего «навесите» точно. Это может достаточно сильно повлиять на его дальнейшую жизнь, скорее всего в негативном ключе. Он может вообще начать бояться брать на себя какую-либо ответственность, чтобы не случилось ничего плохого(!); он может перестать брать на себя инициативу – я все равно не справлюсь; в нем может заложиться базовое «я плохой» (я же «убил» кого-то) и многое другое. Важно грамотно обсудить ситуацию и взять из нее максимально весь опыт и выводы, какие только возможно. В моей практике были случаи, где родители обвиняли в смерти животного ребенка и из-за этого у них менялись не в лучшую сторону отношения внутри семьи. Это тоже повод обратиться уже за профессиональной помощью при возможности.

Простите, побуду занудой. Дорогие родители, помните, пожалуйста, о вашей бОльшей части ответственности. Я понимаю, что ее у вас и так много. Но как есть. Тема - о сопоставимости заботы о питомце возрасту ребенка.

Помню, когда я еще училась в школе, у нас в подъезде у мальчика была такса. Так вот, мальчик выводил ее во двор, привязывал к решетке, чтобы она и не убежала, и не мешала, а сам бесился с другими мальчишками во дворе, играл в снежки, катал снеговика. А бедная такса сидела на холодном заснеженном асфальте и дрожала. Я не знаю, конечно, контекст этой истории, но очень нехорошо и показательно. Нужна мальчику такса была или нет? Но даже такие моменты как-то нужно учитывать родителям. Здоровье животного – в первую очередь ответственность родителей, ребенок еще это не понимает и до каких-то моментов банально еще не дорос. Если вы не готовы, то не заводите животное. Так правда будет лучше всем.

Обсудить то, что это живое существо (и разумеется, эти темы обсуждаются еще до момента взятия животного), ему больно, хочет пить есть и т.д.. Разобраться, насколько это было предумышленно.

Может таким образом ребенок решил избавиться от того, кто ему надоел? Это повод обратиться к психологу.

Если невнимательность и забывчивость, обсудить как этого можно избежать в будущем.

Попросить прощения у умершего питомца. Можно, чтобы ребенок написал ему письмо (примерная схема в приложении 2, но можно написать так, как идет, нет каких-то обязательных шаблонов), чтобы таким образом высказать все те чувства, которые у него внутри. Письмо пишем сопоставимо возрасту. Возможно, ребенок будет диктовать, вы писать. По ситуации.

И помните, что тут контроль лежит все еще на вас. Лет до 16 ребенка точно. Обсудить и это с ребенком. Не взваливать все на него. Обсудить что

возможно ребенку еще рано заводить питомцев и когда он подрастет, то возьмете.

Если равнодушные к животному и к его жизненным потребностям, обсудить опять же про живое существо и т.д. Ну и сделать выводы.

Если у ребенка не проходит чувство вины, то можно, например, купить корм и покормить птичек на улице. Кошечек. Перевести карманные деньги ребенка в фонд помощи животным. Пойти вместе с ребенком волонтерами в какой-нибудь приют, если в вашем городе есть такая возможность.

Условно говоря, дать возможность искупить вину.

Если все это не сработает, то уже обратиться за профессиональной помощью. Но, по моему опыту работы, если эта тема будет качественно отрефлексирана внутри семьи, если родители сами не боятся темы смерти и того, что да, так бывает, готовы уважительно и бережно о ней побеседовать – то этого достаточно.

Очень важно проговорить, прожить и это, как бы тяжело не было. Вы не представляете, как много взрослых людей живут с огромным чувством непонятной вины. И только в длительной терапии мы выходим на первопричину, что «когда-то мой щенок умер из-за меня».

Похороны

Про похороны и ритуалы можно почитать выше. Хорошо бы, по возможности, и сопоставимо возрасту ребенка помочь ему и с этими вопросами, возможно, выкопать ямку/могилку, поставить памятник и т.д. Без фанатизма, в рамках адекватности помочь и с этим.

Одно из самого главного – уважать чувства ребенка. Это не просто хомяк, это друг. Даже если для вас это по-другому.



После потери

Вы отгоревали потерю. Прожили расставание. Вздохнули, выдохнули и решились на нового питомца. Что тут можно сказать?

Важно помнить - они с нами не навсегда. Все животные с нами на какой-то отрезок пути. Но как же этот отрезок важен и как в нем много теплого, хорошего, глубокого, бережного. Как там много любви, близости и радости. Что, по сути, мы берем животных, заведомо зная, что они уйдут раньше нас, нам придется их отпускать, прощаться, хоронить, плакать и горевать. Мы соглашаемся на это в обмен на то, что получим в этот период времени.

Новый питомец - это другое животное, оно не заменит предыдущее. У него точно будет другой характер, другие повадки и вообще, он точно другой. Мы не заменяем, мы берем другого.

Если не отгоревана предыдущая потеря, новый питомец может начать вызывать раздражение. Не торопитесь «затыкать дыру».

В работе я часто сталкивалась с виной, что «недостаточно любил». Как это недостаточно? Мало гулял, мало тискал, мало целовал, все некогда, все потом. Вот тут, наверное, хорошо бы сказать – любите много, от души, чтоб вам было достаточно. Не оставляйте это на потом, на завтра. И это ведь не только про животных, правда?

Хорошо бы. Заботиться о его здоровье и качестве жизни в том, что зависит от вас. Супер, если у вас будет свой ветеринар, который будет вести ваше животное. Этим вы тоже точно улучшите качество, длительность его жизни и снимите историю про «не досмотрел».

Для снятия тревожности будет здорово, если вы изучите информацию, овладеете каким-то базовыми навыками заботы о здоровье животных. Как оно выглядит, когда здорово; что может быть показателями заболевания; что давать при поносе; чем кормить, чем нежелательно; график прививок и многое другое. Что продлит жизнь и улучшит качество жизни животного и снимет вашу тревогу. Когда знаешь базовые вещи - гораздо комфортнее.

Вроде основное, что можно было сказать по этой теме, я сказала. Хотя, так сложно вовремя остановиться, честное слово. Хочется еще то, то и это. Всегда есть что сказать еще. Но во всем важна мера.

Я благодарю вас за ваше равнодушие к этой теме. Надеюсь, этот гайд был для вас полезен, помог в чем-то разобраться и вы нашли ответы на свои вопросы. Если боль все еще не отпускает, не стоит ее таскать с собой всю жизнь, оно не стоит того, правда, несите ее к психологу, помогите себе исцелиться, позаботьтесь о себе. Я знаю много случаев, где хватило одной, двух сессий, чтобы разобрать эту тему. Будьте бережны к себе. Ведь не смотря ни на что, жизнь продолжается. И только от нас будет зависеть, чем она будет наполнена.

Обнимаю вас, Виктория Свечникова.

О чем можно говорить?

- Расскажите про своего питомца.
- Как его звали? Почему вы выбрали это имя?
- Вы сами его выбрали или вместе с кем-то?
- Оно что-то означает?
- Подпольная кличка и как она появилась?
- Как он появился в вашей семье? Расскажите эту историю.
- Какой у него был характер?
- Смешные случаи из его жизни.
- Было ли что-то за что вам стыдно или испытываете чувство вины? Проговорите и это. Обсудите, сделайте выводы. Простите себя. И помните. Он точно вас любил. Даже при «тапкой по попе».
- Любимая игрушка, любимая игра
- Было ли что-то, что он испортил?
- Что самое смешное, нужное, важное он сделал для вас?
- Чему он вас научил?
- За что вы ему благодарны?
- Чтобы вы хотели ему сказать, если бы он сейчас вас слышал?
- А что хотели бы услышать в ответ?
- Благодаря чему, через какие свои проявления, он был для вас особенным?

Приложение 2

Письмо

Письмо нужно, чтоб выразить накопившиеся чувства, дать им место, быть услышанным, как минимум самим собой. Проживайте эти чувства. Плачьте. Но помните, жизнь продолжается. И ваш маленький друг точно хотел, чтобы вы были счастливы.

Что важно, чтобы было в тексте письма. Все чувства, которые у вас есть. Пишите все-все, без цензуры. Если из того, что написано ниже вам не хватит, поищите информацию или в интернете или пишите любое свое, что идет. Тут нет правил. Кроме того, что важно закончить на любви и благодарности.

Для примера:

Я злюсь на тебя... (например, потому что ты умер, бросил меня)

Мне так жаль... Простите меня за... Мне стыдно за...

Я бы хотел/хотела... Я отпускаю тебя... Я буду скучать...

Ты научил/научила меня...

Я благодарю тебя за...

Я люблю тебя...

Как хорошо, что ты был/была в моей жизни...

Можно чего-то пожелать, из того, что допустимо для вас.