

# pozwól sobie na złość

tekst: Katarzyna Klimowicz

Pokutuje przekonanie, że **po stracie** zwierzaka nie powinno się rozpaczać jak po człowieku. Odmawiając sobie **prawa do** pewnych **uczuć**, spychając je na dalszy plan, dużo tracimy. Możemy sobie nawet zaszkodzić

Czy jest coś, co różni doświadczanie śmierci zwierzęcia od doświadczania śmierci człowieka? Nie znalazłam różnic, choć nie każdą śmierć przeżywamy tak samo. Nie zależy to jednak od istoty, która umiera, tylko od tego, w jak bliskim związku z nią byliśmy. Może się okazać, że śmierć sąsiadki mniej nas przejmuje niż śmierć psa teściów. Bo z psem widywaliśmy się co tydzień, a z sąsiadką zamienialiśmy dwa zdania na rok.

Gdy do gabinetu terapeutycznego zgłasza się osoba ze stratą, terapeuta wie, co ma robić. Wszyscy mogą się dowiedzieć nawet z internetu, jak ważne jest odbycie żałoby z całym dobrodziejstwem inwentarza pojawiających się w niej uczuć.

A więc nie tylko – co bardzo ważne – smutku, żalu i rozpacz, lecz również – o czym mniej chętnie w przypadku żałoby się mówi – złości, tęsknoty, wstydu. Nierzadko przeżywaniu straty towarzyszy poczucie winy związane z obawą, że się coś zaniedbało, przeoczyło, z czymś nie zdążyło. Żałoba potrzebuje czasu, przestrożeni, wysłuchania przez drugiego człowieka. Bez zapewnienia, że będzie dobrze, bo nie wiemy, jak będzie. Ona potrzebuje wybrzmieć, a czasem wygasa bardzo powoli.

Czy terapeuta ma robić coś innego, gdy zgłasza się do niego osoba po stracie zwierzaka? Nie wydaje mi się. Natomiast może być tak, że potrzebna jest dodatkowa praca związana z po-

czuciem wstydu, że ktoś w ogóle przeżywa stratę zwierzęcia. Odbywanie żałoby po bliskim człowieku to coś społecznie oczywistego. Po zwierzęciu już niekoniecznie. Znajdą się mniej lub bardziej jawni krytycy.

Otoczeniu nierzadko może się wydawać, że przeżywanie śmierci zwierzęcia jest





**Katarzyna Klimowicz:** psychoterapeutka, bajkoterapeutka. Zajmuje się pracą z dorosłymi, dziećmi i rodzinami. Prowadzi gabinet w Warszawie oraz via Skype. Dział na rzecz schroniska w Korabiewicach. Więcej o niej na stronie [www.terapeuta-klimowicz.com](http://www.terapeuta-klimowicz.com)

przesadą. Można się spotkać z komentarzem, że „przecież to nie człowiek umarł”, narazić się na łatkę dziwaka.

Bywa również, że bliscy, chcąc nas pocieszyć, zachęcają nas do szybkiego zakupu czy adopcji kolejnego zwierzęcia. To ostatnie rozwiązanie często praktykują rodzice, którzy w ten sposób chcą, jak im się zdaje, pomóc swoim dzieciom w poradzeniu sobie ze stratą. Nie wspomnę już o podmienianiu chomika czy królika... W przypadku tych mniejszych zwierząt dziecko może nie zauważyć, że w klatce znajduje się inny pupil, jeśli nie wie, że poprzedni z jakichś przyczyn stracił życie. Rodzice, którzy korzysta-

ją z takich metod, dbają jednak wyłącznie o siebie – chcą uniknąć mierzenia się z rozpaczą dziecka.

Na skutek presji społecznej, wewnętrznych skryptów czy własnych przekonań możemy skutecznie blokować przeżywanie żałoby po zwierzaku – zarówno u siebie, jak i u bliskich. Może być to szczególnie niebezpieczne, kiedy robimy tak w stosunku do dzieci. Mogą to być metody wskazane powyżej, ale również unikanie tematu czy próby pocieszania polegające na dewaluacji lub bagatelizacji przeżyć dziecka. Usłyszeć można: „No już się nie smuć. Zwierczak poszedł do nieba. Kupię ci nowego. Przecież to tylko ptaszek” itp.

Bez względu na wiek także zagadywanie uczuć i zaprzeczanie im w żaden sposób nie pomaga ani nie wspiera. Jeśli chcemy komuś w tym doświadczeniu pomóc, po prostu bądźmy z nim i podążajmy za jego potrzebami. Chce płakać, niech płacze, chce mówić, niech mówi, chce się przytulić, niech przytuli. Nie oceniamy.



Warto wiedzieć, że utrzymujące się spadki nastroju czy objawy somatyczne – zarówno u dzieci, jak i dorosłych – mogą być wynikiem nieprzepracowanych traum, a więc również doświadczenia straty zwierzaka.

Ludzie przygarniają, adoptują czy biorą zwierzęta z bardzo różnych powodów. Motywacje są uzależnione od doświadczeń, potrzeb, tego, czego nauczone nas w domu, impulsu... Co człowiek, to inna historia. To, co wydaje się jednak łączyć takie decyzje, to mniej lub bardziej skrywana jedna z najistotniejszych i podstawowych potrzeb – potrzeba bliskości, bycia w relacji. Czasem to jedna z nielicznych relacji, a czasem kolejna jej odsłona. Czasem zwierzę to jedyna istota, z którą możemy taką relację budować, niektórym łatwiej jest to robić właśnie ze zwierzakiem niż człowiekiem.

To zjawisko dobrze widać u dzieci. Chcą „mieć” zwierzę, bo wynika to z ich naturalnej potrzeby bliskości i budowania więzi. Dziecko podąża za tym instynktem, za tą potrzebą i nie zastanawia się nad tysiącem racjonalnych argumentów, które widzą dorośli.

Ci natomiast zazwyczaj zasłaniają się powodami natury racjonalnej – kosztami, odpowiedzialnością za zwierzę, brakiem miejsca i czasu, ale istotą wydaje się jednak co innego – strach przed inwestycją w kolejną relację. Doświadczanie żałoby to jedna z najbardziej stresogennych traum. Mam wrażenie, że to jedna z nieuświadomionych przyczyn tego, że ludzie nie chcą zwierząt. Relacja to bowiem nie tylko odpowiedzialność, lecz także więź – mocna, pełna wielu wzruszeń, ale i strachu czy bezradności. To te ostatnie uczucia pojawiają się szczególnie wtedy, kiedy zdrowie lub życie

naszego pupila są zagrożone. To niełatwe doświadczenia, których życie dostarcza nam pod dostatkiem. Decyzja o przyjęciu psa, kota czy myszoscodka to ryzyko kolejnych traum. Lepiej więc ich unikać, jeśli się da... Nieświadomość może nam tak podpowiadać.

Śmierć jest częścią życia i choć się przed tym faktem bronimy, nic tego nie zmieni. Jeśli chcemy budować więzi i żyć pełnią życia, musi się w nim znaleźć miejsce nie tylko na radość. Także na smutek czy złość. Jeśli to zaakceptujemy, łatwiej będzie zapraszać do swojego domu kolejne żywe istoty. Kontakt z nimi da nam na pewno wiele dobrych chwil. A kiedy przyjedzie czas się pożegnać, dajmy sobie przestrzeń na rozpacz, żal, smutek i gniew. »«

#### Możą pomóc w żałobie

##### Teksty terapeutyczne dla dzieci:

- „Czarusia” w: „Już się nie boję. Bajki terapeutyczne dla przedszkolaków” Julia Śniarowska
- „Domek na drzewie” w: „Bajki Terapeutyczne. Część II” Maria Molicka
- „Historia o psie z bursztynowymi oczami” w: „Bajki pomagają dzieciom. Opowieski, które udziwiają, pocieszają i dodają odwagi” Cornelia Nitsch
- „Żegnaj, Panie Muffinie!” Ulf Nilsson, Anna-Clara Tidholm

##### Filmy:

- „Marley i ja”
- „Zaklinacz koni”
- „Mój przyjaciel Hachiko”

##### Książki dla dorosłych:

- „Simona” Anna Kamińska
- „Saga Puszczy Białowieskiej” Simona Kossak
- „Pies Dżok. Legenda o psiej wierności” Barbara Gawryluk
- Książki Adama Wajraka

#### Co robić, gdy doznajesz straty zwierzecia?

- Pamiętaj, że wszystkie uczucia, jakie przeżywasz w związku z tym, że Twoje zwierzę odeszło, są normalne. Nie oceniaj ich, nie oceniaj siebie.
- Nie zagaduj swoich uczuć i ich nie dewaluuj. Nie pozwalaj też na to innym ludziom wokół siebie. Dbaj o swoje prawo do przeżywania żałoby.
- Nie wszyscy jesteśmy tacy sami. Jedni chcą i potrafią dzielić się swoim bólem, innym jest trudno to robić. Nie rób nic na siłę. Zrób tak, jak uważasz, ale pamiętaj, że masz prawo przeżywać i dzielić się z wybranymi przez Ciebie osobami swoim dramatem. Porozmawiaj z kimś o stracie na tyle, na ile potrafisz. Czasem wystarczy tylko, że ktoś przy Tobie będzie, posiedzi, przytuli. Mów, czego potrzebujesz i w jakim zakresie.
- Jeśli możesz przygotować się do odejścia swojego zwierzaka, np. wiesz, że jest śmiertelnie chory, zadbaj o różne ważne dla Ciebie sprawy, np. gdzie i jak chciał(a)byś, żeby zwierzę odeszło, jak długo decydujesz się je leczyć, kogo chciał(a)byś mieć w tym doświadczeniu przy sobie.
- Wielu osobom pomaga biblio- lub filioterapia. Obok podaję spis filmów oraz tekstów, które według mnie mogą być pomocne w radzeniu sobie z pojawiającymi się po stracie uczuciami. Czytanie lub oglądanie historii, w której możemy odnaleźć siebie, własne przeżycia i doświadczenia, jest od czasów starożytnych znaną metodą oswojania emocji.
- Jeśli wydaje Ci się, że nie radzisz sobie z żałobą, trwa ona według Ciebie zbyt długo, Twoje emocje są ciągle rozchwiane lub depresyjne, nie masz w swoim otoczeniu osób, które są w stanie Ci pomóc, lub masz jakkolwiek trwające od dłuższego czasu i niepokojące Cię objawy fizyczne (np. bóle głowy, brzucha, brak apetytu), nie wahaj się zgłosić się po pomoc do terapeuty.