

Un ghid blând

pentru pierderea unui
animăluț drag

DINCOLO DE CURCUBEU



Câteva rânduri cătrec tine

**DACĂ AI DESCHIS ACEASTĂ BROȘURĂ,
E POSIBIL SĂ PORȚI ÎN SUFLET O
DURERE GREU DE PUS ÎN CUVINTE...**

**Poate că ai pierdut de curând un suflet
blănos, înaripat sau cu solzi, care ți-a fost
prieten, tovarăș, familie...**

**Orice ai simți acum - tristețe, durere, gol,
furie, vinovăție sau doar o amorțeală greu
de dus - să știi că nu este un semn de
slăbiciune sau de "prea multă sensibilitate".
Nimeni nu poate simți exact ce simți tu... dar
sunt multe inimi care știu ce înseamnă
această pierdere.**

**Durerea pierderii unui animăluț drag este
reală. Legătura pe care o avem cu animalele
noastre este profundă, uneori mai sinceră
decât multe dintre cele umane. Ele ne-au
iubit fără cuvinte, ne-au fost alături în tăceri,
ne-au cunoscut așa cum eram.**

**Această broșură nu e un manual. Nu-ți va
spune cum ar trebui să simți.**

**E o mână întinsă, un ghid blând care să te
ajute să înțelegi mai bine prin ce treci acum.**

**Ce simți contează. Este valid. Ai dreptul să
suferi, ai dreptul să iubești în continuare și
ai dreptul să te vindeci în ritmul tău.**

Ce este doliul și de ce doare atât de tare



DOLIUL ESTE RĂSPUNSUL NATURAL LA O PIERDERE IMPORTANTĂ, ESTE FELUL ÎN CARE SUFLETUL NOSTRU SPUNE: „A CONTAT. A FOST IUBIRE.”

Atunci când pierdem un animăluț iubit, pierdem un companion, un martor tăcut al vieții noastre, o sursă de bucurie, alinare, stabilitate.

Relația cu animăluțul nostru este adesea plină de sens, necondiționată și profundă, de aceea, pierderea sa poate declanșa un doliu intens - chiar dacă societatea nu întotdeauna înțelege sau recunoaște această durere.

Cum se manifestă acest doliu

**DUREREA DOLIULUI NU ESTE UN
SEMN DE SLĂBICIUNE, CI O
DOVADĂ A IUBIRII.**

**ȘI PENTRU CĂ FIECARE IUBIRE ESTE
UNICĂ, ȘI DOLIUL ESTE UNIC.**

Unii oameni plâng mult, alții se simt
amorțiți.

Unii se gândesc obsesiv la momentul
despărțirii, alții evită orice amintire.

Unii se simt pierduți, alții se închid în
sine. Toate sunt reacții firești.

Este în regulă să simți ce simți.

Este în regulă să dureze mai mult decât
se așteaptă cei din jur.

Este firesc să cauți sprijin și înțelegere,
exact așa cum faci acum.

**Cu timpul, iubirea
găsește alte
forme, iar durerea
se domolește.**

**Nu pentru că
uităm, ci pentru
că învățăm să
purtăm mai blând
această lipsă.**



Simptomele doliului

- Tristețe profundă, plâns frecvent
- Dor intens, gol sufletesc
- Vinovăție („aș fi putut face mai mult”)
- Furie (pe sine, pe alții, pe viață)
- Anxietate, neliniște
- Amorțeală emoțională
- Gânduri repetate legate de despărțire
- Dificultăți de concentrare
- Uitare, confuzie
- Întrebări fără răspuns („de ce s-a întâmplat?”)
- Oboseală extremă, lipsă de energie
- Tensiune musculară, dureri de cap
- Tulburări de somn/apetit
- Nevoia de izolare
- Dificultăți în relații
- Sentimentul că ceilalți nu înțeleg durerea

Uneori poți simți amorțeală totală, alteori emoțiile te pot copleși. Ambele sunt reacții normale, la fel ca toate stările dintre ele. Nu există un “mod greșit” sau “corect” de a jeli.



Etapele doliului



Doliul nu urmează un traseu clar sau identic pentru toți. Aceste etape pot apărea în altă ordine, se pot repeta sau pot lipsi cu totul.

1. Negarea - o reacție naturală de protecție, în care mintea încearcă să proceseze șocul, iar emoțiile ne sunt amortite.

2. Furia - poate fi îndreptată spre sine, veterinari, oameni apropiați sau chiar animaluț (dar este o expresie a durerii profunde)

3. Negocierea - o reacție normală la sentimentul de neajutorare („Dacă aș fi făcut altfel, poate n-ar fi murit...”)

4. Tristețea profundă - simți intens impactul pierderii. Poate semăna cu depresia, dar este o parte firească a procesului.

5. Acceptarea - înțelegerea noii tale realități. Nu înseamnă uitare, începi să găsești un nou echilibru și îți amintești cu drag de animaluțul tău, fără ca rana să doară la fel de tare.

Câteva lucruri care pot face drumul mai blând



Permite-ți să simți

Nu te grăbi să „te faci bine”. Toate emoțiile tale au loc: tristețea, furia, vinovăția, dorul.



Vorbește cu cineva de încredere

Uneori, o singură persoană care ascultă fără să ne judece poate face o mare diferență. Poate fi un prieten, un terapeut, un grup de sprijin.



Scrie

Ține un jurnal al amintirilor cu animaluțul tău, scrie-i scrisori (chiar și după plecare), notează ce simți, fără cenzură.



Onorează legătura voastră

Creează un colțișor de amintire, un album foto, aprinde o lumânare, plantează ceva în memoria lui/ei sau povestește despre el/ea cu alți oameni care iubesc animalele.



Ai grijă de corpul tău

Poate nu simți foame, dar e important să mănânci, să dormi cât poți, eventual, să faci puțină mișcare.



Câteva cuvinte de încheiere

Procesul de a simți această durere te poate lăsa epuizat(ă) – fizic, emoțional, sufletește.

S-ar putea să dormi greu, să nu mai ai aceeași poftă de mâncare, iar timp de o vreme, orice gând despre animaluțul tău iubit poate aduce doar tristețe.

Dar cândva va veni o zi... O zi în care te vei trezi, te vei gândi la el sau la ea și vei zâmbi.

Poate că acum pare departe, dar dacă îți dai voie să simți, acel moment va veni.

Până atunci, acordă-ți timp să simți, să plângi, să respiri, să fii blând(ă) cu tine.



Această broșură a fost realizată cu sprijinul comunității

DINCOLO DE CURCUBEU - SPRIJIN ÎN DOLIUL PENTRU UN ANIMAL IUBIT

Un spațiu pe platforma Facebook unde poți povesti, întreba sau pur și simplu citi, în ritmul tău.