

ZA DUHOVÝM MOSTEM

• PSYCHOLOŽKA
O LOUČENÍ



ROZLOUČENÍ SE S MILOVANÝM ZVÍŘETEM – konec důležitého vztahu

Ve zvířecím krematoriu
v Praze-Běchovicích mají
i krásnou obřadní síň

Zvířata jsou od pradávna součástí našich životů a mnoho lidí si bez domácího mazlíčka svůj život nedovede ani představit. Jsou našimi společníky a přinášejí nejenom radost. V interakci se zvířaty se děti učí empatii, soucitu, pochopení potřeb jiných, zodpovědnosti.

Pro starší a zejména osamělé lidi se pes nebo kočka stávají věrným přítelem a společníkem, dokonce mohou nahrazovat i životního partnera. Některá zvířata, zejména psi, jsou vynikajícími psychoterapeuty. Dokážou se vcítit do nálady člověka, poskytnout útěchu a pomoc. Zvíře v rodině je většinou jejím plnoprávným členem a má v ní své nezastupitelné místo. Jinými slovy, vztah domácího

zvířete a člověka je **vztah jako jakýkoliv jiný**. Bohužel zvířecí život je mnohem kratší než lidský a každý chovatel se musí připravit na rozloučení se svým miláčkem. Bolest ze ztráty se však tím nemíří.

Většina lidí prožívá úmrtí milovaného zvířete velmi bolestně. Z psychologického hlediska jde o velkou ztrátu důležitého vztahu a nelze ji podceňovat. Ve své psychoterapeu-

tické praxi se běžně setkávám s klienty, kteří přišli o milované zvíře a potřebují pomoci se se ztrátou vyrovnat. Zažívají většinou různě dlouhá období smutku, vzteku a opuštěnosti. Situace se ještě zhoršuje, pokud je úmrtí předčasné, způsobené nemocí nebo nehodou. Pak se ke smutku ještě přidávají pocity viny nebo vzteku. Psychologům je dobře znám **pětifázový model vyrovnávání se se ztrátou**, vyvinutý americkou psychologkou Kübler-Rossovou (1969).

První fází je **popírání události**, která je pro pozůstalého dočasnou obranou. Nechce událost připustit, může se chovat, jako by se nic nestalo, nevěří lékařům. V případě že zvíře umírá, nevidí realitu, každou maličkost v chování považuje za znamení uzdravení a chová se k němu jako by bylo zdravé. Tato fáze může trvat různě dlouho, ale obvykle přechází v další.

Druhým stádiem je **vztek**. Událost už nejde dál popírat a dotýčný se často zaměří na hledání viníků, může si stěžovat na zdravotnický personál a lékaře, popřípadě hledá vinu v sobě, že neudělal všechno možné pro záchranu nebo něco zanedbal.

Další fází je **smlouvání**. Ta nemusí nastat při úmrtí, ale často k ní dochází při umírání. Člověk se snaží najít jakékoliv prostředky na záchranu včetně netradičních, alternativních či duchovních praktik.



Psycholožka
Ludmila Haňková

Po selhání veškerých pokusů nastupuje fáze **deprese**, kde si pozůstalý už velmi dobře uvědomuje ztrátu a propadá pocitům úzkosti (*Co si bez něj počnu?*), strachu, smutku a bezradnosti.

A nakonec poslední fází je **smíření se**. Dochází zde k vyrovnávání se se smrtí milovaného, psychickému uvolnění a plánování budoucnosti.

Sama autorka podotýká, že všechny fáze se nemusí objevit, mohou se střídát v různém pořadí a psychický stav pozůstalého kolísá jako na „horské dráze“. Nemůžeme truchlení a smutek zkrátit, ale ritualizovaným rozloučením s milovanou bytostí se snažíme se ztrátou vyrovnáme a pokročíme v životě dál. Přičemž role ritualizovaného pohřbu je tu klíčová. Podle Vágnerové (2007) lze pohřeb chápat jako definitivní sociální potvrzení smrti určitého člověka. Můžeme ho brát jako poslední službu zemřelému. Jako doprovázení na poslední cestu. Pohřeb je mnohem důležitější pro pozůstalé. Je poděkováním zemřelému a vyjád-

řením úcty, kterou k němu chováme. Pohřbívání milovaného zvířete má zde úplně stejný význam. Pohřeb pomáhá přejít do fáze smíření se, truchlení a plánování. Náš mazlíček už není mezi živými, ale mezi mrtvými a má v tomto světě své místo – urnu, hroboček, o který se teď můžeme starat. Navždy zůstává v paměti.

I přesto, že otázka přítomnosti malých dětí při kremaci je diskutabilní, někteří psychologové by to nedoporučili, jiní zase ano, ritualizované umístění urny na místo posledního odpočinku může být pro děti velmi léčivé. Pro starší lidi to má rovněž nepodceňitelný význam.

Rituálem kremace a následným pohřbíváním (v jakékoliv podobě) prokazujeme nejenom poslední hezkou službu svému milovanému zvířeti, ale také pomáháme sami sobě vyrovnat se se ztrátou a postavit definitivní a hezkou tečku za obdobím, které nám náš mazlíček „daroval“.

Použité literární zdroje

KÜBLER-ROSS Elisabeth. *O smrti a umírání*. Praha, Portál, 2015.
VÁGNEROVÁ Marie: *Vývojová psychologie II., dospělost a stáří*. Praha, Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2007.



Ke svým zvířatům máme často velmi blízký vztah

INZERCE



volajte nám - stop zklamání
☎ 800 122 122
info@krematoriumzviratpraha.cz

Pro ty,
kteří nás
milovali.

Zajistíme důstojný odchod Vašeho zvířecího kamaráda. Garantujeme kvalitu našich služeb. Jsme tu pro Vás v čase nejtěžším.

www.KrematoriumZviratPraha.cz

Jedním z míst, kde se lze důstojně rozloučit se svým mazlíčkem, je i Krematorium zvířat Praha, které sídlí v Praze 9-Běchovicích



Pro chovatele ze západních Čech
slouží kancelář Kremace zvířat Plzeň

Text: Mgr. Ludmila Haňková, PhD.