

Как помочь прожить и пережить смерть домашнего животного ребенку (и взрослому)

автор: Anisah (Enise) Fayzova



Меня зовут Энисе, я практикующий психолог, йога-терапевт.

Когда я была маленькой, всех, кого видела брошенными на улице, несла домой. Хорошо помню собаку, я назвала её Джулькой. У неё обнаружили неизлечимую болезнь, и родители увезли её на усыпление. Мне не удалось попрощаться, и это оставило меня с чувством пустоты и тревоги.

Когда я стала жить самостоятельно, неизменными моими спутниками стали кошки. Были собаки, попугаи и другие животные.

Этот гайд — способ выразить им свою благодарность за любовь и привязанность, за годы, проведённые вместе. У каждого из вас были свои привычки, характер. Каждый приходил ко мне неожиданно, но мы оба понимали, что нашли друг друга. Я уверена, что животные нас выбирают.

Лондон, который бежал за мной через весь квартал, когда я выходила с тренировки, и запрыгнул в машину, как будто только меня и ждал. Ты был котом, но твоя преданность была точно не меньше собачьей.



Смерть любимого животного, которое прожило с тобой долгие годы, — это утрата, которую необходимо прожить и пережить, не обесценивая свои переживания: «Это же кошка/собака, чего там страдать-то?». Переживания никуда не деваются, даже если вы очень стараетесь отвлечься и не думать об этом. Особенно это касается детей.

Я написала этот гайд для взрослых, родителей, которые не всегда знают, как быть с чувством утраты и горя, которое переживают дети.

Важно найти того, с кем можно это обсудить и получить поддержку: поговорить с близкими, друзьями или обратиться к специалисту. Обычно сильное горе и боль со временем стихают, оставляя лёгкую грусть при воспоминаниях об утрате. Но иногда этот процесс словно останавливается.

Каждый переживает смерть питомца по-разному. Кому-то хочется рассказывать о нём снова и снова, кому-то — молчать, смотреть фотографии, плакать, побыть одному. Нет правильного способа горевать.

Когда мы говорим, что домашнее животное «ушло по-радуге» это способ сказать: **«Я надеюсь, что теперь ему хорошо. И наша связь не исчезла вместе с его смертью».**



«Радужный мост» — это метафора, которая появилась вокруг переживания утраты домашних животных. Согласно этой легенде, когда любимый питомец умирает, он попадает в прекрасное место — по ту сторону Радужного моста. Там нет боли, болезней и старости: животные снова молоды, здоровы и полны сил. Они бегают по зелёным лугам, играют, едят, спят на солнце и общаются с другими животными.

Откуда вообще появился этот образ?

Современная история Радужного моста, по имеющимся данным, началась в англоязычной среде примерно в 1980-х годах. Позже образ широко распространился среди владельцев домашних животных и в ветеринарной среде.

При этом сама идея радуги как моста между мирами гораздо древнее. Например, в скандинавской мифологии существует Биврёст — радужный мост, соединяющий мир людей с миром богов. Эту метафору можно рассказать детям: «Представь радужный мост между тобой и тем, кого ты потерял, **что этот мост означает именно для тебя?**»



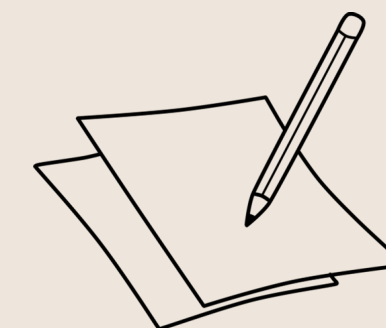


Если рядом есть человек, которому вы доверяете и с которым вам достаточно безопасно, можно поделиться воспоминаниями о своём друге, остановиться в любой момент, поплакать, сделать паузу, переключиться на что-то другое или вернуться к разговору позже. Взрослым и детям важно выразить свои чувства тем или иным образом, можно обсудить или написать:

- Как его звали? Почему вы выбрали именно это имя?
- Были ли у него домашние, смешные или секретные клички? Как они появились?
- Как он появился в вашей жизни? Что вы помните о вашей первой встрече?



- Каким он был? Что особенно отличало его характер?
- Что он любил — есть, делать, слушать, наблюдать?
- Какая у него была любимая игрушка или игра?
- Какие у него были привычки или маленькие ритуалы?
- Какие смешные истории с ним вам вспоминаются?
- Что он однажды сделал такого, что вы до сих пор улыбаетесь, вспоминая об этом?
- Были ли моменты, когда он помогал вам пережить трудное время просто тем, что был рядом?
- Чему вы научились рядом с ним?
- Что изменилось в вашей жизни благодаря тому, что он был в ней?
- За что вам особенно хочется его поблагодарить?
- Что сделало именно его таким особенным для вас?
- Какие воспоминания о нём/ней для тебя особенно дороги?



А после детям и взрослым можно сделать такое **упражнение**:



Нарисуй свои чувства (для взрослых и детей)

Иногда чувства трудно описать словами. Но их можно попробовать выразить через цвета, линии, формы и образы. В этом упражнении не нужно рисовать красиво или правильно — можно просто поэкспериментировать и посмотреть, что получится.

Как выполнять

1. Подготовь материалы

Возьми бумагу, карандаши, фломастеры, краски или любые другие материалы, которые тебе нравятся. Можно рисовать (в том числе пальцами), раскрашивать, делать узоры или использовать абстрактные линии и фигуры.

2. Заметь свое чувство

Подумай, какое чувство ты замечаешь в себе сейчас. Это может быть радость, грусть, злость, страх, растерянность, спокойствие или что-то другое. Необязательно точно знать, что ты чувствуешь. Можно выбрать несколько чувств или нарисовать то, для чего пока нет названия.



Если сейчас не хочется обращаться к своим чувствам, можно придумать вымышленного персонажа или нарисовать погоду, которая напоминает твоё настроение.

3. Дай чувству форму

Представь, как могло бы выглядеть это чувство, если бы его можно было увидеть.

- Какого оно цвета?
- Какого размера?
- Оно похоже на круг, облако, волну, спираль или что-то совсем другое?
- У него мягкие или острые линии? Оно неподвижное или словно движется?
- Какое имя ты хотел/а бы ему дать?

Это лишь идеи для вдохновения. Можно выбрать любой образ или вообще не отвечать на вопросы.

4. Нарисуй свой образ

Рисуй так, как хочется именно тебе. Можно использовать один цвет или много, заполнить весь лист или оставить большую часть бумаги пустой. Не нужно специально усиливать чувство или погружаться в неприятные воспоминания. Можно рисовать столько, сколько комфортно, и остановиться в любой момент.



Познакомься со своим рисунком

Когда закончишь, если захочется, посмотри на рисунок и подумай:

- Что я замечаю, когда смотрю на него?
- Хочется ли мне что-нибудь добавить, изменить или оставить как есть?
- Нужно ли мне сейчас что-то: отдых, движение, попить воды, поддержка другого человека или немного личного пространства?

Необязательно находить ответы. Можно просто посмотреть на рисунок и завершить упражнение.

Что делать с рисунком дальше?

Решай сам/а. Можно оставить его у себя, убрать в папку, показать близкому человеку, повесить на видное место или выбросить. Можно никому его не показывать. Рисунок не обязан что-либо объяснять другим людям. Это твой способ выразить себя, и только ты решаешь, что с ним делать.



Сам процесс горевания нелинейный: в какие-то моменты тебе легче, в какие-то — сложнее. Важно дать этому процессу быть, но при этом не погружаться в него целиком, а продолжать делать то, что важно для тебя.

Если сложно, грустно и нет сил, можно использовать вот такое активирующее упражнение из йога-терапии, его можно практиковать с детьми:

Дыхательная практика с движением и перекрёстными прикосновениями

Практика сочетает дыхание, движения рук и прикосновения к плечам. Она может помочь переключить внимание на тело, почувствовать движение и исследовать, какой ритм подходит именно вам.

Практику можно выполнять лёжа на спине или стоя. Выберите положение, в котором вам удобно и устойчиво. Необязательно выполнять все движения или делать вдох резко: вы можете адаптировать практику под своё состояние.



Дыхательная практика с движением и перекрёстными прикосновениями

Дыхание. Движение. Прикосновение. Ваш ритм.

Это практика,
а не строгая инструкция.
Адаптируйте её под себя.

1 Исходное положение

Устройтесь удобно. Выберите положение, в котором вам комфортно и устойчиво: лёжа на спине или стоя.



Лёжа на спине
Вытяните прямые руки вверх перед собой, сжав ладони в кулаки.



Стоя
Вытяните руки перед собой на комфортной высоте.

Проверьте, удобно ли плечам и шее.
Кулаки можно сжать легко, без лишнего напряжения.

2 Вдох и раскрытие рук

На вдохе разведите прямые руки в стороны. Движение может быть энергичным и резким, или плавным — выберите комфортную интенсивность.



Вдох

3 Выдох и перекрёстное движение

На выдохе скрестите руки перед грудью, мягко касаясь кулаками противоположных плеч. Прикосновение должно быть лёгким и комфортным — не нужно ударять себя с силой.



Выдох

4 Чередование рук

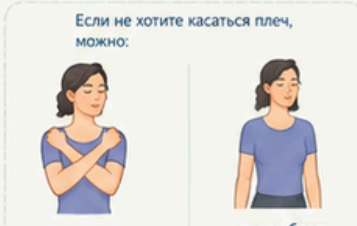
При каждом следующем перекрёстном движении меняйте положение рук: сначала одна рука сверху, затем другая.



Сначала одна рука сверху



Затем другая



Если не хотите касаться плеч, можно:

просто скрещивать руки перед грудью



или выбрать другое удобное положение

5 Выберите свой ритм

Продолжайте движения в комфортном темпе, согласуя их с дыханием настолько, насколько это естественно.



Не нужно дышать глубже или быстрее, чем хочется, и не нужно стремиться к определённому количеству повторений.



В любой момент можно замедлиться, уменьшить амплитуду движений, открыть ладони, опустить руки или завершить практику.

После практики

Сделайте паузу и обратите внимание на окружающее пространство. Почувствуйте поверхность, на которой лежите или стоите, посмотрите вокруг и отметьте несколько предметов.



Если вам комфортно, спросите себя:

- Что я замечаю в теле сейчас?
- Как изменилось моё состояние — если вообще изменилось?
- Хочется ли мне продолжить, отдохнуть или подвигаться иначе?

Необязательно чувствовать спокойствие или бодрость. Любая ваша реакция — информация о том, подходит ли вам эта практика в данный момент.

Важные предосторожности



- Не задерживайте дыхание и не форсируйте вдох.
- Избегайте напряжения в шее и плечах, сильных ударов и болезненных прикосновений.

Если появляются головокружение, нехватка воздуха, нарастающая тревога, ощущение нереальности происходящего или неприятные воспоминания, прекратите движения и вернитесь к естественному дыханию.

Если прикосновения к собственному телу вызывают дискомфорт, пропустите их или выберите другой вариант движения.

Не нужно продолжать через неприятные ощущения. Вы можете остановиться в любой момент.

Как выполнять

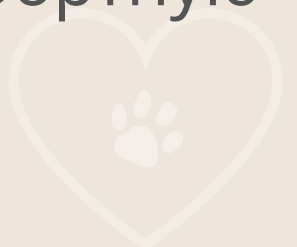
1. Исходное положение

Устройтесь удобно. Если вы лежите, лягте на спину и вытяните прямые руки вверх перед собой, сжав ладони в кулаки. Если вы стоите, вытяните руки перед собой на комфортной высоте.

Проверьте, удобно ли плечам и шее. Кулаки можно сжать легко, без лишнего напряжения.

2. Вдох и раскрытие рук

На вдохе разведите прямые руки в стороны. В исходном варианте движение выполняется энергично, одновременно с резким вдохом. Однако вы можете начать с обычного вдоха и плавного движения рук, постепенно выбирая комфортную интенсивность.



Слушайте своё тело. Выбирайте то, что подходит именно вам.

Дыхательная практика с движением и перекрёстными прикосновениями

Дыхание. Движение. Прикосновение. Ваш ритм.

Это практика, а не строгая инструкция. Адаптируйте её под себя.

1

Исходное положение

Устройтесь удобно. Выберите положение, в котором вам комфортно и устойчиво: лёжа на спине или стоя.



Лёжа на спине

Вытяните прямые руки вверх перед собой, сжав ладони в кулаки.



Стоя

Вытяните руки перед собой на комфортной высоте.

Проверьте, удобно ли плечам и шее. Кулаки можно сжать легко, без лишнего напряжения.

2

Вдох и раскрытие рук

На вдохе разведите прямые руки в стороны. Движение может быть энергичным и резким, или плавным — выберите комфортную интенсивность.



Вдох

3

Выдох и перекрёстное движение

На выдохе скрестите руки перед грудью, мягко касаясь кулаками противоположных плеч. Прикосновение должно быть лёгким и комфортным — не нужно ударять себя с силой.



Выдох

4

Чередование рук

При каждом следующем перекрёстном движении меняйте положение рук: сначала одна рука сверху, затем другая.



Сначала одна рука сверху



Затем другая



Если не хотите касаться плеч, можно:

просто скрещивать руки перед грудью



или выбрать другое удобное положение

5

Выберите свой ритм

Продолжайте движения в комфортном темпе, согласуя их с дыханием настолько, насколько это естественно.



Не нужно дышать глубже или быстрее, чем хочется, и не нужно стремиться к определённому количеству повторений.

В любой момент можно замедлиться, уменьшить амплитуду движений, открыть ладони, опустить руки или завершить практику.

После практики

Сделайте паузу и обратите внимание на окружающее пространство. Почувствуйте поверхность, на которой лежите или стоите, посмотрите вокруг и отметьте несколько предметов.



Если вам комфортно, спросите себя:

- Что я замечаю в теле сейчас?
- Как изменилось моё состояние — если вообще изменилось?
- Хочется ли мне продолжить, отдохнуть или подвигаться иначе?

Необязательно чувствовать спокойствие или бодрость. Любая ваша реакция — информация о том, подходит ли вам эта практика в данный момент.

Слушайте своё тело. Выбирайте то, что подходит именно вам.

Важные предосторожности

- Не задерживайте дыхание и не форсируйте вдох.
- Избегайте напряжения в шее и плечах, сильных ударов и болезненных прикосновений.

Если появляются головокружение, нехватка воздуха, нарастающая тревога, ощущение нереальности происходящего или неприятные воспоминания, прекратите движения и вернитесь к естественному дыханию.

Если прикосновения к собственному телу вызывают дискомфорт, пропустите их или выберите другой вариант движения.

Не нужно продолжать через неприятные ощущения. Вы можете остановиться в любой момент.

Как выполнять

3. Выдох и перекрёстное движение

На выдохе скрестите руки перед грудью, мягко касаясь кулаками противоположных плеч. Прикосновение должно быть лёгким и комфортным — не нужно ударять себя с силой.

4. Чередование рук

При каждом следующем перекрёстном движении меняйте положение рук: сначала одна рука проходит сверху, затем другая. Если вам приятнее не касаться плеч, можно просто скрещивать руки перед грудью или остановиться на любом удобном положении.

Дыхательная практика с движением и перекрёстными прикосновениями

Дыхание. Движение. Прикосновение. Ваш ритм.

Это практика,
а не строгая инструкция.
Адаптируйте её под себя.

1

Исходное положение

Устройтесь удобно. Выберите положение, в котором вам комфортно и устойчиво: лёжа на спине или стоя.



Лёжа на спине

Вытяните прямые руки вверх перед собой, сжав ладони в кулаки.



Стоя

Вытяните руки перед собой на комфортной высоте.

Проверьте, удобно ли плечам и шее. Кулаки можно сжать легко, без лишнего напряжения.

2

Вдох и раскрытие рук

На вдохе разведите прямые руки в стороны. Движение может быть энергичным и резким, или плавным — выберите комфортную интенсивность.



Вдох

3

Выдох и перекрёстное движение

На выдохе скрестите руки перед грудью, мягко касаясь кулаками противоположных плеч. Прикосновение должно быть лёгким и комфортным — не нужно ударять себя с силой.



Выдох

4

Чередование рук

При каждом следующем перекрёстном движении меняйте положение рук: сначала одна рука сверху, затем другая.



Сначала одна рука сверху



Затем другая



Если не хотите касаться плеч, можно:

просто скрещивать руки перед грудью



или выбрать другое удобное положение

5

Выберите свой ритм

Продолжайте движения в комфортном темпе, согласуя их с дыханием настолько, насколько это естественно.



Не нужно дышать глубже или быстрее, чем хочется, и не нужно стремиться к определённому количеству повторений.

В любой момент можно замедлиться, уменьшить амплитуду движений, открыть ладони, опустить руки или завершить практику.

После практики

Сделайте паузу и обратите внимание на окружающее пространство. Почувствуйте поверхность, на которой лежите или стоите, посмотрите вокруг и отметьте несколько предметов.



Если вам комфортно, спросите себя:

- Что я замечаю в теле сейчас?
- Как изменилось моё состояние — если вообще изменилось?
- Хочется ли мне продолжить, отдохнуть или подвигаться иначе?

Необязательно чувствовать спокойствие или бодрость. Любая ваша реакция — информация о том, подходит ли вам эта практика в данный момент.

Важные предосторожности

- Не задерживайте дыхание и не форсируйте вдох.
- Избегайте напряжения в шее и плечах, сильных ударов и болезненных прикосновений.

Если появляются головокружение, нехватка воздуха, нарастающая тревога, ощущение нереальности происходящего или неприятные воспоминания, прекратите движения и вернитесь к естественному дыханию.

Если прикосновения к собственному телу вызывают дискомфорт, пропустите их или выберите другой вариант движения.

Не нужно продолжать через неприятные ощущения. Вы можете остановиться в любой момент.

Слушайте своё тело. Выбирайте то, что подходит именно вам.

Как выполнять 5. Выберите свой ритм

Продолжайте движения в комфортном темпе, согласуя их с дыханием настолько, насколько это естественно. Не нужно дышать глубже или быстрее, чем хочется, и не нужно стремиться к определённому количеству повторений. В любой момент можно замедлиться, уменьшить амплитуду движений, открыть ладони, опустить руки или завершить практику.

После практики Сделайте паузу и обратите внимание на окружающее пространство.

Дыхательная практика с движением и перекрёстными прикосновениями

Дыхание. Движение. Прикосновение. Ваш ритм.

Это практика,
а не строгая инструкция.
Адаптируйте её под себя.

1 Исходное положение

Устройтесь удобно. Выберите положение, в котором вам комфортно и устойчиво: лёжа на спине или стоя.



Лёжа на спине

Вытяните прямые руки вверх перед собой, сжав ладони в кулаки.



Стоя

Вытяните руки перед собой на комфортной высоте.

Проверьте, удобно ли плечам и шее.
Кулаки можно сжать легко, без лишнего напряжения.

2 Вдох и раскрытие рук

На вдохе разведите прямые руки в стороны. Движение может быть энергичным и резким, или плавным — выберите комфортную интенсивность.



Вдох

3 Выдох и перекрёстное движение

На выдохе скрестите руки перед грудью, мягко касаясь кулаками противоположных плеч. Прикосновение должно быть лёгким и комфортным — не нужно ударять себя с силой.



Выдох

4 Чередование рук

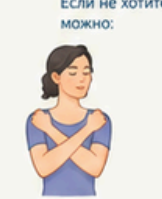
При каждом следующем перекрёстном движении меняйте положение рук: сначала одна рука сверху, затем другая.



Сначала одна рука сверху



Затем другая



просто скрещивать руки перед грудью



или выбрать другое удобное положение

Если не хотите касаться плеч, можно:

5 Выберите свой ритм

Продолжайте движения в комфортном темпе, согласуя их с дыханием настолько, насколько это естественно.



Не нужно дышать глубже или быстрее, чем хочется, и не нужно стремиться к определённому количеству повторений.



В любой момент можно замедлиться, уменьшить амплитуду движений, открыть ладони, опустить руки или завершить практику.

После практики

Сделайте паузу и обратите внимание на окружающее пространство. Почувствуйте поверхность, на которой лежите или стоите, посмотрите вокруг и отметьте несколько предметов.



Если вам комфортно, спросите себя:

- Что я замечаю в теле сейчас?
- Как изменилось моё состояние — если вообще изменилось?
- Хочется ли мне продолжить, отдохнуть или подвигаться иначе?

Необязательно чувствовать спокойствие или бодрость. Любая ваша реакция — информация о том, подходит ли вам эта практика в данный момент.

Важные предосторожности



- Не задерживайте дыхание и не форсируйте вдох.
- Избегайте напряжения в шее и плечах, сильных ударов и болезненных прикосновений.

Если появляются головокружение, нехватка воздуха, нарастающая тревога, ощущение нереальности происходящего или неприятные воспоминания, прекратите движения и вернитесь к естественному дыханию.

Если прикосновения к собственному телу вызывают дискомфорт, пропустите их или выберите другой вариант движения.

Не нужно продолжать через неприятные ощущения. Вы можете остановиться в любой момент.

Слушайте своё тело. Выбирайте то, что подходит именно вам.

Почувствуйте поверхность, на которой лежите или стоите, посмотрите вокруг и отметьте несколько предметов.

Если вам комфортно, спросите себя:

- Что я замечаю в теле сейчас?
- Как изменилось моё состояние — если вообще изменилось?
- Хочется ли мне продолжить, отдохнуть или подвигаться иначе?

Необязательно чувствовать спокойствие или бодрость. Любая ваша реакция — информация о том, подходит ли вам эта практика в данный момент.



Дыхательная практика с движением и перекрёстными прикосновениями

Дыхание. Движение. Прикосновение. Ваш ритм.

Это практика,
а не строгая инструкция.
Адаптируйте её под себя.

1 Исходное положение

Устройтесь удобно. Выберите положение, в котором вам комфортно и устойчиво: лёжа на спине или стоя.



Лёжа на спине

Вытяните прямые руки вверх перед собой, сжав ладони в кулаки.



Стоя

Вытяните руки перед собой на комфортной высоте.

Проверьте, удобно ли плечам и шее.
Кулаки можно сжать легко, без лишнего напряжения.

2 Вдох и раскрытие рук

На вдохе разведите прямые руки в стороны. Движение может быть энергичным и резким, или плавным — выберите комфортную интенсивность.



Вдох

3 Выдох и перекрёстное движение

На выдохе скрестите руки перед грудью, мягко касаясь кулаками противоположные плечи. Прикосновение должно быть лёгким и комфортным — не нужно ударять себя с силой.



Выдох

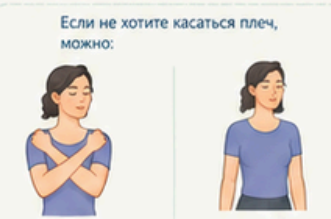
4 Чередование рук

При каждом следующем перекрёстном движении меняйте положение рук: сначала одна рука сверху, затем другая.



Сначала одна рука сверху

Затем другая



Если не хотите касаться плеч, можно:

просто скрещивать руки перед грудью

или выбрать другое удобное положение

5 Выберите свой ритм

Продолжайте движения в комфортном темпе, согласуя их с дыханием настолько, насколько это естественно.



Не нужно дышать глубже или быстрее, чем хочется, и не нужно стремиться к определённому количеству повторений.



В любой момент можно замедлиться, уменьшить амплитуду движений, открыть ладони, опустить руки или завершить практику.

После практики

Сделайте паузу и обратите внимание на окружающее пространство. Почувствуйте поверхность, на которой лежите или стоите, посмотрите вокруг и отметьте несколько предметов.



Если вам комфортно, спросите себя:

- Что я замечаю в теле сейчас?
- Как изменилось моё состояние — если вообще изменилось?
- Хочется ли мне продолжить, отдохнуть или подвигаться иначе?

Необязательно чувствовать спокойствие или бодрость. Любая ваша реакция — информация о том, подходит ли вам эта практика в данный момент.

Важные предосторожности



- Не задерживайте дыхание и не форсируйте вдох.
- Избегайте напряжения в шее и плечах, сильных ударов и болезненных прикосновений.

Если появляются головокружение, нехватка воздуха, нарастающая тревога, ощущение нереальности происходящего или неприятные воспоминания, прекратите движения и вернитесь к естественному дыханию.

Если прикосновения к собственному телу вызывают дискомфорт, пропустите их или выберите другой вариант движения.

Не нужно продолжать через неприятные ощущения. Вы можете остановиться в любой момент.

В конце упражнения погладьте себя по плечам — самоподдержка сейчас важна как никогда.

Если сил совсем нет, возможно, лучше обратиться за помощью к окружающим: друзьям, родственникам, соседям и т. д. Ведь мир не без добрых людей.

Важные предосторожности

- Не задерживайте дыхание и не форсируйте вдох.
- Избегайте напряжения в шее и плечах, сильных ударов и болезненных прикосновений.



Слушайте своё тело. Выбирайте то, что подходит именно вам.

Дыхательная практика с движением и перекрёстными прикосновениями

Дыхание. Движение. Прикосновение. Ваш ритм.

Это практика,
а не строгая инструкция.
Адаптируйте её под себя.

1 Исходное положение

Устройтесь удобно. Выберите положение, в котором вам комфортно и устойчиво: лёжа на спине или стоя.



Лёжа на спине

Вытяните прямые руки вверх перед собой, сжав ладони в кулаки.



Стоя

Вытяните руки перед собой на комфортной высоте.

Проверьте, удобно ли плечам и шее. Кулаки можно сжать легко, без лишнего напряжения.

2 Вдох и раскрытие рук

На вдохе разведите прямые руки в стороны. Движение может быть энергичным и резким, или плавным — выберите комфортную интенсивность.



Вдох

3 Выдох и перекрёстное движение

На выдохе скрестите руки перед грудью, мягко касаясь кулаками противоположных плеч. Прикосновение должно быть лёгким и комфортным — не нужно ударять себя с силой.



Выдох

4 Чередование рук

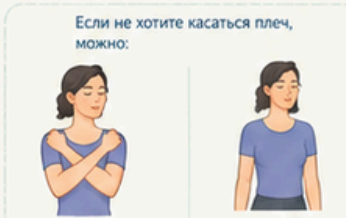
При каждом следующем перекрёстном движении меняйте положение рук: сначала одна рука сверху, затем другая.



Сначала одна рука сверху



Затем другая



Если не хотите касаться плеч, можно:

просто скрещивать руки перед грудью



или выбрать другое удобное положение

5 Выберите свой ритм

Продолжайте движения в комфортном темпе, согласуя их с дыханием настолько, насколько это естественно.



Не нужно дышать глубже или быстрее, чем хочется, и не нужно стремиться к определённому количеству повторений.



В любой момент можно замедлиться, уменьшить амплитуду движений, открыть ладони, опустить руки или завершить практику.

После практики

Сделайте паузу и обратите внимание на окружающее пространство. Почувствуйте поверхность, на которой лежите или стоите, посмотрите вокруг и отметьте несколько предметов.



Если вам комфортно, спросите себя:

- Что я замечаю в теле сейчас?
- Как изменилось моё состояние — если вообще изменилось?
- Хочется ли мне продолжить, отдохнуть или подвигаться иначе?

Необязательно чувствовать спокойствие или бодрость. Любая ваша реакция — информация о том, подходит ли вам эта практика в данный момент.

Слушайте своё тело. Выбирайте то, что подходит именно вам.

Важные предосторожности



- Не задерживайте дыхание и не форсируйте вдох.
- Избегайте напряжения в шее и плечах, сильных ударов и болезненных прикосновений.

Если появляются головокружение, нехватка воздуха, нарастающая тревога, ощущение нереальности происходящего или неприятные воспоминания, прекратите движения и вернитесь к естественному дыханию.

Если прикосновения к собственному телу вызывают дискомфорт, пропустите их или выберите другой вариант движения.

Не нужно продолжать через неприятные ощущения. Вы можете остановиться в любой момент.

Важные предосторожности

- Если появляются головокружение, нехватка воздуха, нарастающая тревога, ощущение нереальности происходящего или неприятные воспоминания, прекратите движения и вернитесь к естественному дыханию.
- Если прикосновения к собственному телу вызывают дискомфорт, пропустите их или выберите другой вариант движения.
- Не нужно продолжать через неприятные ощущения. Вы можете остановиться в любой момент.





Можно сделать небольшой мудборд, шкатулку или уголок памяти, где будут храниться памятные вещи, фотографии любимого питомца, свечи и другие предметы, которые напоминают о нём.

На компьютере можно создать презентацию с фотографиями и видео вашего питомца и смотреть её вместе с детьми, вспоминать и обсуждать памятные моменты.

Если появляется вина

После смерти питомца может появиться чувство вины:

- «Я должен(на) был/а заметить раньше»
- «Нужно было сделать...»
- «Вдруг я поступил(а) неправильно?»
- «Если бы я тогда...»
- «Надо было сразу поехать к ветеринару»
- «Может быть, я мог/ла его спасти»
- «Я недостаточно хорошо о нём заботился»

Такие мысли могут быть очень болезненными. Если они появляются, можно попробовать не заставлять себя немедленно **«простить себя»** или убедить, что всё было правильно. Попробуйте спросить себя не только:

«Что я мог/ла сделать иначе?» но и: **«Что я тогда знал/а? Видел/а? Понимал/а? Какие возможности у меня были? Что я мог/ла предположить в тот момент?»**



Если появляется вина

Иногда после смерти нам становится очень легко увидеть «очевидные» признаки задним числом. Но задним числом многое кажется очевиднее, чем было на самом деле.

Сначала попробуйте признать: **«Мне больно. Я жалею, что не мог(ла) сделать больше. Я принимал(а) решения тогда, с теми знаниями, возможностями и обстоятельствами, которые у меня были»** и/или **«Мне сейчас трудно. Это не делает меня плохим или слабым»**.

Если есть конкретная ситуация, которую вы хотите понять, её можно разобрать с человеком, которому доверяете, или с психологом. Не всякое чувство вины означает, что человек действительно виноват.

И даже если в отношениях с питомцем были ошибки, раздражение, моменты, когда вы не выдерживали или поступали не так, как хотелось бы сейчас, — это не отменяет всю историю вашей привязанности, заботы и любви к нему.

Животные, как и мы, болеют, получают травмы, стареют. Мы не можем защитить их от всего.



Если появляется вина

Если вы понимаете, что вам не хватает знаний о здоровье животных, можно использовать этот опыт не для того, чтобы наказывать себя, а для заботы о будущем: узнать больше о базовых признаках неблагополучия, особенностях ухода, профилактике и о том, в каких ситуациях стоит обращаться к ветеринару. Знания, полученные после утраты, можно превратить не в повод для самообвинения, а в опыт, который поможет в будущем.

Дайте себе возможность попрощаться

Иногда животные теряются, пропадают. Иногда после смерти питомца остаётся ощущение, будто всё произошло слишком быстро. Особенно если смерть была внезапной, если пришлось принимать решение об эвтаназии, если животное умерло в клинике или человек не смог быть рядом в последние минуты.



Дайте себе возможность попрощаться

Тогда может оставаться **ощущение незавершённости**: «Я не успел/а попрощаться», «Я не сказал/а ему, как сильно его люблю», «Я не был/а рядом». Возможно, в тот момент вы были настолько потрясены, что просто не могли ничего сказать или сделать. Возможно, вам пришлось принимать решения, когда было страшно и больно.

Прощание не обязательно происходит в один конкретный момент. Иногда оно происходит постепенно — через разговоры, воспоминания, фотографии, письмо, посещение места, где вы были вместе, или просто через внутреннее обращение к своему питомцу спустя время.

Вы можете попрощаться и сейчас. И если при мысли о прощании становится слишком тяжело, не нужно заставлять себя. Можно остановиться, сделать паузу и вернуться к этому тогда, когда появится больше сил.



Дайте себе возможность попрощаться

Если у вас есть такая возможность и вам это подходит, можно создать своё прощание. Это не обязательно должен быть какой-то специальный ритуал. Можно побыть рядом с питомцем, если это возможно и вам посильно. Можно погладить его, сказать то, что хочется сказать, поблагодарить за вашу совместную жизнь, поплакать, побыть в тишине.

Можно написать ему письмо (это можно сделать и ребенку). Можно посмотреть фотографии и вспомнить вашу жизнь вместе. Можно выбрать фотографию, поставить её в особое место, зажечь свечу или придумать другой символический способ попрощаться.



Дайте себе возможность попрощаться

Можно представить, что сейчас вы можете сказать ему всё, что не успели. Скажите или напишите (можно вместе с ребенком):

- «Спасибо тебе за...»
- «Мне очень жаль, что...»
- «Я никогда не забуду...»
- «Я хочу, чтобы ты знал/а...»
- «Мне хотелось бы, чтобы ты помнил/а...»
- «Я хочу сказать, что...»
- «Мне не хватает...»
- «Это правда, что...»
- «Я понимаю, что...»
- «Я принимаю то, что...»



Дайте себе возможность попрощаться

Иногда помогает просто сказать вслух: **«Спасибо тебе за то, что ты был/а со мной. Я тебя люблю. Мне очень жаль, что я не могу быть рядом. Я буду помнить тебя».**

А потом можно спросить себя:

«Если бы он/а мог(ла) дать мне что-то понять сейчас, что бы это было?»

Возможно, вам будет достаточно почувствовать, что хотелось бы получить от него: благодарность, прощение, тепло, разрешение жить дальше и завести нового питомца, уверенность в том, что он знал, как сильно его любили.

Можно смеяться, плакать, скучать, рассказывать истории. Можно ничего не делать. Если в какой-то момент становится слишком тяжело, не обязательно продолжать. Можно почувствовать опору под ногами, посмотреть вокруг, выпить воды, выйти на воздух или поговорить о чём-нибудь совершенно другом. Не стоит проживать утрату через силу.



Если сейчас вам трудно общаться с людьми, не нужно заставлять себя немедленно «возвращаться в социум». Можно начинать с маленьких шагов: написать одному человеку, встретиться с тем, рядом с кем вы чувствуете себя в безопасности, поговорить о питомце с тем, кто способен выслушать.

Если вы замечаете, что отношения с людьми даются вам трудно, что есть сильный страх близости, одиночество или ощущение, что рядом с животным было значительно безопаснее, чем с людьми, это тоже может стать темой для бережного исследования с психологом. Такой разговор — возможность лучше понять себя: **«Что давали мне эти отношения? В чём я особенно нуждался? Что мне сейчас важно постепенно вернуть в свою жизнь?»**



Со временем воспоминания могут становиться разными: иногда очень болезненными, иногда тёплыми, иногда одновременно и радостными, и грустными. Не обязательно «отпускать» любимого питомца, чтобы продолжать жить. Можно постепенно учиться жить с любовью и памятью о нём, сохраняя то, что было между вами.

Иногда смерть питомца оказывается не только утратой самого животного. Она может напомнить о других потерях — о человеке, которого мы когда-то потеряли, о непрожитом расставании, о смерти, о которой не смогли поговорить, о горе, для которого тогда не было места.

Тогда сегодняшняя боль может оказаться намного сильнее, чем можно было бы ожидать от одной конкретной утраты.

Если вы замечаете, что вместе со смертью питомца словно открылась целая **чередa старых переживаний** и вам **трудно справляться с повседневной жизнью**, если вы чувствуете себя совсем одиноко или не находите человека, с которым можно безопасно поговорить, обращение к психологу — это не признак того, что вы не справились. Иногда человеку просто нужна поддержка, чтобы не проходить через утрату в одиночку.



Как проявить поддержку горюющему ребёнку

Когда ребёнок теряет любимое животное, ему важно услышать не объяснение, почему так случилось, а слова, которые помогут почувствовать: его горе замечают, любовь к питомцу имеет значение и ему не нужно переживать эту потерю в одиночку. Конечно, для этого взрослые, которые находятся рядом, должны быть в ресурсе, иметь достаточно моральных сил и времени для общения с ребенком:

- **Мне очень жаль, что твоего любимого питомца больше нет рядом.**

Я знаю, как сильно ты его любил/а и как много он для тебя значил. Он был не просто животным — он был твоим другом, частью твоей жизни, с которым у тебя связано столько воспоминаний. Ты можешь скучать по нему, плакать, злиться, грустить. Всё это нормально. Не нужно стараться поскорее перестать грустить или делать вид, что всё хорошо. Мне хочется, чтобы ты знал/а: ты можешь говорить о нём, вспоминать ваши игры, смешные моменты и всё, что ты в нём любил/а.



Как проявить поддержку горюющему ребёнку

А можешь пока ничего не рассказывать. Тебе не нужно подбирать правильные слова. То, что ты переживаешь, говорит о том, как много любви было между вами. И эта любовь не становится ненастоящей или неважной оттого, что питомца больше нет рядом. Если захочешь, мы можем вместе посмотреть фотографии, нарисовать его, сделать маленький альбом воспоминаний или просто посидеть рядом. А если тебе захочется побыть одному или одной, ты тоже можешь мне об этом сказать. Я рядом. Тебе не нужно справляться с этой потерей в одиночку.

Если ребёнок задаёт трудные вопросы

- «Почему он умер?»

«Я понимаю, что тебе хочется знать почему. Давай я расскажу тебе то, что знаю, честно и понятными словами».



Если ребёнок задаёт трудные вопросы

- **«Я больше никогда его не увижу?»**

«Мне очень жаль, что мы больше не сможем быть с ним так, как раньше. Я знаю, как сильно тебе хочется снова его обнять».

- **«Это я виноват/а?»**

«Давай поговорим о том, что тебя тревожит».

Чего лучше избегать

Не стоит говорить «это всего лишь животное», «не плачь», «мы заведём другого». Даже если взрослый хочет утешить, подобные слова могут заставить ребёнка почувствовать, что его горе, переживания не понимают.

Самое важное: не нужно искать идеальные слова. Иногда спокойное «Я вижу, как тебе больно. Я рядом» и возможность поплакать рядом с любящим взрослым помогают больше, чем длинные объяснения.



Когда необходима помощь специалиста

Если смерть питомца наступила в результате жестокого обращения со стороны ребёнка, важно как можно скорее обратиться за консультацией к детскому психиатру. Специалист поможет разобраться в причинах поведения ребёнка, оценить ситуацию и определить, какая помощь ему необходима. Это не повод навешивать на ребёнка ярлыки или заранее делать выводы о его личности, но это ситуация, к которой нельзя относиться как к обычному детскому поступку или пытаться справиться с ней только семейными разговорами.

До получения профессиональной помощи взрослым важно обеспечить безопасность других животных/детей и не оставлять их наедине с ребёнком, если сохраняется риск причинения им вреда.



Послесловие

Если вы дочитали этот гайд до конца, возможно, вам стало немного легче, а может быть, боль пока остаётся такой же сильной. Всё это нормально.

Мне хочется, чтобы вы помнили: вам не нужно торопиться, чтобы пережить эту утрату «правильно». Не нужно забывать, переставать скучать или доказывать кому-то, что вы справились.

Любимый питомец был частью вашей жизни. У вас была своя история, свои привычки, моменты близости, радости и нежности. И всё это имеет значение.

Со временем боль может меняться. Воспоминания могут приносить не только слёзы, но и улыбку. Вы можете снова радоваться, строить планы и, если однажды захотите, впустить в свою жизнь нового питомца. Это не отменит вашу прежнюю любовь.

Пожалуйста, будьте к себе бережны. И если вам трудно справляться в одиночку, позвольте себе попросить о поддержке. Вам не нужно проходить через горе в одиночку.



Гайд подготовила Anisah (Enise) Fayzova
Распространяется бесплатно.

www.anisa-studio.com

Связаться/поддержать донатом (Walt):

[https://t.me/Anisah Fayzova](https://t.me/Anisah_Fayzova)

