

Δεν ήταν "απλώς ένα ζώο"

μύθοι και αλήθειες γύρω από την απώλεια ενός κατοικίδιου

Η απώλεια ενός κατοικιδίου δεν αφορά μόνο τον θάνατό του, αλλά και κάθε μορφή διακοπής της σχέσης, όπως η κλοπή, η εξαφάνιση ή η αναγκαστική αλλαγή κηδεμονίας του.

γράφει η **Ζιζέλ Ζαμπάν**, Ψυχολόγος, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Σύμβουλος Πένθους για Κατοικίδια

Σε όλες αυτές τις περιπτώσεις, ο άνθρωπος βιώνει πένθος, καθώς χάνεται ένας σημαντικός συναισθηματικός δεσμός. Η απώλεια ενός κατοικιδίου συνοδεύεται συχνά όχι μόνο από βαθύ πόνο, αλλά και από κοινωνικές αντιλήψεις που δυσκολεύουν ακόμη περισσότερο τη διαδικασία του πένθους. Πολλοί από αυτούς τους μύθους είναι τόσο βαθιά ριζωμένοι στην κουλτούρα μας, ώστε συχνά γίνονται αποδεκτοί ως αλήθειες. Ωστόσο, στην πραγματικότητα, μπορούν να εντείνουν τη μοναξιά, την ενοχή και την αίσθηση ότι ο άνθρωπος που πενθεί «υπερβάλλει» ή «δεν έχει δικαίωμα» να θρηνεί. Γι' αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όχι μόνο οι σύμβουλοι ψυχικής υγείας και οι επαγγελματίες που υποστηρίζουν ανθρώπους σε περίοδο απώλειας, αλλά και οι συγγενείς, οι φίλοι και γενικότερα η κοινωνία να αναγνωρίζουν αυτούς τους μύθους και να τους αποδομούν. Με αυτόν τον τρόπο **επικυρώνουν την εμπειρία του αν-**

θρώπου που πενθεί, αναγνωρίζουν τη σημασία της σχέσης που χάθηκε και δημιουργούν έναν ασφαλή χώρο όπου το πένθος μπορεί να εκφραστεί χωρίς φόβο κριτικής ή υποτίμησης.

μυθος 1

«Η απώλεια ενός κατοικιδίου δεν είναι τόσο σημαντική όσο η απώλεια ενός ανθρώπου.»

Η πραγματικότητα

Δεν υπάρχει μέτρο που να μπορεί να συγκρίνει την αγάπη. Η αξία μιας σχέσης δεν καθορίζεται από το αν αφορά έναν άνθρωπο ή ένα ζώο, αλλά από το νόημα που είχε για εκείνον που τη βίωσε. Για πολλούς ανθρώπους, ο θάνατος ή η απώλεια ενός κατοικιδίου είναι μια από τις πιο οδυνηρές εμπειρίες της ζωής τους, επειδή χάνουν έναν καθημερινό σύντροφο που τους πρόσφερε άνευ όρων αγάπη, ασφάλεια και συναισθηματική σύνδεση (Kauffman, n.d.).



μυθος 2

«Το πένθος για ένα ζώο συντροφιάς είναι εγωιστικό και υπερβολικό, λαμβάνοντας υπόψη όλη την ανθρώπινη δυστυχία στον κόσμο.»

Η πραγματικότητα

Η αγάπη δεν είναι κάτι που μοιράζεται ή περιορίζεται ανάμεσα στους ανθρώπους και στα ζώα. Το να αγαπά κανείς βαθιά ένα ζώο δεν σημαίνει ότι ενδιαφέρεται λιγότερο για τους ανθρώπους ή ότι μειώνεται η ευαισθησία του απέναντι στον ανθρώπινο πόνο που υπάρχει γύρω του. Αντίθετα, η βαθιά σχέση με ένα ζώο φανερώνει την ανθρώπινη ικανότητα για αγάπη, ενσυναίσθηση και συμπόνια. Πρόκειται για μια ποιότητα που δεν περιορίζεται στα ζώα, αλλά επεκτείνεται στους ανθρώπους, στη φύση και στον κόσμο γύρω μας (Van De Poll, 2024).

μυθος 3

«Δεν είναι φυσιολογικό να πενθεί κανείς τόσο έντονα για ένα κατοικίδιο.»

Η πραγματικότητα

Η απώλεια ενός κατοικιδίου μπορεί να είναι μια βαθιά τραυματική εμπειρία. Η έντονη θλίψη, οι συχνές σκέψεις, το κλάμα, η δυσκολία συγκέντρωσης, οι αλλαγές στον ύπνο ή ακόμη και σωματικές αντιδράσεις αποτελούν φυσιολογικές εκδηλώσεις του πένθους. Η ένταση του πόνου δεν αποτελεί ένδειξη αδυναμίας ή υπερβολής. Αντίθετα, αντανακλά την ικανότητα του ανθρώπου να δημιουργεί βαθιούς συναισθηματικούς δεσμούς και να αγαπά ουσιαστικά (Hanslow, 2023).

μυθος 4

«Ο καλύτερος τρόπος να ξεπεράσεις τον θάνατο/απώλεια του κατοικιδίου σου είναι να αποκτήσεις αμέσως ένα άλλο.»

Η πραγματικότητα

Κάθε ζώο είναι μοναδικό και κάθε σχέση που δημιουργούμε μαζί του είναι ανεπανάληπτη. Ένα κατοικίδιο δεν είναι ένα αντικείμενο που μπορεί να αντικατασταθεί όταν χαθεί. Η βιαστική υιοθεσία ενός νέου ζώου, με σκοπό να «γεμίσει το κενό», μπορεί να παρακάμψει ή να αναστείλει τη φυσική διαδικασία του πένθους. Ένα νέο κατοικίδιο δεν αντικαθιστά εκείνο που χάθηκε· αντίθετα, δημιουργεί μια εντελώς διαφορετική και ξεχωριστή σχέση.

Το πένθος χρειάζεται χρόνο, σεβασμό, αποδοχή και κατανόηση, ώστε ο άνθρωπος να μπορέσει να αποχαιρετήσει ουσιαστικά τον αγαπημένο του σύντροφο πριν ανοίξει την καρδιά του σε μια νέα σχέση (Kauffman, n.d.).

μυθος 5

«Το πένθος για ένα κατοικίδιο πρέπει να είναι μια μοναχική διαδικασία.»

Η πραγματικότητα

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι πρέπει να κρύψουν τη θλίψη τους, επειδή φοβούνται ότι οι άλλοι δεν θα τους καταλάβουν ή θα τους θεωρήσουν υπερβολικούς. Άλλοι αισθάνονται ότι η αναζήτηση βοήθειας αποτελεί ένδειξη αδυναμίας. Στην πραγματικότητα, το να ζητήσει κανείς υποστήριξη είναι πράξη θάρρους και ψυχικής ανθεκτικότητας. Δείχνει ότι αναγνωρίζει τις ανάγκες του και αξιοποιεί τους διαθέσιμους πόρους για να φροντίσει τον εαυτό του.

Η υποστήριξη, ωστόσο, είναι σημαντικό να προέρχεται από ανθρώπους που κατανοούν τη σημασία της σχέσης ανθρώπου-ζώου και μπορούν να σταθούν με αποδοχή, χωρίς κριτική, δίνοντας χώρο στον πόνο να εκφραστεί.

μυθος 6

«Το πένθος θα φύγει από μόνο του / Το πένθος θα φύγει αν γίνει όλη η απαραίτητη επεξεργασία.»

Η πραγματικότητα

Το πένθος δεν εξαφανίζεται ούτε «φεύγει» ολοκληρωτικά, ανεξάρτητα από το πώς το διαχειρίζεται κανείς ή πόσος χρόνος κι αν περάσει. Η υποστήριξη μέσα από τη θεραπευτική διαδικασία ή άλλα κατάλληλα δίκτυα φροντίδας μπορεί να βοηθήσει σημαντικά τον άνθρωπο να προσεγγίσει σταδιακά την αποδοχή της απώλειας.

Ωστόσο, το πένθος δεν παύει να υπάρχει. Ο πόνος δεν σβήνει και η παρουσία του αγαπημένου προσώπου ή ζώου δεν χάνεται από τη μνήμη.

Με τον χρόνο, το πένθος αλλάζει μορφή και τρόπο έκφρασης. Δεν είναι πια μόνο οξής πόνος, αλλά γίνεται μέρος της εσωτερικής εμπειρίας και της ιστορίας του ανθρώπου. Η απώλεια αφήνει ένα αποτύπωμα που αναδιαμορφώνει την ταυτότητα, τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τον εαυτό μας και με τον κόσμο γύρω μας (Van De Poll, 2024). »



μυθος 7

«Ο πόνος της απώλειας ενός κατοικίδιου είναι τόσο έντονος που δεν θα μπορέσει ποτέ κανείς να αποκτήσει ξανά άλλο ζώο.»

Η πραγματικότητα

Η ένταση της θλίψης αντικατοπτρίζει τη δύναμη του δεσμού και κατ' επέκταση την αξία που είχε αυτή η σχέση στην καρδιά του ανθρώπου. Όσο πιο βαθύς είναι ο δεσμός, τόσο πιο έντονη μπορεί να είναι και η εμπειρία της απώλειας. Είναι σημαντικό να δοθεί ο απαραίτητος χρόνος, ώστε το άτομο να μπορέσει να νιώσει, σε δικό του ρυθμό και σε πολλαπλά επίπεδα, έτοιμο να ανοίξει ξανά την καρδιά του σε ένα νέο κατοικίδιο. Όχι ως αντικατάσταση, αλλά ως τη δυνατότητα ενός νέου κύκλου αγάπης, δέσμευσης, αποδοχής και αφοσίωσης (Clark, 2017).

μυθος 8

«Πρέπει να κρατά κανείς μόνο θετικές αναμνήσεις του ζώου που πέθανε/χάθηκε/δόθηκε.»

Η πραγματικότητα

Η απώλεια ενός αγαπημένου ζώου είναι μια σύνθετη και επώδυνη εμπειρία. Η κοινή ζωή μέχρι τον θάνατο ή την απώλεια περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα στιγμών και συναισθημάτων, και όχι μόνο θετικές εμπειρίες. Γι' αυτό, είναι φυσικό και αναμενόμενο ο άνθρωπος να διατηρεί τόσο όμορφες όσο και δύσκολες αναμνήσεις από το κατοικίδιο του. Αυτή η ολόπλευρη ανάμνηση δεν μειώνει την αγάπη, αλλά αντικατοπτρίζει μια πιο αληθινή και ισορροπημένη εικόνα της σχέσης που υπήρξε (Kauffman, n.d.).

μυθος 9

«Είναι σπατάλη και υπερβολή να δαπανά κανείς χρήματα για μια τελετή ή μνημόσυνο για ζώα συντροφιάς.»

Η πραγματικότητα

Η σημασία που έχει ένα κατοικίδιο στη ζωή του ανθρώπου δεν μπορεί να υποτιμηθεί. Για πολλούς ανθρώπους, αποτελεί μέλος της οικογένειας και η απώλειά του δημιουργεί την ανάγκη για τελετουργίες που βοηθούν στη νοσηματοδότηση του αποχαιρετισμού και στην επεξεργασία της απώλειας. Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η αγάπη δεν μπορεί να μετρηθεί ούτε να μπει σε κλίμακα σύγκρισης. Αντίστοιχα, η οικονομική επένδυση σε τελετουργίες αποτελεί μια βαθιά προσωπική επιλογή, η οποία αξίζει να γίνεται σεβαστή χωρίς κριτική (Kauffman, n.d.).

μυθος 10

«Είναι καλύτερο να προστατεύουμε τα παιδιά από τον πόνο της απώλειας λέγοντάς τους ψέματα για τον θάνατο/την απώλεια.»

Η πραγματικότητα

Τα παιδιά αναπτύσσουν ισχυρούς συναισθηματικούς δεσμούς με τα κατοικίδιά τους και έχουν την ανάγκη, αλλά και το δικαίωμα, να γνωρίζουν την αλήθεια για τον θάνατό τους. Όταν χρησιμοποιούνται εξηγήσεις όπως ότι το ζώο «έφυγε», «χάθηκε», «κοιμήθηκε» ή «δόθηκε σε άλλη οικογένεια», συχνά ενισχύονται συναισθήματα ενοχής, φόβου, θυμού και σύγχυσης. Σε περιπτώσεις όπου το κατοικίδιο έχει χαθεί και οι ενήλικες, σε μια προσπάθεια να προστατεύσουν το παιδί, λένε ότι «δόθηκε σε άλλη οικογένεια», αλλά και στις περιπτώσεις όπου το ζώο έχει στην πραγματικότητα δοθεί και παρουσιάζεται ψευδώς ότι «χάθηκε», η απόκρυψη ή η παραποίηση της αλήθειας δυσκολεύει το παιδί να κατανοήσει αυτό που έχει συμβεί και να επεξεργαστεί την εμπειρία του.

Μακροπρόθεσμα, όταν η αλήθεια αποκαλυφθεί, μπορεί να κλονιστεί η εμπιστοσύνη του παιδιού προς τους γονείς/κηδεμόνες/φροντιστές του (Hanslow, 2023). Τα παιδιά μπορούν να διαχειριστούν την αλήθεια και τα έντονα συναισθήματα που προκύπτουν, αρκεί να υποστηρίζονται με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία και τις ανάγκες τους.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι ενήλικες είναι εκείνοι που δυσκολεύονται να αντέξουν τη συναισθηματική ένταση των παιδιών. Έτσι, στην προσπάθειά τους να τα προστατεύσουν, καταφεύγουν σε ψέματα που τελικά προστατεύουν περισσότερο τους ίδιους, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να επιβαρύνουν και τη δική τους διαδικασία πένθους. »

LEONARDO®
CAT  FOOD

Η Νο.1 Ολιστική Διατροφή
με ολόφρεσκο κρέας!



μύθος 11

«Η ευθανασία είναι μια σκληρή πράξη και προκαλεί ενοχές σε αυτόν που έδωσε τη συγκατάθεσή του για τον τερματισμό της ζωής.»

Η πραγματικότητα

Η ευθανασία αποτελεί μία από τις πιο δύσκολες αποφάσεις που μπορεί να κληθεί να πάρει ένας κηδεμόνας. Πρόκειται για μια βαθιά ηθική και συναισθηματική πρόκληση, που συνοδεύεται συχνά από αμφιβολίες και έντονα συναισθήματα. Ωστόσο, όταν η εναλλακτική είναι μια ζωή γεμάτη πόνο, δυσφορία και απώλεια αξιοπρέπειας, τότε η ευθανασία μπορεί να αποτελέσει μια πράξη αγάπης, φροντίδας και συμπόνιας προς το ζώο (Animal Care Centre, n.d.).

μύθος 12

«Η απώλεια ενός κατοικιδίου είναι σαν πρόβα για την απώλεια σημαντικών ανθρώπων, ειδικά για τα παιδιά.»

Η πραγματικότητα

Τα παιδιά αναπτύσσουν βαθιούς συναισθηματικούς δεσμούς με τα κατοικιδιά τους. Όταν ένα ζώο πεθαίνει, χαθεί ή δοθεί, τα παιδιά βιώνουν την ένταση του πόνου που αντιστοιχεί στη μοναδική αυτή σχέση.

Η απώλεια ενός κατοικιδίου μπορεί πράγματι να αποτελεί την πρώτη εμπειρία απώλειας για ένα παιδί, όμως δεν λειτουργεί ως «πρόβα» για άλλες απώλειες, καθώς κάθε απώλεια είναι μοναδική και βιώνεται με τον δικό της τρόπο. Όταν η οικογένεια αντιμετωπίζει την απώλεια του ζώου συντροφιάς με ανοιχτότητα, αποδοχή και σεβασμό, ενισχύεται η συναισθηματική ανθεκτικότητα και η επάρκεια των παιδιών (Tousley, 2007).

μύθος 13

«Ο άνθρωπος που πενθεί, είτε πρόκειται για άνθρωπο είτε για ζώο, πρέπει να περάσει από συγκεκριμένα στάδια πένθους, όπως περιγράφουν διάφορες θεωρίες πένθους.»

Η πραγματικότητα

Το πένθος είναι μια βαθιά εξατομικευμένη και προσωπική διαδικασία. Κάθε άνθρωπος βιώνει τη θλίψη με τον δικό του μοναδικό τρόπο και ρυθμό. Οι θεωρίες πένθους δεν περιγράφουν σταθερά ή υποχρεωτικά στάδια που ακολουθεί κάποιος. Αντίθετα, βοηθούν να καταλάβουμε καλύτερα την εμπειρία της απώλειας και να δώσουν ένα πλαίσιο κατανόησης τόσο για τον θεραπευτή όσο και για τον άνθρωπο που πενθεί (Kauffman, n.d.).

Αφήνοντας χώρο στην αλήθεια του πένθους για ζωή συντροφιάς

Τελικά, οι μύθοι γύρω από το πένθος για ένα κατοικίδιο συχνά δυσκολεύουν περισσότερο τον άνθρωπο που πενθεί, γιατί τον κάνουν να νιώθει ότι πρέπει να κρύψει, να μειώσει ή να δικαιολογήσει αυτό που αισθάνεται. Δημιουργούν την αίσθηση ότι υπάρχει ένας «σωστός τρόπος» να πενήσει κανείς ή ότι ο πόνος του πρέπει να συγκριθεί και να κριθεί.

Η πραγματικότητα όμως είναι πολύ πιο απλή και πιο ανθρώπινη. Κάθε πένθος είναι μοναδικό, όπως μοναδική ήταν και η σχέση που χάθηκε. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος στο πώς βιώνεται. Υπάρχει μόνο η ανάγκη του ανθρώπου να αγαπήσει, να πονέσει και να βρει τον δικό του τρόπο να συνεχίσει. Όταν αφήνουμε αυτούς τους μύθους πίσω, δίνουμε χώρο σε κάτι πολύ πιο σημαντικό: στην αποδοχή, στη φροντίδα και στον σεβασμό προς τον άνθρωπο που πενθεί. ●



Η **Ζιζέλ Ζαμπάν** γεννήθηκε και μεγάλωσε στην Αθήνα. Σπούδασε Ψυχολογία στο University of Essex (UK), ολοκλήρωσε το μεταπτυχιακό της, MSc in Health Psychology, στο University of Kent at Canterbury (UK). Συνέχισε τις σπουδές της στο University of East London (UK) και στο Canterbury Christ Church University αποκτώντας PgDip in Counselling and Psychotherapy και PgCert in Therapeutic Play Skills, αντίστοιχα. Διαθέτει Diploma in Pet Bereavement Counselling από το Centre of Excellence (UK). Έχει εργαστεί σε μη κερδοσκοπικές εταιρείες και ιδιωτικούς φορείς στην Αγγλία και στην Ελλάδα με ενήλικες και παιδιά. Διατηρεί το δικό της ιδιωτικό γραφείο στην Αττική. Είναι μέλος τους Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων (Σ.Ε.Ψ., αρ. μητρώου 1999), διαθέτει άδεια ασκήσεως επαγγέλματος ψυχολόγου (5367/10, Νομαρχιακή Αυτ. Ανατολικής Αθήνας) και είναι μέλος του Association of Pet Bereavement Counsellors (APBC, UK, αρ. μητρώου 2024024). www.petalouda.org info@petalouda.org