

Kde byste takové místo našli? Možná mezi přáteli a podobně smýšlejícími majiteli zvířat. Internet také nabízí mnoho platforem virtuálních komunit, které mohou být zdrojem povzbuzení, podpory a soucitu. Tyto skupiny najdete prostřednictvím internetových vyhledávačů. Milovníci domácích zvířat jsou velmi komunikativní. Rádi sdílejí příběhy, fotografie a vzpomínky online.

Zpravodaje a blogy týkající se domácích mazlíčků nás mohou spojit s dalšími lidmi způsobem, který může být v případě úmrtí domácího mazlíčka mimořádně užitečný.

Internet samozřejmě nenahradí soucitné objetí ani láskyplné, naslouchající ucho. Někdy je však díky anonymitě snazší být upřímný a otevřený a najít lidi, kteří nám rozumí.

Zveřejňování citlivého obsahu v online skupinách však s sebou nese i rizika. Pamětní stránky jsou často přístupné komukoli, kdo má účet na Facebooku. To může podnítit lidi, kteří vás nebo vašeho psa neznají, aby psali nevhodné komentáře. Ještě horší je, že může přitahovat i internetové trolly, kteří chtějí záměrně provokativními komentáři ublížit ostatním.

Chcete-li se tomu vyhnout a chránit se, můžete se například na Facebooku připojit k uzavřené namísto veřejné skupině. A neměli byste zapomínat, že sociální média mohou být skvělým způsobem, jak se spojit s ostatními, ale nemohou nahradit osobní kontakt a podporu, kterou v této době potřebujete.

Když Shira zemřela a já to oznámila na internetu, dostalo se mi neuvěřitelného množství útěchy a povzbuzení od ostatních majitelů zvířat i od vás, čtenářů. Cítila jsem se pochopená a bylo o mě postaráno. Tuto knihu jsem napsala pro vás. Znáám vás jen málo, ale jsem s vámi spojená – skrze naši bolest.

Konejšit ostatní

Pokud jste sami prošli slzavým údolím a prožili bolestnou ztrátu, můžete být oporou i pro přátele v podobné situaci.

Vaše vlastní ztráta vám pomůže být tu pro ostatní, až přijde jejich čas truchlit. Pokud chcete utěšit přátele, neostýchejte se s ním promluvit. Nebojte se. Nikdo po vás nechce, abyste byli dokonalí. Je v pořádku přiznat: „Nemám ponětí, co říct. Ale mám o tebe strach.“

Nebo jen řekněte: „Omlouvám se. Vím, jak se cítíš. Vím, že je to velmi těžké.“

A vy to víte. Málokdy jsme ve svém životě tak empatictí jako v největším utrpení. Vaším úkolem je být svědkem utrpení svých přátel – a odolat nutkání korigovat nebo napravovat škody. To je nesmírně obtížné. Nejlepším způsobem, jak pomoci truchlícím, je nechat je cítit jejich bolest. Po Shiřině smrti jsem nechtěla poslouchat nějaké dobře míněné rady nebo být utěšována či konejšena – chtěla jsem jen, aby mě ostatní jenom vnímali a naslouchali mi. Každý dobře míněný, ba

dokonce zoufalý pokus přátel mi pomoci byl pro mě téměř nesnesitelný. Stáhla jsem se do své ulity.

Někomu, kdo hluboce trpí, nemůžeme nabídnout „záchranu“. Máme však něco lepšího: dar sebe samých v podobě osobní přítomnosti a pozornosti.

Někdy můžete nabídnout i praktickou pomoc, například tím, že za smutné přátele převezmete každodenní záležitosti, jako je nakupování, úklid nebo práce na zahradě. Nejprve se ale zeptejte. Obecně (nejen při truchlení) je důležité požádat o svolení, než začnete radit nebo nabízet pomoc.

„Odpoledne jdu nakupovat. Chceš, abych ti něco přinesl?“

„Uvařila jsem velký hrnec polévky. V poslední době jsi toho moc nesnědl. Můžu ti trochu přinést?“

„Dnes je tak krásně teplo. Půjdeme se spolu projít?“

Neberte si osobně, pokud vaše nabídka nebude přijata. Někteří lidé najdou větší útěchu v tom, že se se svým zármutkem vyrovnají sami. Jen ukažte, že tam jste. A připravte se na to, že odpověď ani nedostanete. Někdy jsou nejtěžší slova beze slov.

Vyslechněte je. Buďte přítelem. Buďte láskou.

OSTATNÍ ZTRÁTY

Truchlíme, když ztratíme něco, co jsme milovali. Náš smutek nesouvisí jen s fyzickou smrtí, ale může mít různé příčiny. Truchlíme pro sny, které nemůžeme uskutečnit, pro schopnosti, které jsme kdysi měli a o které jsme přišli, truchlíme pro rozchody, odloučení a rozvody – i když to pro nás možná bylo to nejlepší rozhodnutí.

V případě rozvodu nebo rozluky

Sdílet život s partnerem znamená otevřít srdce i jeho zvířatům a vnímat je jako rodinu. Někdy jsou partnerův pes nebo kočka prvními nečlověčími dětmi ve vztahu.

Pouto, které sdílíme s partnerovým psem, roste, jako by to byl náš vlastní pes, a my si ho stejně tak zamilujeme. Je logické, že po rozpadu vztahu truchlíme nad jeho ztrátou. Dokonce můžeme cítit větší smutek po zvířeti, protože vztah s ním byl zdravější.

Zatímco jsme si vědomi konečnosti ztráty, když zemře milované zvíře, tak pes v případě rozpadu vztahu bude žít dál bez nás. Skutečnost, že se na jeho výchově již nemůžeme podílet, může způsobit velkou bolest.