

Um pet para amar

Muito mais do que grandes companheiros, os animais de estimação nos ensinam sobre a vida a partir da entrega, lealdade e amor incondicional

TEXTO GUSTAVO RANIERI

EM TODAS as vezes que eu jogava meu hipopótamo azul de borracha para longe, Pititica estava lá para impedir que os outros cachorros da nossa casa fossem cheirá-lo ou mordê-lo. Quando eu me sentava no cadeirão para me alimentar, lá estava ela de plantão aos meus pés. Pititica me protegia e, imagino eu, devia ter uma enorme paciência, pois não parecia se incomodar a cada puxão que eu dava em suas longas orelhas de cocker spaniel inglês. Certo dia, quando eu tinha 7 ou 8 anos, lembro-me da manhã em que minha mãe e meu pai me chamaram para contar que minha cachorra tinha partido. Fizeram questão de me levar até o corpo dela para eu me despedir e me explicarem sobre a morte. Ou melhor, sobre como ela poderia continuar viva em mim.

Embora a convivência com Pititica e outros pets ao longo do tempo tenha me despertado tantos sentimentos, demorei a compreender a tríade máxima do aprendizado transmitido: entrega, lealdade e amor incondicional. Sim, os animais de estimação são grandes companheiros, e nós sabemos disso. O que nem sempre nos atentamos é como eles podem facilitar nosso processo de autoconhecimento.

A disciplina e a responsabilidade de cuidar deles estão entre as características que mais agregam ao nosso crescimento como seres. Mas, sem dúvida, é possível apontar outros aspectos por demais importantes. Entre eles, a construção de um relacionamento, que se apresenta por meio de doação amorosa e cuidado. “Outra característica importante é o estabelecimento e a manutenção de rotinas. Com os pets podemos entender o quanto isso é importante e que podemos aplicar em nossas vidas caso não seja uma prática. A compreensão de que descansar é preciso também é algo possível de aprender; afinal, precisamos nos lembrar de que relaxar e praticar pausas ajudam o nosso organismo. Ensina a tratar de cuidados com saúde, já que eles precisam de vacinas e suportes do veterinário. Logo isso pode ser aplicado à vida de modo geral”, enfatiza o psicólogo e terapeuta cognitivo comportamental André Zonta.

Mas os benefícios da relação com animais de estimação podem e devem ser estendidos também à saúde emocional e mental de uma pessoa. Estudos já demonstraram como o pet contribui para o bem-estar, ajudan- >>



FOTO JONAS VINCENT/UNSPASH

Cuidar de um animal de estimação também pode contribuir para o nosso bem-estar, reduzindo ansiedade e até depressão

do a promover a diminuição dos sintomas de ansiedade, estresse e depressão. Quem atesta isso é a psicóloga Thaiana Brotto, especialista em Terapia Comportamental e Neurociência: “A relação com os animais de estimação libera dopamina e serotonina, que são os hormônios do bem-estar. Quando alguém está em um quadro depressivo, acaba por tomar uma medicação para restabelecer a química cerebral, pois faltam esses neurotransmissores, resultando em tristeza, melancolia e ansiedade”, pontua. “E podemos citar o cortisol, que é o hormônio do estresse, contribuindo para a Síndrome de Burnout e esgotamento emocional. Já a relação com o pet vai na contramão disso, porque traz muito bem-estar. Em tempos de tanta competição e cancelamento, o bichinho te aceita e gosta de você exatamente do jeito que você é.”

Além disso, a nossa relação com os pets contribui para aumentar o senso de responsabilidade e cuidado com o outro, assim como para regular as emoções.

UM PET PARA CHAMAR DE MEU

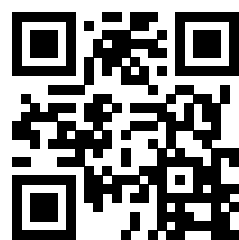
Ninguém é obrigado a ter um animal de estimação e nem deve se culpar caso escolha dessa forma. Contudo, quem tem assume o compromisso de cuidar da melhor forma possível, de suprir não somente as necessidades físicas do animalzinho, mas também as sentimentais.

Aliás, seguindo a teoria do campo mórfico do biólogo, bioquímico e parapsicólogo inglês Rupert Sheldrake, a conexão e comunicação entre seres humanos e animais domésticos se estabelece a partir da conexão vibracional, aquilo que nossa mente irradia e é captada pela mente deles, e vice-versa. “É um campo de sentimentos, conflitos, amor, felicidade, ansiedades. Enfim, são vários sentimentos que ficam gravados, gerando uma interação energética forte”, conta a bióloga e terapeuta holística Mônica Louvison. “A nossa comunicação com eles é telepática e por meio dos sentimentos, do olhar. Muitos fazem no automá-

tico, na maioria das vezes sem consciência, mas todos que têm pets se comunicam com eles. E os animais entendem tudo o que falamos ou que lhes transmitimos.”

Se aqui contamos sobre a alegria de ter e compartilhar a vida com nossos pets, precisamos também abordar um ponto que costuma ser difícil para muitos: a perda deles. Diante do grande número de pessoas que assumem um animal como se fosse um filho, é notável que sua morte costuma gerar um processo de luto impactante. Conscientes de que um animal de estimação vive tão menos do que um ser humano, aprender sobre a perda é outro ensinamento que eles nos trazem.

O enlutamento é um processo e cada um vivencia o seu à sua forma. O psicólogo André Zonta reforça que o mais importante é se permitir sentir o que vier, dando espaço para as emoções, sem tentar sufocar ou fugir delas. “Lembrar não pode ser tratado como algo ruim. Pelo contrário: quando você traz lembranças agradáveis para a sua memória, é sinal de que sua vida foi marcada por esse ser que esteve com você por um determinado tempo. E que você o amava. Se essas lembranças te fizerem chorar, permita-se chorar. Se sentir dificuldades em seguir adiante, vale procurar a ajuda da psicoterapia”, observa. Por aqui, no último ano, lidei com a perda de não um, mas de três animais de estimação. Mesmo em suas dolorosas partidas, eles nos ensinaram, a mim e às minhas filhas, sobre a impermanência da vida. O que fica mesmo é o amor.



➔ Aponte o celular para o QR Code e leia sobre a convivência em apartamento com um cachorro de 40 quilos.

GUSTAVO RANIERI é jornalista, ama animais e, atualmente, tem dois cachorros e um gato.

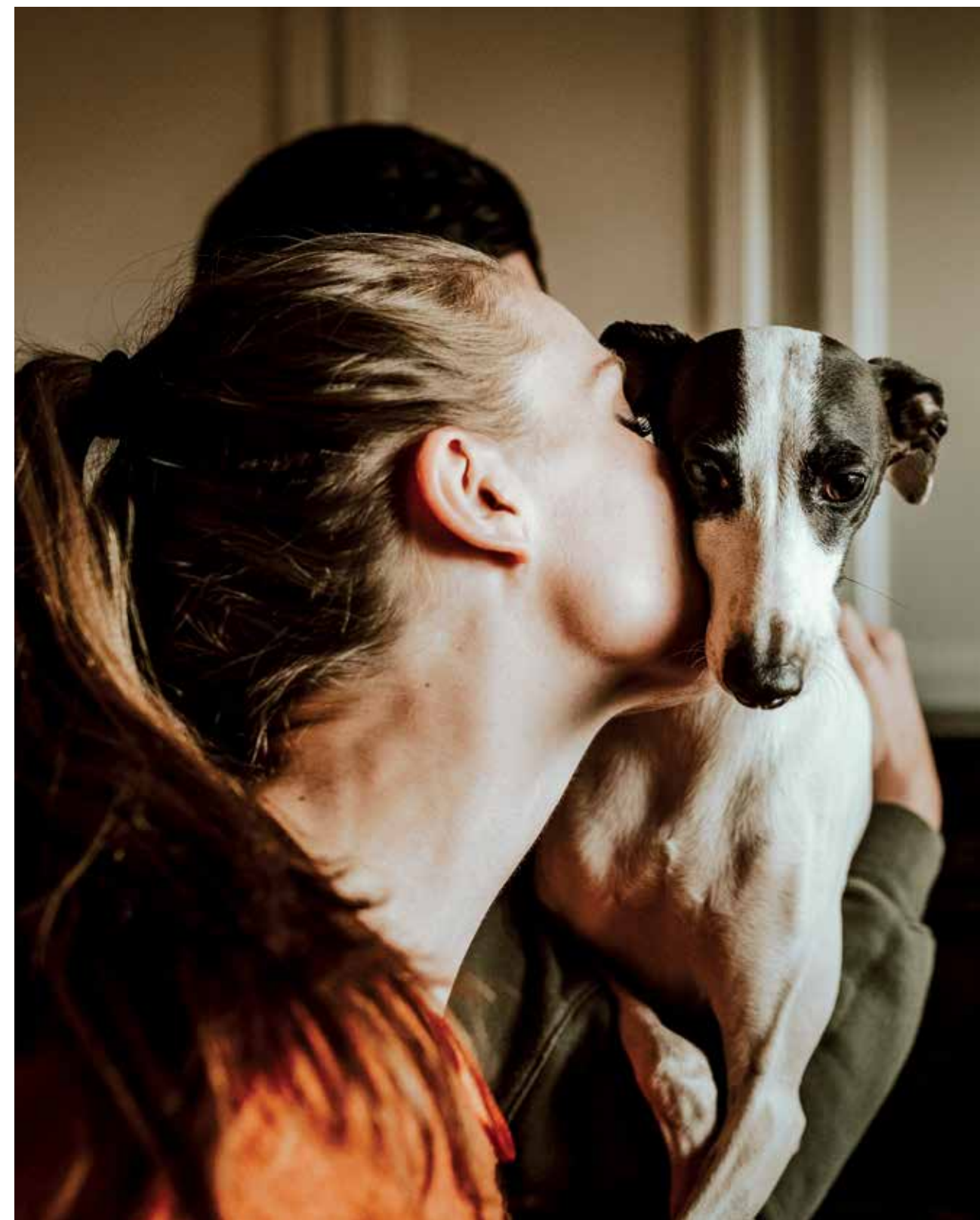


FOTO CHEWY/UNSPASH

Nessa troca, aprendemos também sobre lidar com o fim, já que eles vivem muito menos que nós, mas nos marcam para sempre