



Aida García

Periodista especializada en bienestar y salud

01 DE OCTUBRE DE 2021 · 07:18

En una sociedad donde cada vez se vive de una forma más individual, no es de extrañar que los animales hayan pasado de ser mascotas a ser piezas claves en muchos hogares. Su facilidad para cubrir las necesidades emocionales de sus dueños explica que **su muerte resulte un proceso de lo más doloroso.**

Laura Vidal, auxiliar veterinaria durante muchos años, lo sabe bien. La pérdida de sus animales de compañía y la falta de información que la ayudara a sobrellevar esta situación la llevó a escribir un libro al respecto que luego se autoeditaría, *Espérame en el arco iris*. Nunca imaginó que fuera a tener tan buena acogida.

Ahora publica *Cuando ya no estás* (Vergara). Desde estas páginas Laura Vidal reflexiona sobre el dolor, la tristeza y el proceso del duelo ante la muerte de un animal de compañía. El libro también invita a los lectores a reconciliarse con la muerte.

-¿El tiempo lo cura todo?

-No, diría que lo que cura es el trabajo interno. Cuando acompañas a personas que están viviendo un duelo, como es mi caso, piensas que quienes te van a contactar son aquellos que acaban de perder a su animal. Pues resulta que hay personas que me escriben que hace 12 años que se les murió y no lo han superado. En estos casos lo que suele pasar es que lo tapan con otras cosas y eso, tarde o temprano, acaba saliendo.

-¿Cómo se afronta esta pérdida?

-El primer paso es ser consciente de que el duelo será largo, se estará triste y hay que permitírselo. Vivimos en la sociedad del superpositivismo y la gente tiene mucho miedo a estar triste, por eso se instala en la rabia y no avanza en el proceso. Debajo de la rabia hay tristeza, pero la gente no quiere tocarla. Sin embargo, a veces estar triste no solo no es malo, sino que es necesario.

El segundo paso es compartir las emociones y los pensamientos con personas que sabes que te van a entender. Y por último, reubicarlo en tu vida, porque aunque ya no esté físicamente la conexión seguirá existiendo. Hay personas que para esto les hacen un cuadro, un pequeño altar...

-¿Es necesario hacer rituales de despedida?

-Yo siempre lo aconsejo, porque los rituales nos ayudan a asimilar lo que ha pasado, y es importante también que los niños participen. En cuanto al tipo de ritual, depende de las personas y sus circunstancias. Hay quienes tendrán la opción de recurrir a un tanatorio de animales, otros que tendrán un campo y podrán enterrarlo, otros que lo habrán incinerado y se guardarán las cenizas o las esparcirán en algún lugar especial... Lo importante es despedirse.

-Hablando de los niños, ¿cómo se les explica que su animal ya no está?

-Hay que tratar de ser sinceros y decirles las cosas como son, porque la muerte es inevitable y hay que estar preparados.

Entiendo que es duro, y más cuando tú también estás mal, pero esto les permite generar herramientas para afrontar esta situación que se repetirá a lo largo de su vida.

-Has dicho que te dedicas profesionalmente a acompañar a personas que están afrontando el duelo por la pérdida de su animal de compañía. ¿Se puede vivir de esto?

-Sí, pero también te tengo que decir que mi mayor fuente de ingresos es mi primer libro, *Espérame en el arco iris*. Parece increíble porque son muchos los que dicen que de un libro no se puede vivir, pero ya ves, yo sí.

-Eso hace pensar que las personas necesitan más este tipo de ayuda de lo que a simple vista puede parecer.

Sí, porque viven un duelo como si se les hubiese muerto un familiar, ya que para ellos lo es, y sin embargo el apoyo, la comprensión o la empatía que encuentran del entorno no es igual.

Fíjate que yo escribí ese primer libro precisamente porque cuando fallecieron mis perritos y fui a buscar un libro sobre este tema no encontré nada. Fue entonces cuando decidí escribirlo, aunque en aquel momento no tenía intención de publicarlo, era para mí, pero luego se dieron las circunstancias y lo hice.

-¿También es un reflejo del lugar tan importante que ocupan los animales hoy en día en muchos hogares?

-Por supuesto. Las personas cada vez tienen una relación más cercana con sus animales. Antes, en los pueblos, los perros, los gatos... estaban fuera de casa y a muchos ni siquiera se les dejaban entrar. Sin embargo ahora, en las ciudades, viven todos juntos en un piso y el contacto es mucho más estrecho: van a ver una película, y se les pone al lado; a la hora de dormir, se sube a la cama... No solo hacen compañía, sino que también son un gran apoyo emocional. Abarcan muchos aspectos de la vida de las personas.

Hay quienes viven solos y se levantan por las mañanas con la única motivación de sacarlos a ellos, así como quienes los crían con sus hijos pequeños como uno más.

-¿Por eso es tan dura su pérdida?

-Claro, porque hay mucho apego y no tienen con quien compartir lo que sienten, ya que hay una parte de la sociedad para la que los animales son solo animales y no entiende a los que lo pasan mal por perderlos. Esto hace que para quienes sí son importantes vivan su pérdida en soledad, y así aún es más difícil superar el duelo, porque si estás llorando una semana después de la pérdida, -cuando un duelo son seis meses, un año e incluso dos-, y el entorno te dice: "Oye, ya está bien, que solo es un perro". ¿Qué haces? Lo escondes, te pones una máscara de que todo está bien, pero por dentro estás fatal.

Yo me he encontrado con
personas que decían no tener a
nadie con quien desahogarse,
porque nadie les entendía.

-¿Cuáles son las etapas más comunes del duelo?

-Muchas personas suelen pasar primero por la fase de shock, sobre todo en muertes inesperadas. Luego viene el sentimiento de culpa: "No me he despedido de él como quería", "tendría que haber...". A continuación está la negación, el momento de "no puede ser verdad", "esto no puede haber pasado" ..., para pasar a la etapa de la negociación, los famosos "y si...", y acabar entrando en la etapa de la rabia. Si la rabia va dirigida hacia uno mismo hablaríamos de culpa, pero cuando va dirigida a los demás (el veterinario, quien lo atropelló...) lo que hace es actuar como mecanismo de defensa para escapar de la tristeza que hay detrás.

Esta sería la siguiente etapa y la más larga, hasta llegar a la aceptación, el momento en el que se asume que esta experiencia forma parte de uno y hay que seguir hacia delante, hay que ser feliz.

-Has dicho que el duelo dura seis meses, un año e incluso dos. ¿Cómo se sabe que ya ha acabado?

-Más que acabar, lo que hay que darse cuenta es que pasado este tiempo no se puede estar en el mismo lugar que al principio. Si es así, hay algo que no se está haciendo bien, es lo que llamamos un duelo enquistado, y lo que les suele pasar a estas personas es que les parece que dejar el duelo es como dejarlo a él.

En estos casos yo trato de decirles que necesitan despedirse del dolor y de todo aquello que les haga sentir mal, porque el amor y los buenos recuerdos es lo que debe unirles a sus animales queridos.

-¿Cuánta más tristeza más amor?

-Es algo que tenemos muy asociado, pero no es así. A mí me han llegado a decir que estar triste o tener una depresión es el homenaje que le pueden hacer a su animal, pero yo trato de hacerles ver que es normal que estén así, porque están pasando un duelo, pero no es ningún homenaje ni el animal se lo merece, ya que especialmente ellos se pasan toda su vida tratando de hacer felices a sus dueños, así que no hay mejor manera de honrarles que siguiendo sus enseñanzas y tratando de ser feliz.

-¿Cuándo recomendarías buscar ayuda?

-En los casos en los que de verdad se encuentren muy mal, o sea, cuando nada funciona. Antes de nada, yo recomiendo que lean libros sobre el duelo y la muerte, que vean charlas en YouTube, que aprendan, y si aún así siguen sin levantar cabeza, entonces es el momento de buscar ayuda. También aconsejo buscar ayuda a quienes pasados dos años siguen igual, porque estar triste es normal, pero el duelo es un camino donde los sentimientos van cambiando, así que si se está en el mismo lugar hay que buscar la causa de ese bloqueo. El problema está en que la gente no quiere saber nada de la muerte.

-En tu último libro dices: “La gente vive como si no fuera a morir nunca y muere sin haber vivido”.

-Sí, y en realidad cuanto más sabes de la muerte menos miedo te da. Al menos, ese es mi caso. Hay tantos estudios al respecto que ahora estoy convencida de que voy a volver a ver a los seres queridos que he perdido.

La gente que tiene una opinión positiva de la muerte afronta el duelo mucho mejor que los que tiene una opinión negativa, huyen de este tema o no quieren saber.

-¿Qué les dirías a quienes ahora mismo estén pasando por un duelo?

-Les diría que sobre todo no se avergüencen, porque eso lleva a vivirlo muy hacia dentro. Además, a veces pasa, que te abres y te sale bien, y te encuentras otras personas que sienten como tú. Por ejemplo, en mis páginas de Instagram y de Facebook se ha creado una comunidad súper bonita donde la gente habla, se apoya..., y eso es de mucha ayuda.

Saber que lo que sientes es
normal, te reconforta.

Esto también es útil para quienes aún no lo han pasado pero su animal está en fase terminal y saben que llegará ese momento. Entonces, tener una hoja de ruta que te indique las distintas fases y emociones por las que vas a pasar y qué hacer en cada caso, ayuda un montón comparado con otra persona que no tenga nada de información.