

# Laura Vidal: "El duelo por la pérdida de un animal es muy incomprendido porque no se valida el dolor"

Por Nani F. Cores | NOTICIA 28.10.2021 - 08:02H



- Tras el éxito de 'Espérame en el arcoíris' acaba de publicar su segundo libro sobre cómo afrontar el proceso de duelo por la pérdida de un animal: 'Cuando ya no estás'.
- "No poder manifestar dolor o tristeza cuando muere un perro, un gato o cualquier otro animal porque no está bien visto es una de las cosas que más perjudica".
- **Federica Burgio: "Los animales de compañía son más fuente de salud que de enfermedad"**.



Laura Vidal, autora de los libros sobre duelo animal 'Cuando ya no estás' y 'Espérame en el arcoíris'. CORTESÍA VERGARA.

Del dolor que surgió al perder a algunos de los animales con los que compartió parte de su vida nació la vocación de **Laura Vidal**: acompañar a personas a sobrellevar este proceso de duelo. La falta de información sobre el tema le llevó a autoeditar su primer libro, *Espérame en el arcoíris*, que desde su publicación se ha convertido en uno de los más solicitados de las librerías en la categoría de mascotas. "Lo escribí como **un diario terapéutico** tras la muerte de mi peluda, como una necesidad personal, pero acabó por cambiarme la vida porque tuvo una acogida que no me esperaba".

Fue entonces cuando Laura decide formarse como **doula en acompañamiento en el duelo por animales** y de esta experiencia surge también su segundo libro *Cuando ya no estás* (Vergara, 2021), en el que reflexiona sobre el dolor, la tristeza y el proceso de duelo ante la muerte de un animal. "En estos años acompañando a personas he aprendido tanto que sentía que el primer libro por una parte se había quedado corto y que había cosas que desconocía en aquel momento que ahora tengo que contar y compartir porque **se las debo a esos lectores y a tante gente que he acompañado y me han enseñado tantas lecciones de vida**. Introduce más herramientas que creo pueden acompañar en este camino del duelo". Sobre él hablamos en esta entrevista exclusiva para **20Minutos**.

De la propia pérdida de tus animales surgió la necesidad de dar un giro a tu trayectoria profesional y dedicarte al acompañamiento de personas que pasan por el mismo trance. ¿Qué vacío percibías en ese momento?



**Asumir responsabilidades  
compartir horas de juego  
y cariño... Las ventajas  
que los animales aportan  
a los niños**

En aquel momento lo primero que hice fue buscar un libro sobre el tema y encontré que no había ninguno publicado en español. Fue entonces cuando pensé publicar mi primer libro para ayudar a otras personas. Este es un duelo muy incomprendido, yo misma me creía un bicho raro y pensaba que era la única persona que sentía así. Porque ese es el mensaje que te dan, es un duelo en el que no se valida tu dolor, en el que la gente no te dice 'es normal que estés así'. Al revés, te dicen 'cómo estás así por un perro', 'si te pones así por un perro cuando pase algo importante qué vas a hacer'... Te hacen sentir incomprendido.

Sin embargo, cuando publico mi primer libro y me empiezan a llegar mensajes de gente que me dice 'siento lo mismo que tú' o 'sentía que el libro lo había escrito yo o que estabas dentro de mi cabeza' me di cuenta de que somos muchos los que pensamos igual. Como es un dolor que no está muy bien visto lo que haces es esconderlo y, al final, eso te hace pensar que eres un bicho raro o la única persona que lo siente. Darte cuenta de que no eres el único ya es un alivio.

Cuando la gente empieza a contactar conmigo para acompañarlos me doy cuenta del vacío que había. No hay una especialidad, ni siquiera muchos psicólogos están preparados para abordar el duelo por un animal. Hacía falta una figura que se dedicara única y exclusivamente a eso. Sin embargo, cuando decidí dedicarme a esto consulté con un experto y me dijo que iba a ser una catástrofe porque la muerte es un tema que no le gusta abordar a la gente. Se equivocó. A veces es importante seguir esa voz interior que tenemos. Yo sentía que la gente tenía ese vacío y que había que llenarlo. Y lo que hice fue estudiar y prepararme para poder llenarlo y acompañar a esas personas.

La pérdida de un perro, de un gato o cualquier otro animal está englobada en lo que muchos psicólogos denominan "duelo invisible", porque gran parte de la sociedad no lo da por bueno o autorizado. ¿Cómo nos perjudica no poder manifestar ese dolor o tristeza cuando no está reconocido socialmente?

Es una de las cosas que más perjudica en el duelo porque parece que hay duelos de primera y duelos de segunda. Los suicidios también son duelos desautorizados o los abortos. En estos duelos parece que no está validado expresar tu dolor y en el caso de los animales pasa exactamente igual: no tienes días libres en el trabajo cuando muere tu animal, se eutanasia a un perro y hay que ir a la oficina a continuación, no puedes despedirte como se merece de un compañero de vida de 12, 15 o 18 años...

***"Un paso indispensable es hablar, desahogarse, estar triste y vivir el duelo para poder superarlo porque si lo escondemos no lo vamos a superar"***

Es una situación muy difícil y no poder expresarlo, ser sincero y compartirlo con otros supone ponerse una máscara. Hay gente además que me dice que se la ha puesto porque si llora o dice cosas la gente le regaña. Lo que se genera es una incongruencia que provoca mucho malestar interno al pensar una cosa y hacer otra. Una parte fundamental del duelo es desahogarse y tener a alguien con quien hablar por eso creo que mi trabajo es tan importante. Hay gente que simplemente necesita alguien con quien hablar porque nadie de sus familia o sus amistades le entiende. Un paso indispensable es, precisamente, ese hablar, desahogarse, darle vueltas a las cosas, estar triste y vivir el duelo para poder superarlo porque si lo escondemos no lo vamos a superar.

Me gustaría añadir que dentro del mismo duelo por los animales hay también discriminación entre lo que son perros y gatos y el resto. Sin embargo, lo importante es el vínculo que creas con él no el tipo de animal y hay personas que lo pasan aún peor porque si el duelo por un perro o un gato todavía no está muy aceptado, por un conejo, un pájaro o un hurón mucho menos.

## En la muerte de un animal, ¿qué fases de duelo pasan sus cuidadores?

Al principio suele haber una fase de shock que dependiendo de cómo haya sido a muerte puede durar más o menos. En muertes accidentales o inesperadas suele durar más que cuando es una muerte por vejez o una enfermedad larga. En la fase de shock nos sentimos como si no fuese verdad lo que nos está pasando, como si estuviésemos dentro de una película... Después suele venir la fase de negación o de negociación que es esa fase en la que decimos 'no es posible que no esté', en la que creemos que al volver a casa va a estar allí esperándonos...

La fase de la negociación también es la fase de los 'si, si': 'y si hubiera hecho esto', 'si lo hubiera llevado a otro veterinario', 'si me hubiese dado cuenta antes de que estaba malo'... En esta etapa de los 'si, si' las personas necesitan hablarlo, sin embargo, el entorno no suele dejar a la persona desahogarse sino que se hace todo lo contrario: 'No digas eso, no pienses eso'... Y la persona necesita darle vueltas a las cosas para llegar a asentarse. Porque todas esas vueltas y ese querer cambiar el pasado es lo que nos lleva es a darnos cuenta de la verdad de lo que ha sucedido.

***"El duelo es como una especie de laberinto. A veces parece que vas a salir y sin embargo debes volver hacia atrás"***

Después de esta etapa suele llegar la etapa de la rabia en la que estamos enfadados. Muchas veces ese enfado va dirigido hacia nosotros mismos, en este caso hablaríamos de culpa, y otras recae en el veterinario e incluso en gente que no tiene nada que ver con nosotros pero que pueden provocar esa rabia porque tienen lo que tú no tienes. Es una etapa normal del duelo aunque gente no lo sabe y se asusta porque está enfadada y tiene pensamientos que nunca ha tenido. Conocer que es normal esta etapa de culpa o de enfado es importante porque no es una culpa real sino que está asociada al duelo.

Después de esta etapa suele llegar la etapa de la rabia en la que estamos enfadados. Muchas veces ese enfado va dirigido hacia nosotros mismos, en este caso hablaríamos de culpa, y otras recae en el veterinario e incluso en gente que no tiene nada que ver con nosotros pero que pueden provocar esa rabia porque tienen lo que tú no tienes. Es una etapa normal del duelo aunque gente no lo sabe y se asusta porque está enfadada y tiene pensamientos que nunca ha tenido. Conocer que es normal esta etapa de culpa o de enfado es importante porque no es una culpa real sino que está asociada al duelo.

Luego llegamos a la etapa de la tristeza que generalmente es la mas larga y es como si estuviésemos deprimidos. Hasta que llegamos a la aceptación, que sería el salir. Yo siempre digo que el duelo es como una especie de laberinto. A veces parece que vas a salir, de repente te das cuenta que estás en una calle sin salida y debes volver hacia atrás. La aceptación es eso, es aprender a vivir con esa pérdida porque al final quedarse como si nada hubiera pasado no es elaborar un duelo. Elaborar un duelo es aprender a vivir y a seguir siendo feliz a pesar de que te falte ese ser al que tanto amabas.

***"Quedarse como si nada hubiera pasado no es elaborar un duelo. Es aprender a seguir siendo feliz a pesar de que te falte ese ser al que tanto amabas"***

**Muchas veces, a la pérdida de un animal tenemos que sumar además el sentimiento de culpabilidad si se ha tenido que tomar la decisión de practicarle la eutanasia. ¿Cómo hay que afrontar este asunto?**

El sentimiento de culpa está en todos los duelos se eutanase o no al animal. Hay personas que deciden no hacerlo y luego si su perro muere de una forma muy agónica se van a sentir culpables del sufrimiento que le han causado y podrían haberle evitado. Y otro asunto que provoca gran sentimiento de culpa es la gente que no está presente en ese momento porque cree que es demasiado. Es muy duro asumir que ese animal ha estado siempre para ti y tú en sus últimos momentos no has estado a la altura y lo has dejado solo.

Al final, trabajar el sentimiento de culpa parte de la base de ser consciente de que has hecho lo mejor que podías en el momento en el que estabas y en las circunstancias que te han tocado vivir. Lo primordial es entender que la culpa la tiene una persona que hace algo con intención de dañar. Sin embargo, cuando actuamos pensando y deseando lo mejor para nuestro peludo lo hacemos siempre de buena fe, desde el amor, y ahí no puede haber un sentimiento de culpa. Al final, un animal para ti va a ser siempre como un niño que nunca crece y cuando tienes un hijo que no puede decidir por él mismo, al final de todo te vas a responsabilizar porque eliges por él.

**Hemos hablado de dos pasos muy importantes en este duelo: permitirse estar triste y expresarlo, sacarlo fuera. ¿Qué más pasos recomiendas para afrontarlo? ¿Es bueno, como ocurre con los humanos, hacer una despedida?**

Los rituales existen desde tiempos inmemoriales y si existen es por algo. Todavía no se ve mucho hacer un ritual a un perro o a un gato como ir a un tanatorio a velarlos, esparcir sus cenizas... Todas la personas a las que he acompañado y lo han hecho coinciden en que les ha ayudado muchísimo pero no se suele hacer por el qué dirán. ¿Cómo le voy a decir a mi familia que vaya al tanatorio o al monte para hacer un ritual? Sin embargo, es algo que tienes que hacer y quedarte con ese sentimiento de que para ti es muy importante.

***"Todas la personas a las que he acompañado coinciden en que el ritual de despedida les ha ayudado muchísimo"***

Otra de las cosas que ayuda mucho en el duelo es el de ponerle nombre a las emociones: escribir, conectar... Como en general no sabemos gestionar ningún duelo, lo que suele hacer la gente es desconectar, no quiere sentir porque es duro. Solemos poner tiritas y sin embargo es fundamental conectar con el dolor. Hay que conectar con las emociones para poder gestionarlas y vivirlas porque hacerlo es el paso para elaborar un buen duelo. El orden sería ese: hacer un ritual, siempre que se pueda, darte ese permiso para estar triste y ser consciente de que el duelo es largo. No es cuestión de semanas, lo más habitual es entre seis meses y dos años.

Y luego, como la muerte yo diría que es una asignatura pendiente recomiendo a todas las personas que no le tengan miedo porque es una pescadilla que se muerde la cola: no queremos saber nada de ella porque le tenemos miedo pero le tenemos miedo porque no sabemos nada de ella. Aprender de la muerte al final te enseña a vivir y a disfrutar la vida de otra forma, cambia tus prioridades. Siempre recomiendo a la gente que vean charlas, documentales o lean sobre la muerte... algo que más que olvidado lo tenemos casi prohibido. Si embargo, la muerte va a llegar sí o sí y que estés preparado o no depende de ti.

***"El duelo es largo. No es cuestión de semanas, lo más habitual es entre seis meses y dos años"***

¿Qué señales de alerta pueden hacernos ver que no estamos superando debidamente el duelo y cuándo aconsejas buscar ayuda?

Para mí un signo de alerta muy grande es notar que no cambias. El duelo es un camino y en ese camino pasas por fases y diferentes dolores. Una señal de que vas por buen camino es que tengas subidas y bajadas. No hay que pensar que los bajones son malos porque el duelo es una montaña rusa. Sin embargo si pasan meses y una persona sigue en el mismo lugar, en las mismas emociones, en el mismo nivel de dolor... eso es una señal de alarma y de que no se está haciendo el camino.

Esto generalmente pasa porque hay algo que te está impidiendo avanzar, algo que no estás procesando. Estar mucho tiempo en el mismo punto, no vivir el duelo y, sobre todo, que hayan pasado más de dos años y que sigas sintiendo que no has avanzado en el duelo y no puedes aceptar la muerte, que estás muy triste, que se ha hecho crónico... El duelo se elabora, tiene un fin, un fin que no es la superación pero no puedes estar en duelo indefinidamente, pasas etapas. Elaborar el duelo no es olvidar y hay gente que cree que si lo supera ya no va a haber nada que lo una a su peludo. Lo que hay que hacerle entender a estas personas es que el dolor no es un lazo digno de permanecer ni el que a nadie le gustaría dejar aquí. El lazo que nos tiene que unir y el que debe quedar tras superar el duelo es el amor. En estos casos es necesario buscar ayuda.

***"Una señal de que vas por buen camino es que tengas subidas y bajadas"***

¿Cuándo se sabe que uno está superando ese duelo?

Ir en la dirección correcta es tener días de subidas y bajadas, es llorar, pasar una época triste, es sentir todas esas emociones de las que hablábamos... ser conscientes de que el duelo no es lineal, las etapas van y vienen y sientes que es un camino. Esa es la señal de que vas haciendo el camino.

Para los niños en muchas ocasiones su primer contacto con la muerte es con la despedida a un perro, un gato u otra mascota. ¿Cómo debemos gestionarlo con ellos?

Como padres tenemos dos opciones. Una es aprovechar este aprendizaje, enseñarles ya desde pequeños a gestionar un duelo y darles herramientas. Tienes la posibilidad de dejar a tu hijo aprender o inventarte una historia rocambolesca, como que se ha ido a hacer un viaje a la luna. Cuanto antes nos enfrentemos a la muerte y antes generemos herramientas, va a ser mucho mejor para todos si nos preparan desde pequeños. Lo importante es explicarles las cosas acordes a la edad que tienen, responder a sus preguntas y también hacerles ver lo valiosa que es la vida.

***"Si se muere el periquito de tu hijo y tú rápidamente lo sustituyes por otro, ¿qué enseñanza le estás dando a un niño?"***



Si se muere un periquito y tú rápidamente lo sustituyes por otro, ¿qué enseñanza le estás dando? Que la vida es reemplazable. Si le dices que no llore y no sea exagerado le estás diciendo que no muestre sus emociones. Pero si le dices que se ha muerto, que ya no va a estar, que pasaremos por un periodo triste y que siempre que nos acordemos de él podemos hablar de ello le podemos dar una estupenda enseñanza y darle permiso para estar triste, para hablar, para sentirse comprendido, para que vea que es normal llorar y que con el tiempo estarán mejor.

**Muchas personas tienden a suplir ese vacío adoptando otro animal. ¿Es esto recomendable o hay que esperar?**

Ir corriendo a por otro animal lo que estás haciendo es poner una tiritita en una herida que está infectada, una maniobra de evitación para no pasar el duelo. El duelo es echarle alcohol para desinfectar. ¿Escuece? Por supuesto. ¿Es algo que nos apetece pasar? No, pero lo que va a hacer es curar esa herida.

Generalmente, además, las personas que salen corriendo a por otro animal luego empiezan a comparar con el anterior y esto ni es justo para el animal que llega a una casa con un montón de expectativas puestas sobre él ni para la persona, porque no va a encontrar ese reemplazo porque es un animal diferente con necesidades diferentes. ¿Cómo saber que es momento de adoptar otra vez? Hay que ver desde dónde estás tomando la decisión de adoptar ese animal. Si estás decidiendo desde el miedo a estar solo o desde el miedo al dolor no es una buena decisión; pero si la estás tomando desde el amor, desde el querer

compartir, desde el querer dar y recibir entonces sí es buena decisión. Y es lo que marca la diferencia.