

El dolor asociado con la pérdida de nuestras mascotas



Romy Weinborn Académica Escuela de Medicina Veterinaria Universidad de Las Américas

Superar el duelo es uno de los desafíos más complejos a los que nos enfrentamos a lo largo de la vida. Cuando se trata de nuestras mascotas, también pasamos por este difícil viaje de aprendizaje. Existen diversas miradas y quizás no todas las personas puedan entender o sentir que el dolor asociado con la pérdida de las mascotas, es igual de importante que el asociado a otro ser querido.

Las mascotas son parte de las denominadas “familias multiespecies”, siendo incluso considerados como hijos por sus tutores. Por lo mismo, desde el aspecto psicológico, un duelo sigue siendo duelo, pasando por las mismas etapas: negación, rabia, pena y aceptación. ¿Qué hacer cuando nos encontramos de golpe con esta realidad, sobre todo con los niños? Un paso crucial es comunicar lo más claramente posible lo ocurrido (ya sea un accidente o una enfermedad, pero sin entrar en detalles), lo que puede ayudar a aquellos que aún no han sufrido el duelo a procesar la situación.

También algo importante que se puede realizar es ayudar a gestionar los sentimientos y emociones que surgen en este momento. Estos se deben validar, permitiendo que la persona llore, evitando minimizar la situación. En general, como sociedad, no nos han enseñado a tratar nuestras emociones, menos aquellas displacenteras, como la angustia, tristeza o ansiedad, las que aparecen al principio del duelo y que pueden mantenerse un largo tiempo.

Entonces, resulta fundamental nombrar las emociones y sentimientos que irán surgiendo durante el proceso, para así identificar, comprender, racionalizar y abrazar lo que nos ocurre. Bajo ningún punto de vista se deben negar o bloquear, ya que solo generará un duelo mal procesado y hará que sea más largo, e incluso no resuelto, durante meses o años.

Uno de los aspectos más importantes es darnos el espacio de llorar y permitirnos estar tristes, lo que es parte de la naturaleza humana. También debemos tener cuidado en no caer en depresión, de modo que, si nos damos cuenta de que no somos capaces de seguir adelante o que nos mantenemos tristes demasiado tiempo, sin disfrutar lo que antes nos parecía grato, o que nos mantenemos aislados de nuestros afectos, es momento de buscar ayuda profesional, sin sentirnos dudosos ni avergonzados. Simplemente debemos aceptar que no siempre se puede realizar un proceso de duelo sin acompañamiento.