



TESINA

PROCESO DE DUELO POR EUTANASIA EN MASCOTA

PARA OBTENER EL DIPLOMA DE

TANATOLOGÍA

PRESENTA

MIRYAM VÁZQUEZ GONZÁLEZ



ASOCIACIÓN MEXICANA DE EDUCACIÓN
CONTINUA Y A DISTANCIA A.C.

www.tanatologia-amtac.com

México, D.F. a 20 de Febrero de 2015

DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE.

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

Miryam Vázquez González

Integrante de la Generación 2013 - 2014

El título de la Tesina es:

PROCESO DE DUELO POR EUTANASIA EN MASCOTA

Atentamente

Lic. Oscar Tovar Zambrano

Agradecimientos;

A mis padres por darme la vida y facilitarme la existencia con sus cuidados y compañía.

A mis profesores por darme lo mejor en cada clase.

A mis compañeros del Diplomado por enriquecer las pláticas con sus aportaciones y por compañía y sus sonrisas.

A mis amigos, quienes me han acompañado en los momentos de dolor, firmes, fieles y atentos, a todos y cada uno por acompañarme pero sobre todo por entenderme sin juzgarme.

ÍNDICE

Justificación.....	5
Objetivos Generales.....	6
Objetivos Particulares.....	6
Alcance.....	6
¿Por qué las mascotas felinas son importantes? (artículos).....	6
Marco Teórico sobre el proceso de la muerte en seres vivos.....	7
La muerte de mi mascota anécdota)	16
Causas y efectos. (Análisis).....	24
Redes de Apoyo.....	25
Eutanasia ¿cuándo se debe tomar la decisión?.....	26
Cómo sobrellevar la pérdida de la mascota?	29
Conclusiones.....	31
Carta de un gato desde el cielo.....	31
Bibliografía.....	32

Justificación:

En la realización de “mi guión de vida”, (dinámica que realicé en terapia personal) mi terapeuta me explicó algo que se le llama “una programación” explicándolo de la siguiente manera;

Partiendo de la base, de que la vida, es un escenario inmenso, en la cual, se representará la historia de mi vida, en tan solo una escena de teatro, y en este teatro se observan los patrones de mi comportamiento

Como resultado surgió “la mariposa”, mariposa obtenida de la caricatura de “Kati la Oruga” caricatura en la que se expresa una necesidad de búsqueda por parte del personaje principal quien, siguiendo el consejo de la madre naturaleza, inicia una búsqueda que la haga sentirse especial, misma que lleva acabo, en diferentes lugares, situaciones y amistades sin éxito alguno. Es hasta que cansada de buscar en el exterior, se busca a sí misma en este periodo de cambio que las orugas presentan para convertirse en mariposas, lo interesante, es que no se manifiesta una felicidad real durante el film, no, mediante la adquisición de objetos, personas o posiciones, sino todo lo contrario, a mi entender y con la interpretación personal que plasmo en este documento, es el trabajo consigo uno mismo y los logros personales, los que dan la belleza y por lo tanto la autorrealización.

Al terminar mi carrera en Psicología, descubrí con tristeza, que me sentía auto-realizada por el logro que implico dicha travesía, cabe aclarar que no era mi primer carrera, sin embargo fue la que más trabajo me costó, ya que estudiarla, me llevo a discutir con la familia y recibir críticas muy fuertes, de mi entorno social, por redirigir mis esfuerzos y mi vida, a una meta que no era la esperada, puesto que, una joven de mi edad decían; con la vida resuelta y encaminada a lo grande, un buen trabajo e independencia física y económica del seno materno, regresaba, buscaba empezar de nuevo en una rama completamente nueva, sin relación aparente con lo estudiado anteriormente, estaba decían; cometiendo el error más grande de mi vida, decían los adultos, estaba yendo para atrás decían, estaba asustada del mundo laboral y buscaba refugio en los estudios, comentaron, incluso escuche que era una pérdida de tiempo. Aun cuando no existía apoyo económico de ellos hacia mí, se permitieron expresar sus opiniones, y aunque persistentes y constantes, no me hicieron titubear en mi camino aunque por momentos, llegue a sentirme rebelde, incluso un mal ejemplo para la familia.

Sin embargo, terminarla, me hizo sentir como una mariposa, sin pareja, sin dinero, con un desgaste físico considerable y sin trabajo, pero la sensación era tan plena, que nada importaba, más que la sensación de saberme completa.

Ya con este logro realizado y con dicha felicidad asimilada, me veo a mí misma nuevamente, sin objetivos nuevos, por lo que decidí seguir a la mariposa que se presentó ante mí en la página de “Facebook”, la cual me llevó a un cartel que mencionaba el diplomado en tanatología, el cual llegó justo en el momento en que mi mascota “Jenny” una gatita que tenía con la familia casi 20 años, compartiendo su vida y su compañía con nosotros, iniciaba con una serie de molestias, malestares, dolencias y disminución de sus capacidades, fue increíble la sensación de impotencia y de dolor que me generó la simple idea de perderla, siendo ella y su muerte la situación más dolorosa, que he vivido. Por ello he decidido dedicarle este trabajo.

Objetivos Generales; Publicar a través de este trabajo el proceso de duelo que implicó para mí perder a mi mascota.

Objetivos Particulares; Manifestar a través de este escrito la experiencia que me generó tanto dolor con el fin de que otras personas, sepan que no son las únicas, como en algún momento me sentí, plasmando este evento, cada paso y etapa de dicho duelo.

Alcances; Concientizar el dolor que puede provocar la pérdida de un ser vivo.

¿Por qué las mascotas felinas son importantes?

A continuación varios de los artículos encontrados en *Internet* que argumentan ser resultado de estudios serios.

***Reduce estrés:** Estudios médicos han encontrado que dueños de mascotas (especialmente gatos) reflejan menos estrés en su sistema comparado con aquellos que viven sin animales. Algunos doctores indican que la combinación de las caricias con el ronroneo luego de un día difícil en el trabajo ayuda a eliminar el mal humor y los problemas de la oficina*

***Los niños resisten enfermedades:** Luego de varios estudios se ha encontrado que niños que se crían con animales no sólo crecen con un fuerte respeto hacia la naturaleza y sus habitantes, también desarrollan resistencia hacia algunas enfermedades, sobre todo las respiratorias*

www.tanatologia-amtac.com

Llevan felicidad a los enfermos: Hay gatos que obsequian cariño y amor como terapia para aquellos que viven con condiciones médicas severas. Para ancianos que pasan muchas horas solos, la visita del gato trae felicidad y compañía; su ronroneo mientras es acariciado trae calma. Pacientes de Alzheimer en estado avanzado, cuando ya no reconocen ni a sus seres más queridos, reaccionan con amor cuando son visitados por los gatos.

• **Convulsiones (seizures):** La persona que padece de convulsiones lleva una vida en tensión, la condición sucede cuando el cerebro no recibe las señales correctas evitando movimientos voluntarios en el cuerpo, miedo que se puede presentar mientras está en una situación como manejar o caminar por la calle, lo cual los obliga a vivir encerrado en su casa.

Se cree que el gato, presiente cuando la convulsión va a ocurrir (a veces hasta horas antes), permitiendo que el paciente se pueda preparar antes de que ocurra. La confianza que el paciente coloca en el gato lo ayuda a poder sobrellevar la carga y sentirse más libre en su vida.

• **Niños con autismo:** El autismo es una condición que va en aumento. Y muchos son los niños que aprenden a comunicarse con la ayuda de animales. El gato es paciente y simplemente escucha. Está ahí para darle cariño y compañía sin molestar mucho.

• **Ayuda a decir adiós:** Puede ser el sexto sentido o su intenso sentido del olfato, pero la realidad es que muchos gatos presienten cuando alguien va a morir y deciden acompañar a la persona durante el proceso. El dato está bien documentado, inclusive está el famoso gato Oscar, protagonista de libros en el asunto. Y no hablamos del gato de la familia. La mayoría son gatos terapeutas que visitan hospitales y centros de envejecientes.

Marco Teórico sobre la Muerte

A través de documentarme sobre el tema de duelo por muerte, me gustaría iniciar con la breve descripción de las diferentes fuentes de las cuales eché mano para el siguiente marco teórico.

Tomando como referencia los siguientes libros, Sobre la muerte y los moribundos de (1970) de la escritora y Psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, La separación de los amantes de Igor Caruso escrito en (2005), Trabajo social con moribundos y su familia de Carole R. Smith (1988) y tres talleres de Duelo, uno de ellos impartido en las instalaciones del Hospital Siglo XXI, el segundo impartido por el Instituto Mexicano de Psicosociología, llamado, *Viva su propio Duelo*, y un tercer taller, sobre cuidados paliativos, por parte de área de Tanatología, impartido en las instalaciones de la Junta de Asistencia Privada del D.F. todo esto con la finalidad de

formar un panorama amplio del tema y una visión más extensa, de los procesos que se dan ante la separación y la pérdida.

Iniciaré con la descripción, de lo que para mí sería, el elemento básico, para que un duelo se inicie y es, la sensación de pérdida, la cual es descrita por Carole R. Smith en el libro, *Trabajo con moribundos*, (1988) de la siguiente manera “*una pérdida puede conducir a la desorganización del ego, y a la regresión temprana del principio del placer y del dolor*” que en otras palabras significar, que el sujeto presenta, al verse en una situación de pérdida, una terrible confusión en su amor propio, lo que lo lleva, a buscar, alguna forma, actividad o persona, que le proporcione nuevamente la sensación de seguridad, estabilidad y por supuesto que le permita eliminar en medida de lo posible y los más pronto posible, la sensación de vacío, sensación que posiblemente, fue generada en la infancia del sujeto, al momento de ser desprendido de su madre, a través de lo que llamamos un parto, en el cual, el sujeto en cuestión, se convirtió en un órgano vivo e independiente de la madre, y es revivir esta sensación tan dolorosa, la que le lleva a una actitud de exigencia y totalmente egoísta para mantenerse vivo, exigencia normal en bebés, quienes exigen a la madre o persona que funge como madre, alguien que le provea de alimento, cuidados, atenciones y caricias.

Y es que, esta sensación de pérdida, puede presentarse en cualquier momento de la vida de cualquier ser humano. En caso de pacientes diagnosticados con enfermedades que por falta de atención o descuido, tienen repercusiones muy fuertes en la salud, o personas cuyo diagnóstico es de enfermedades degenerativas o terminales, donde pronto enfrentará a la muerte, evidentemente el sujeto enfermo, genera la sensación de pérdida, respecto a su salud, salud, que simplemente no volverá, de igual forma se puede generar por la pérdida de una mascota, cual quiera que sea su raza o tipo, ya que el valor emocional depositado por el dueño en este, pudiera ser un lazo tan significativo que representa mucho más que una mascota, no dejamos de lado, por supuesto, cualquier objeto o cualquier artículo, que le hubiera pertenecido a la persona en cuestión, donde no es en ningún momento, equivalente, al valor económico que pudiera tener el objeto en el mercado, respecto al valor simbólico, que el sujeto deposita en él.

Por último, ejemplifico la pérdida de un ser querido, mascota, familiar o amigo, incluso objetos, con quien el sujeto generó algún vínculo importante, donde en apariencia, se pierde a un ser humano, pero dentro del sujeto que vive la pérdida, se pierde más aún.

Son situaciones como las mencionadas, entre otras tantas, las que llevan a un ser humano a vivir la sensación de pérdida, que conlleva un duelo, más cabe mencionar que si la pérdida es identificable, se llevará a cabo un duelo normal, sin embargo, si el sujeto que vive la pérdida reconoce, lo que perdió, más no, lo que se perdió, (por ejemplo al perder a una mascota y sentir un dolor tan profundo ya que es fácil reconocer que la muerte del animalito la ocasionó, pero saber qué significaba la mascota, o en todo caso lo que la mascota simbolizaba) es entonces cuando se instaura la melancolía, que desde un enfoque psicoanalítico, es mencionada por Freud en *Duelo y Melancolía* en (1917), quien refirió, “*la melancolía, es el estado de ánimo profundamente doloroso, una cesación del interés por el mundo exterior, pérdida de la capacidad de amar, inhibición de las funciones y disminución del amor propio*” que en otras palabras, perder la capacidad de amar es regresar a lo primitivo, disminución del amor propio, significa la desvalorización del sujeto, por la pérdida que sufrió al perder al otro, es decir, que deja de valer por que el otro no existe, lo que genera un dolor por elección narcisista, dolor en el ego, dolor propio.

Por otro lado, cada ser humano tienen una forma diferente de enfrentarse a una situación de pérdida, (Kübler-Ross, 1970), en los tiempos del duelo, escribe, “*dependen por completo de las herramientas que un individuo haya recopilado a lo largo de su vida, herramientas que usará en el momento de vivir un proceso de duelo*”.

Para poder referir la intervención de un psicólogo, en el proceso de duelo de un sujeto, primero debemos conocer las etapas de duelo por las que atraviesa y las acciones esperadas del sujeto durante cada una de las etapas, las cuales, acorde a la investigación realizada previamente de diversas fuentes son; la negación, la ira, la negociación, la tristeza y la aceptación, las cuales se detallaran a continuación;

En el caso de la negación, que es la primera de las etapas, en la cual normalmente surge la sensación de incapacidad y pérdida, y claro, la reacción inmediata es negarlo, al respecto el médico, conocido como padre del psicoanálisis, Sigmund Freud en la publicación de las *Pláticas de Freud* en (1925), comenta sobre la Negación, lo siguiente; “Negar algo en nuestro juicio, equivale, en el fondo, a decir; “*Esto es algo que me gustaría reprimir*”, lo que nos indica la importancia de permitirle al sujeto en cuestión, negar, todo lo que en un inicio, y durante el tiempo que sea necesario, para lo cual sería importante cuestionarse, ¿Qué es lo

que él, la persona en duelo necesita?, la intervención de un psicólogo, de un tanatólogo, de una pareja o de un médico ¿se limitará a la escucha y acompañamiento del sujeto que está en proceso de duelo? ¿Con que fin?, acaso ¿para intentar disminuir su soledad?, o simplemente, ¿generar empatía, sin juicios de valor de por medio?, para intentar disminuir los procesos de ansiedad y por lo tanto sus defensas.

En seguida tenemos la etapa de la ira, en donde; la tensión no liberada produce dolor, si este dolor, se reprime y el individuo no logra reconocer la realidad de su pérdida, puede que la energía se convierta en fantasía y ensoñaciones, (Carole R. Smith, 1988), en otras palabras, el surgimiento de pensamientos como posibles castigos divinos por acciones mal intencionadas en algún momento de la vida, o necesidad de sentir la omnipotencia e inmortalidad, que irónicamente, es de lo que carece el sujeto en pérdida, principalmente, por lo que puede llegar incluso a querer desafiarla. Aunque la función de un amigo, psicólogo o tanatólogo incluso medico de la salud, en esta etapa, sería difícil para mi puntualizarla, puesto que la agresión puede ir desde lo verbal hasta lo físico, desde laceraciones personales, hasta las recriminaciones a él mismo o a otros allegados, ¿cómo sería la intervención de alguien especializado en la materia en esta parte del proceso de duelo?, claro, sin salir lastimado, herido o dañado, por la emoción desbordada del sujeto en duelo, ¿Es acaso la invitación a desfogar la tensión muscular y emocional del individuo lo que debe, propiciar un psicólogo? o simplemente ¿diferenciar, entre un duelo sano y uno patológico?, donde la expresión del enojo y la necesidad de recuperar lo perdido, es un duelo sano y donde la imposibilidad de expresar el dolor o manifestar este sufrimiento los lleva a comportamientos extraños que forma el duelo patológico.

Duelos que a final de cuentas no son otra cosa, a mi parecer, que la manera más lógica de resolver el dolor que genera la pérdida, sin importar si es patológico o no, las reacciones del ser humano, son las que el propio sujeto puede implementar, por sí mismo, desde el inconsciente, para la protección del yo, en todo momento. Lo que me lleva a preguntar, ¿Quién y cómo, determinó lo que es un proceso de duelo patológico y cuál no lo es?, si la mayor problemática de la psicología a mi parecer, es la imposibilidad de generalizar, puesto que todos somos diferentes y únicos, ¿cómo entonces, se establece lo que es un duelo patológico?

Continuando con las etapas posteriormente llega la tercera etapa; la negociación, donde surgen la creencia de poder recuperar lo perdido, a través de tratos secretos para con Dios, en

www.tanatologia-amtac.com

los cuales, existen promesas de dedicar tiempo a la vida religiosa, o en su caso al servicio de Dios, es Carole R. Smith, autora del libro *Trabajo social con moribundos y su familia*, quien refiere: “*el paciente suele negociar con Dios, con el médico o con quien quiera que sea capaz de ayudarlo a posponer lo inevitable. Puesto que toda reacción de pérdida implica zozobra y cierto deterioro del funcionamiento normal*”, pero qué hay del que acompaña a la persona en duelo, un psicólogo tal vez, un tanatólogo, incluso un amigo, es acaso su función ¿hacerle ver a la persona, que esta negociación es irracional? ¿Fomentar sus esperanzas para estabilizar en medida de lo posible su estado de ánimo?, imagino que ha de ser sorprendente, observar la capacidad de creatividad, que el sujeto puede desarrollar, a través de hipótesis, planteamientos, propuestas, que para mí, desde un punto muy persona, no es otra cosa que volver nuevamente a la etapa de la negación, sólo que de manera disfrazada, ya que se presentan delirios, que desde la etapa de la ira se manifiestan con las creencias de omnipotencia e inmortalidad, lo que me lleva a cuestionar, ¿es la negociación la conjugación de las dos etapas previas, en la que se manifiestan la negación y la ira, en vez de ser una tercer independiente a las dos previas? o ¿es una terrible confusión por parte del sujeto en duelo, quien no puede establecer su estado emocional en alguna de las dos primeras etapas?

Ahora, una vez que el sujeto en duelo, no obtiene respuesta o ve algún cambio, a consecuencia de las negociaciones secretas con el dios con el que ha negociado, siendo este dios como cada persona lo idealice desde su religión o cultura, viene la etapa de la tristeza, etapa que se caracteriza según la investigación por una importante disminución de energía, sensación de pérdida, aun mas atenuada. Freud en *Inducción al Narcisismo* en 1914, considero “*ante la pérdida, la valoración que se tienen de sí mismo disminuye.*” Es decir; al perder algo, dejamos de valer, lo que indica que el dolor, no es meramente un dolor por la pérdida del otro, o lo que este significaba, sino el dolor, que genera la pérdida del valor propio que se va con el otro, ya que el sujeto que sufre la perdida es despojado, de un valor que le pudo haber generado la sensación de ser o sentirse fuerte, incluso importante. Para desilusión de muchos, el dolor expresado entonces, no es otra cosa que el egoísmo propio, de saberse con un faltante, un hueco, un vacío. Ahora, siendo el otro, un objeto o persona simplemente deja de existir, ya no está, y es esta ausencia, lo que genera la expresión del egoísmo mismo, a consecuencia de lo que dejo de estar y por lo tanto, lo que alguna vez dio la sensación de completud. Ahora, es lo opuesto, es el vacío, la sensación que predomina en quien se queda, por lo tanto se llorar la pérdida de uno mismo y no la del otro.

Como trabajaría un tanatólogo o un psicólogo en esta etapa, tomando en cuenta y dando por hecho que cuenta con los conocimientos previos de lo acontecido, y los conocimientos que la corriente psicoanalítica le proporciona, ¿Acompañamiento quizás?, ¿indicaciones de desahogo a través del llanto?, ¿actividades que propicien sustancias químicas cerebrales para sentirse mejor y salir del mal momento?, Yo creo que no es otra cosa más que el acompañamiento durante la misma tristeza, que por cierto, puede llegar a la depresión, claro esto si el tiempo es muy prolongado, pero ¿quién está dispuesto a acompañarlos en una depresión?. ¡Los familiares generan ansiedad, de ver a alguien deprimido!, los amigos ¡huyen! de saber que no pueden con la situación, ¿es acaso, el amigo, el médico, quien está capacitado para el acompañamiento de un paciente triste, o deprimido y quien debe acompañar a un sujeto en estas condiciones? ¿Cuenta con las herramientas necesarias para ayudar al paciente para superar esta etapa?, para mí, la solución no es más que hablar de lo desagradable, de lo feo, de lo oscuro, de lo que se calla, lo que debe ser externado, ya que como psicólogo, el simplemente estar ahí, para acompañar a un paciente para hablar de todo lo que pudiera ser resumido como “la suciedad de una cloaca”.

Ahora hablaremos de la aceptación, que es la última de las etapas, en la cual llega un alivio y sobre todo, la tranquilidad para la persona en proceso de duelo, sale de esta tristeza o melancolía, en la que cayó previamente, la cual es referida por Sigmund Freud así; melancolía es “*simplemente una reacción frente a la pérdida de un objeto amado*”. Mi pregunta es entonces; ¿aquí es donde termina el trabajo de acompañamiento? En caso de un ser humano en etapa terminal, para quienes suele ser difícil verbalizar las palabras, incluso con más tratamientos médicos, pero demasiado pronto para ser abandonados por los familiares. Es aquí donde el especialista en muerte, podría intervenir con una terapia silenciosa, con la que el único requisito, es estar ahí, acompañar, sin palabras, sin explicaciones sin distractores, estar ahí para ellos, de forma que el mismo paciente sienta que en el momento de la muerte, alguien estará ahí, que no estarán solos, ya que es muy posible que el paciente esté en la disputa entre, marcharse o aferrarse desesperadamente a algo que está a punto de perder para siempre, ¡la vida!. Pero, qué hay de quienes están perdiendo al ser, objeto o mascota amado, ¿el acompañamiento incluye este silencio también?

Aunque es importante recalcar, que las etapas no necesariamente tienen esta secuencia u orden específico, en cada ser humano, pueden ir y venir, algunas ser de mayor duración o menos prolongadas y tal vez hasta repetitivas.

Y es que tal pareciera que muchos de los problemas, pueden disminuirse cuando se habla de ellos, sobre todo antes de la muerte de un miembro de la familia o ser querido como una mascota, la mascota que más que mascota podría ser un integrante más de la familia y por qué no, la familia entera de la persona que está sufriendo la pérdida, al perder a su mascota.

Desafortunadamente la cultura mexicana, no permite la expresión de sentimientos de forma abierta, como un posible deseo, de que el otro muera, en caso de pacientes terminales, claro, pensamiento que lleva con sigilo la opción de que el paciente no sufra, pero ¿Cómo vería la familia un petición así?, ¿acaso eso significaría que no ama a la persona enferma?, ¿es una perversidad a los oídos que quienes escuchan la petición expresada abiertamente? Qué significa realmente, querer que alguien simplemente muera.

Respecto a los talleres en que tuve la oportunidad de presentarme, logré observar que la base establecida por la psicóloga Elisabeth Kübler-Ross y las 5 etapas del duelo son muy importantes, sobre todo, para entender de una mejor manera el manejo y la forma de tratar, con personas que están pasando por un duelo, así como también, me percate de las frases erróneas, que normalmente decimos o escuchamos decir a otros, tales como "No llores, ya paso, sólo era un animal, debes dejar de sentirte así, las cosas vienen y van, llorando no solucionas nada, etc." Frases que lejos de dar apoyo a quienes pasan el amargo dolor de una pérdida, como lo puede ser la muerte de un familiar querido o la pérdida de algún objeto de valor, sobre todo un valor emocional, les complica aún más el poder llegar a una resolución, a una aceptación de la pérdida, actitud y decisión que conlleva una menor cantidad de dolor, algo similar a la paz interior que se obtienen cuando se asimila el cambio que lejos de ser dramático, trae consigo algo bueno, con la cual el ser humano, puede continuar viviendo.

Algunos de los participantes en el primer taller, comentaron las situaciones dolorosas por las que pasaba alguno de sus familiares, al encontrar la muerte o verse con un diagnóstico terminal, por supuesto también hablaron del dolor que traían consigo quienes acababan de perder algún familiar, hubo quejas del trato y la forma de recibir los diagnósticos de muerte, por parte de los médicos quienes se caracterizaban por la falta de calidez o preparación previa hacia el paciente, para dar las noticias, calificándolos de inhumanos.

Y es que al parecer hace falta un poco de humildad y valor para asistir a un seminario en donde aparte de enfermeras, estudiantes de psicología y doctores, asistan para escuchar una opinión sincera, sobre el papel que desempeñan tanto en la realidad como en la fantasía

los que atienden directamente a un paciente enfermo, para saber cómo es que los perciben los demás, no ha de ser cosa fácil. Puesto que el duro método de probar y cometer errores para después corregir nuevamente e intentar otra vez, lleva consigo el peso del conocimiento, de saber, que son seres humanos con quienes se esta práctica día con día. Algunos de ellos preguntaron a la ponente; ¿qué hacer? o ¿cómo hacerlo?, Cartas, despedidas verbales a las personas fallecidas y lectura de cuentos por niños a los padres enfermos fueron las recomendaciones que la psicóloga indicó para los casos expuestos.

Este dolor, estos sentimientos y pensamientos que las diferentes situaciones generaban, se manifestaron a lo largo del taller ofrecido en el Hospital Siglo XXI el cual se sintió durante el transcurso de dicho taller, en lo personal, me resultó complicado no empatizar con los participantes, aun cuando en mi propia vida, no he sufrido una pérdida tan cercana o dolorosa como para acudir o buscar ayuda de un taller. Fue justo en el clímax del taller cuando llegué a sentir el ambiente hasta cierto punto pesado y tenso, como si las voces de los participantes de repente tuvieran la oportunidad de expresar entre tantos desconocidos el dolor que vivían, sin el miedo de ser juzgados, penas que evidentemente cargaban desde tiempo atrás. La dudas de; ¿Y cómo puedo olvidar el dolor?, ¿cómo sobrellevarlo? y sobre todo de; ¿cómo asimilarlo?, se hicieron presentes, pareciera como si todas las almas que ese día se reunieron, hubieran estado esperando el momento oportuno para soltar la carga que desde hacía tiempo traían consigo, como, ¡un grito desesperado, que salía de su voces!, me pareció percibir en la mayoría de ellos, la necesidad de llorar, con la voz quebrándose y las palabras entrecortadas, mostrando dificultad incluso para formar el guión que externaban, y pensé, en la gran necesidad que existe del ser humano, de tener un punto de encuentro para el desahogo de los males que los aquejan.

En cuanto al segundo taller, me fue difícil aún con los conocimientos adquiridos previamente en libros, entender la dinámica que se realizaba para afrontar el duelo, aún así entendí lo delicado que era tratar el tema, cuando no se estaba calificado para ello, y lo fácil que es abrir heridas, como fue el caso de una pareja que perdió a su hijo, el llanto apareció y no logré ser contenido a lo largo de todo el taller, desafortunadamente, no logré observar una contención por parte del expositor, para con los padres, a quienes constantemente les indicaba; lo difícil que era tratar su caso.

Sin una explicación al menos de su posición dentro del proceso de duelo que estaban viviendo, comprendí entonces, que a veces, una explicación por simple que sea puede ayudar

www.tanatologia-amtac.com

a entender un poco lo que se está sintiendo, aunque no por ello, me atrevería a decir que logré eliminar la emoción negativa que la pérdida trae consigo. Y es que estar capacitado fue lo que me pareció más importante, ya que me dio la impresión de estar en manos de personas que simplemente, seguían instrucciones pero que desconocían las bases y conocimientos del por qué se debía hacer tal o cual actividad.

Y no es a manera de crítica, pero sí de construir una opinión respecto al tema impartido en el taller, llegué a la conclusión de que; la buena intensión, nunca será suficiente para eliminar el dolor que generamos, posiblemente por accidente y claro sin la intención de por medio de lastimar a pacientes en procesos de duelo, tan fuertes como lo es; la pérdida de un hijo, que a mi parecer, es la pérdida más grande, que un ser humano puede vivir, no solo por la irracionalidad de la situación, sino también porque dentro de una planeación de vida, son los hijos quienes entierran a los padres, pero nunca se ha planteado la opción de sobrevivir a la descendencia, es decir; no se contempla la posibilidad de que sea al revés, es simplemente algo ominoso si recordamos la descripción de lo que el término significa.

Por último un taller de Cuidados paliativos de tanatología, impartido en las instalaciones de la Junta de Asistencia Privada del D. F., en el cual logré reafirmar todo lo estudiado con anterioridad, observé la importancia de un buen manejo de voz, para tocar temas tan delicados, logré entender que la firmeza de las palabras, las da la experiencia de la vida que se expresa con facilidad, cuando sale de alguien experimentado en el tema, no solo explicaron el proceso de duelo, sino que también fue ejemplificado por la ponente como un proceso natural. Teoría intercalada con experiencia, donde comentó casos como; el del pequeño de 3 años con diagnóstico de cáncer cerebral, el cual no tenía muchas horas de vida al momento de ponerse en manos de la especialista, quien dio la instrucción de llevarlo a casa en la ciudad de Chiapas de inmediato, con la instrucción precisa hacia la madre del pequeño, de decirle repetidamente al niño durante el vuelo, la frase “échale ganas, estamos por llegar”, frase que tenía como objetivo mantener viva a la criatura, para que lograra llegar a su casa ya que según la ponente, era importante que el pequeño falleciera en casa, rodeado de seres queridos y con la sensación de estar en un lugar seguro, y no es las instalaciones de un hospital frío y seco, donde se sentiría seguramente incómodo. Caso que claramente ejemplifico lo importante que es para la familia tener la oportunidad de decir adiós, a un ser querido, ejemplifico también como es que el grado de ansiedad familiar baja por completo cuando se tienen la oportunidad de decir adiós.

Un poco más adelante la ponente habló de la necesidad de una persona agonizante de decir adiós a los hijos, refiriendo durante el taller textualmente; “una madre no se puede ir sin despedirse de todos sus hijos” a lo que también comentó, haber planeado llamadas con parientes ficticios, perdidos desde años atrás, quienes en un acto de humanidad, llamaban a la paciente moribunda para decirles, “estoy bien, te puedes ir en paz”, más que como un acto ilícito, como un acto de humanidad para que la paciente falleciera sintiendo que los pendientes estaban resueltos.

Por último el caso de los viejitos, donde la esposa no quería desprenderse ni un momento de su esposo por miedo a que él falleciera sin que ella estuviera presente, graciosamente, el viejito sintió ganas de una sopita, la cual solicitó fuera preparada por la viejita, a lo que ella no pudo negarse, para cuando ella terminó él había fallecido, la ponente explicó cómo es que, por amor, el viejito, pidió una acción para que ella precisamente contrario a sus deseos, no estuviera presente en su último soplo de vida, pues sabía que sería muy dramático para ella, verlo partir, después de una vida entera a su lado.

Lo que me lleva a cuestionar, ¿será posible que las personas y las mascotas antes de partir, estén conscientes de su propia muerte?, ¿Será una decisión la muerte específicamente en animalitos?, tal vez son preguntas difíciles de contestar, puesto que los que saben la respuesta ya no viven más, pero entonces; ¿es la experiencia de la vida, lo que te lleva a las conclusiones que lamentablemente en psicología no pueden ser respaldadas, por no poder ser generalizadas?

La muerte de mi mascota

Jenny, gatita que llegó a mi vida, durante los estudios en la preparatoria, de tan solo un par de meses, la recibí como regalo del que en ese entonces era mi novio, quien con el tiempo se fue de la ciudad para iniciar una nueva vida junto a su familia en otro estado. Jenny fue colocada en mi mochila para transportarla a casa de mis padres donde yo vivía, después de varios años se presentó la necesidad de mudarnos a una casa más amplia, y en dicha mudanza mi miedo a perderla se hizo presente, por lo que tomé las medidas preventivas para no perderla en la mudanza, fueron muchas, no me ocupé de nada que no fuera su traslado, su

transporte, las condiciones adecuadas y todas precauciones posibles (que ahora veo como exageradas pero impulsadas por la intención de salvaguardar lo que en ese momento y por mucho tiempo sería para mí lo más preciado en mi vida) y cuidados por varios días, claro aislada en una habitación para evitar su huida, “pues haría todo lo necesario para no perderla desde ese entonces y hasta el último de sus días”, con el pasar de los días cubriendo cada vez más terreno hasta que le permití recorrer la casa entera y estuve segura de que no se iría de nuestro nuevo hogar.

Con el pasar de los años, su partos, sus crías, me atrevería a pensar que hasta sus depresiones posparto las viví con ella, puesto que tenía que obligarla a comer con tenedor (atún en su boquita), la despedida de cada uno de sus gatitos, “algo difícil verlos partir”, después de su segunda camada, la operación para esterilizarla, operación en la que estuve presente así como en cada uno de los evento importantes de su vida estuve yo, con esto me refiero a las vacunas, baños forzosos, cepilladas y acoplamiento a nuevas mascotas como perritos, peces y pajaritos de otros integrantes de la familia, limpiezas dentales, etc.

Un día un maullido de dolor hizo que mi hermano me llamara anunciando que mi mascota moría por lo que me dejo venir del centro donde paseaba con un pretendiente que vino desde otra ciudad a conocerme y pasar unos días conmigo, los intestinos se le paralizaron y los calambres ocasionados por la obesidad me alteraron de tal forma que no pude más que sentir frustración e impotencia al no encontrar atención en clínicas, veterinarias en algún lugar, puesto que además de día festivo era media noche y fin de semana, ese mismo día el perro que tenía 12 años se perdió, pero para ser sincera no me importó si aparecía o no, solo pensaba como atenderla, es tan frustrante tener el dinero, la disposición y la esperanza cada vez más lejana de poder ayudar, puesto que la noche continuaba y el frío que lastimaba mi piel no lograba detenerme tanto como me incitaba a moverme el no escucharla llorar (con llanto me refiero a los maullidos prolongados.)

Creí que moriría y el miedo a perderla sin que pudiera hacer más nada, me inundó el alma, el frío esa noche, no lo olvido, menos 5 grados y el aire helado como acompañado de la muerte quien con sus heladas alas detuviera el tiempo.

Mi familia de viaje, mi hermano menor rehusándose a participar en apoyarme argumentando, *es un animal caduco, déjala morir en paz*, por lo que me sentí tan sola en una

casa promedio que me parecía tan, pero tan grande y fría, a la vez que el llanto se hizo presente, de igual forma una ansiedad, ellos fueron mis compañeros hasta llegada la mañana del día siguiente, quienes me dejaron a merced del cansancio, tanto mental como físico, que inundaba mi cuerpo después de una noche en vela, la cual ocupe rezando, a Dios, a la naturaleza, al universo, a la Vida misma, para que no me la quitara, “como si mis peticiones influyeran en algo”, a las decisiones de las energías que están más haya de mi entendimiento.

Vejez, contesto el médico veterinario que la atendió al días siguiente, es el tiempo y el cesar de las funciones de sus órganos.

Y yo lo sabía, sabía que este día llegaría y sabía que ella estaba viviendo más tiempo del promedio, frecuentemente al cumplir ella años me repetía a mí misma es un año menos de vida, que los gatos en promedio viven 13 algunos bien cuidados 15 y a partir de los 15 yo me dije a mi misma cada año, este es un año extra, no sé por qué pensé que podría disfrutarla 20 años más.

Algo de tranquilidad sentí al escucharlo decir que estaba en excelentes condiciones para tener casi 20 años de edad, que su equivalente en vida de felinos sería un aproximado a 140 años. Sin embargo el que mencionara planes y paquetes de dormirla humanamente, en ambiente controlado con música y en privado, las opciones de incineración, ojos traídos del extranjero para las Taxidermia y formas de pago, me dejaron con un coraje, uno que no externé en su momento, pues muy en el fondo sabía que eran cuestiones que debía ir viendo, pues a mí nena no le quedaba mucho tiempo.

Cómo explicar el dolor tan grande que me inunda al hablar de ello, hoy en día suelo ver sus fotos para recordarme a mí misma que no vive más. Y es que aún con el pago de medicamentos, alimentos especializados, estudios y consultas constantes, fue de mal en peor, en sus últimos días, la comida era forzada y persecutoria de mi parte, pues cada vez me costaba más y más trabajo sacarla de escondites cada vez más y más complejos para alimentarla, siempre pensé, “*si has de morir no será de hambre, así que come*” “Escuche” dijo el médico, puesto que se rehúsa a comer, las visitas que eran cada 3er día, se convirtieron en visitas diarias en la última etapa, para el suministro de antibióticos, vitaminas, más cosas que le inyectaba el veterinario y que consideraba necesarias para que ella se sintiera mejor, aunado a baños de asiento y acompañamiento todo el tiempo mientras ella decidiera estar con nosotros.

No olvido sus suspiros en una de las últimas consultas, “tal cual lo haría un humano al estar cansado de tanto esfuerzo por mantenerla viva”, (alguien alguna vez me explicó que al no tener una buena oxigenación en el cerebro suspiraban) mientras caminaba a sus consultas con ella en brazos, pensaba: mi bebe está enferma y lo mejor que puedo hacer para que se sienta mejor es salirme del trabajo para venir y llevarla a su consulta, es cancelar algunas actividades para pasar tiempo con ella, le cantaba mientras íbamos a nuestra cita, le hablaba al oído diciendo; “todo estará bien, tú te sentirás mejor, regresaremos juntas a casa hoy”.

Cubierta con mis mascaradas sentía su cabecita acomodada en mi hombro, ocasionalmente bajo mi mandíbula, me gustaba pensar que se sentía protegida conmigo al caminar, me dolía pensar que un día caminaría para llevarla a dormir, me esperaba pensar que un día de esos sanaría, pero me sentía tan sola de pensar que pronto eso terminaría, tantos sentimientos, tantos pensamientos, tanto dolor, como nunca en la vida he sentido por alguien, Hoy de recordarlo e intentar plasmarlo en palabras, surge el llanto a ninguna pariente le he llorado tanto antes de su muerte, durante y posterior a ella.

Me rehúse a dormirla a pesar de muchos comentarios, entre ellos,

- Es por humanidad
- Es por su bien
- Deberías dejar de ser egoísta
- Respeta a ese animal, si no quiere comer si se esconde es porque quiere morir

A lo que siempre conteste, “*la gata ahí está, si alguien tienen el valor de matarla adelante, no creo que ella ponga resistencia*”.

Sin embargo, varias noches me senté junto a ella decidida a transmitirle paz, entonces mientras la acariciaba le decía que ella era libre de irse cuando ella lo creyera conveniente, sin éxito, aclaro, puesto que las lágrimas de pensar que ya no la tendría para mí, que no la vería más y que tendría la difícil decisión de “¿y ahora qué hago con su cuerpo?” Cotizar el dormirla, ¿tendría el valor de hacerlo?, ¿cómo la miraría a los ojos para decirle que yo había decidido terminar con su vida?, el disecarla, ¿pero en qué posición?, el llevarla a Cuernavaca para enterrarla en uno de los jardines de esa casa pensando: ¿la dejarás sola casi todo el año y solamente la verás una o dos veces que vayas en el año, a pagar las cuentas de los servicios

www.tanatologia-amtac.com

básicos? pensé en buscar un terreno en un panteón de mascotas, pero mi pensamiento era, ¿y si no se lleva bien con los demás animalitos enterrados ahí?, y ¿si se siente sola? y es que por más ilógico, irreal o fantasioso que esto suene, todo me resultaba tan confuso, tan difícil, simplemente, tan doloroso.

Pensaba en mi mascota como un ser tan vulnerable, tan débil, donde habían quedado aquellos días de agilidad en sus patas, donde quedaron los días de casería de ratones, donde estaba mi pequeña que sometía a los perros que entraban a esta casa, desde pastores alemanes hasta French Poodle. La miraba y veía como con dificultad sus patas ya no le permitían caminar, como de la nada brincaba y como es que llegar a su caja de arena simplemente se convirtió en un ideal que no volvería alcanzar jamás.

Algunas noches llegué a sentirla como se recostaba en mi pecho como queriendo escuchar mi corazón y pegadita a mí, otras brincaba como si toques eléctricos le dieran la fuerza para moverse por breves instantes, un día desperté al sentí como se acostó en mi vientre, sus últimos días la pasaba todo el día detrás del monitor que tiene la computadora de mi hermano, ubicada en la sala principal, con la mirada perdida y la pupila muy dilatada, con dificultades incluso para mantener la cabecita erguida.

Yo por mi parte decidida a esperar, hasta el último de los días con lo que implicara, sin embargo, un viaje se me atravesó, durante una semana tuve que dejarla al cuidado de mi familia, desafortunada o afortunadamente, en este congreso descubrí con mucho dolor, que la depresión me estaba matando, en una de las cenas, imaginé que estaba sentada junto a mí en la mesa probando la rebanada de pastel que nos habían servido, mis lágrimas se hicieron presentes y el pensamiento de ¿Cómo estará en la ciudad de México?, durante una cena baile, toda la noche estuve bailando, sola o acompañada sólo quería no pensar, quería estar muerta de cansancio para no pensar en ella por las noches y creí por un momento que mi mascota entraba por la puerta principal del salón para sentarse junto al grupo de amigas con las que bailaba a media noche, casi podía sentir su mirada, esa mirada que hacía años atrás se había perdido junto con el brillo de sus ojos, una mirada de castigo, de enojo, así que yo misma cerraba los ojos y me decía a mí misma, esto no es real y simplemente no está pasando, sin embargo al llegar a mi habitación tras una noche entera de bailar, el dolor era tan fuerte que por un momento creí que la solución era salir corriendo al mar y ahogar mi dolor. Salí al balcón para fumar un poco y fue ahí donde empecé a rezar, le supliqué a Dios con todas mis fuerzas

que me permitiera continuar y vivir lo que estaba sucediendo, pero sobre todo que ella no sufriera, descubrí con el amanecer y anochecer del sol sobre el mar y muchos amigos colegas ahí presentes, que yo no estaba perdiendo a mi mascota, estaba perdiendo a mi familia entera, no por ello pretendo menospreciar el amor recibido y los cuidados de mi familia toda mi vida, sin embargo, pude ver que con ella era con la única que mantenía contacto físico, que solo a ella le externaba palabras de amor, que mi miedo más profundo era el miedo a no tener a quien amar, en quien gastar mis quincenas y con quien pasar los días de insomnio, descubrí y muy a mi pesar, que en las noches más dolorosas en las que me aislé para no saber nada del mundo, ella si tenía entrada a mi habitación, que fue durante las noches de depresión más severas ella quien se acostaba junto a mi espalda y en silencio me acompañaba hasta que esta depresión pasara.

Se convirtió en mi despertador, me educa tan bien que sólo tenía que maullar para que yo supiera que era lo que necesitaba, salir, comer, jugar, subir las escaleras para llegar a mi cuarto donde jugábamos en la cama, incluso saber a través de su maullido si alguien la había golpeado, (aclaro que en un par de ocasiones mi padre por descuido dejo caer objetos que la golpearon, sin que pasara a mayores más que el susto), algo había en ella típico, cuando salía de viaje, ella mi mascota, se metía en mis maletas cuando estaban siendo preparadas, al regresar siempre lloraba de lejos pero no me permitía tocarla, lloraba por días, con un cierto dolor en su maullido.

Cuando volví de este congreso, encontré la mala sorpresa de encontrarla con una patita lastimada, según me cuentan, se escondió tan bien al irme de viaje que no la encontraron para alimentarla en el transcurso de los días, pero comentaron que salía por las noches a llorar por toda la casa, pensaba la familia que me estaba buscando, tres días posteriores a mi llegada escuché lo que me doblo por completo, su llanto, pero era tan lastimero que ni cargándola ni acariciándola cesaba, me partía el alma, y pensaba en lo ingrata y lo egoísta que estaba siendo, obligándola a vivir cuando ella ya no tenía la fuerza para hacerlo de una manera agradable, pero dentro de mi gritaba con tanta fuerza, *“20 años no son suficientes, la quiero con migo 20 años más”*, firmemente creí dentro de mi *“Es mía, no me la pueden quitar”* pero escucharla llorar, *“nunca la había escuchado así.”*

De algún lado escuche, *“te ha dado los mejores años de su vida, si no es que su vida entera, es justo que se vaya, está sufriendo mucho”* a lo que pensaba en mi interior, si ella se

va y la que se queda con el dolor tremendo de perderla y de matarla seré yo. Y es que por más egoísta que esto pudiera sonar, la pela interna que me inundaba me tenía tan cansada, al llegar a casa recuerdo que estacionaba la camioneta y pensaba, *¿cómo estará?, ¿que habrá tirado o ensuciado hoy?, ¿estará más mal, habrá empeorado?* Ella nunca se dejaba tocar por nadie que no fuera yo, y evidentemente ahora en su condición de enfermita, permitía que cualquiera de la familia la acariciara, sorprendentemente mi madre quien la pisó y la despreció siempre, la trataba como a una bebe, murmuraba en su orejita, “esta niña tan bonita y tan seriecita mueve sus bigotes”. Irónico, puesto que sus expresiones solían ser, “llévate a esta gatilla de aquí”, “gata fea, te pareces a tu dueña”.

Sin embargo el escucharla llorar me hizo reaccionar, “no estoy dispuesta a escucharla sufrir así”, pensé esto ya no es vida ni para ella ni para mí, así que el día siguiente me salí del trabajo para llevarla a la veterinaria, pedí que la durmieran y entré para ver como acontecía dicho acto, la más difícil fue la primera, la reacción le causo vómito y tuve que sujetarla fuertemente lo que me hizo pensar, si en realidad estaba bien lo que estaba haciendo, la idea era dormirla sin tanto dolor, fueron 3 inyecciones más las que le pusieron puesto que no encontraban su corazón, mi madre quien me acompañó lloraba en la sala de espera, por un momento creí que mi mascota no quería morir, decía el veterinario que no encontraba su corazón, así que la sujete de sus patitas delanteras y le dije desde el fondo de mi corazón.

Yo voy a estar bien y tú vas a estar mejor, a donde quiera que vayas, yo estaré bien, te prometo que estaré bien, haré muchas, muchas cosas para que me veas desde donde estés, y te sientas orgullosa de mí. Gracias por estar a mi lado todo este tiempo.

El veterinario comento que se había ido pero que sus órganos se apagaban poco a poco, que hasta que todo estuviera sin funcionar no me la podía entregar.

Me preguntó si podía ponerla en una bolsa para entregármela a lo que conteste “claro que no” hoy sigo creyendo que estaba loco, como iba a ponerla en una bolsa, así que la traje en brazos a casa, desde un par de días antes me había pedido el veterinario que contemplara donde la enterraría, tiempos de traslados, horarios de trafico etc. A última hora decidimos que fuera enterrada en casa con la condición de que se arreglara ese pedazo de tierra como un jardín bonito, ese día la familia entera dejó de hacer sus cosas para llegar un par de horas después (mientras yo volvía al trabajo para ver si algo había quedado pendiente y firmar mi salida) al

volver y estar toda la familia presente, cavamos el agujero, cubrimos a la gatita de manta de ángel y la colocamos en una cajita ataúd hecha a su medida, en la tapa le escribí una carta, donde escribí tal cual;

Jenny; Gracias por tu compañía has sido la mejor mascota que haya tenido, tu familia te desea que seas muy feliz en el cielo de los gatos, te recordaremos siempre.

Ese día llovía mientras iba del trabajo a casa para el funeral, casi se caía el cielo sin embargo mi alma descanso, respire, creyendo que la decisión había sido la mejor, más sin en cambio mi madre llegó a argumentar que mi mascota podría tener frío bajo tierra, o a preguntar si estaría bien, a lo que repetía yo en voz alta, *“ella está muerta ya no siente nada”*, por semanas debí ver sus fotos, a diario, con la intención de recordarme a mí misma cada día, que estaba muerta y que todo eso realmente había pasado, aunque mi alma estaba tranquila constantemente recurría a mí el pensamiento de verla en la sala por costumbre, en mi recamara sobre la cama al mirar de reojo la veía pero al volver a mirar simplemente recordaba que eso no podía ser, razón por la cual, veía las fotos constantemente. Por lo que nuevamente a través de rezar pedí a Dios mucho trabajo, más de lo que pudiera realizar para estar ocupada, para no pensar, para disipar el dolor, de alguna forma. Dos meses después del entierro, me llamaron de otra universidad para darme trabajo, y de la universidad en la que ya laboraba me dieron 4 veces más trabajo, es decir grupos, por si fuera poco retomé el consultorio y los pacientes fueron llegando, 7 casos nuevos, un título que tenía esperando por él mucho tiempo llegó y la propuesta de un chico a salir.

Sin embargo un accidente en el transporte público que solo dejó contracturas musculares por poco detiene todo, yo sin embargo, lo que menos quería era descansar, con medicamento masajes y muchos cuidados salí a trabajar, no fue nada fácil, algunos alumnos me hacían pensar cómo hacerle para que entendieran, otros tantos me hicieron enojar, y no se diga lo que me exigían más que los demás, fue muy cansado, sin embargo pronto tome el ritmo, y lo he mantenido hasta el día de hoy, sobre todo cuando entendí que mi angelito se había ido al cielo, pero que me había mandado casi 200 alumnos para atenderlos, enseñarles y sobre todo sentirme útil, y ver que todavía tengo mucho que darle al mundo.

Cabe mencionar que un día mi padre llegó con un gatito de juguete el cual, con una pila realiza un movimiento ubicado en su estómago, el cual pareciera que fuere su respiración, tiene los colores de mi felina, y graciosamente colocarla en mi cama y posteriormente en una repisa me hace sentir tranquila, aunado a una lápida pequeña que se le hizo con la figura de su silueta, pintada de sus colores y un hermoso jardín a su alrededor.

Ya hace más de 7 meses que todo pasó, pero a veces me pregunto, si realmente ya pasó, porque me rehúso a tener otra mascota, he platicado con algunos pequeños sobre sus mascotas y cuando logran expresar el dolor de perderlas, cuando veo en sus ojos la desesperación de una niña que se niega a perder a su animalito, lo único que puedo decirles es:

Yo te entiendo, duele mucho, pero las mascotas nos enseñan algo, y eso es:

Que nada en la vida es para siempre, además, a veces necesitamos que alguien vaya al cielo primero, para que nos reciba cuando sea nuestra hora, un día con algo de suerte, y si el universo nos ayuda, nos volveremos a encontrar.

Causa Efecto

Analizando mi propia vivencia he llegado a la conclusión y con mucho dolor, y claro, ayuda de una amiga terapeuta, quien me auxilió en alguna de mis crisis, al perder a mi mascota, con ella logré ver, no estar perdiendo a mi amiga, a mi mascota o a mi compañía, mi gatita era mi familia entera, y no por despreciar los esfuerzos tan grandes de mi familia por cuidarme y atenderme tanto en lo emocional como en lo económico, sino porque mi gatita, cubría la soledad que podría llegar a sentir en circunstancias muy peculiares, era la compañía que estaba con migo en momentos de soledad y depresión, ahí estaba durante las peleas familiares y no se diga posterior a rupturas con parejas sentimentales, estuvo conmigo acompañándome en cambios de casa y en transiciones tan difíciles como la pubertad, la adolescencia, la juventud y mi adultez. No puedo más que pensar que sus demostraciones de preferencia y de cariño hacia mi persona me hacían sentir importante y valiosa, sin embargo, perros fueron y vinieron, canarios, pájaros, hámster, peces y otras mascotas, pero ella, siempre estuvo ahí, de

ahí que el duelo que tuve que llevar acabo más a fuerzas que de ganas fue tan doloroso como perder, lo más valioso que tenía en mi vida.

Ya que algo aprendí a corta edad, el dinero va y viene, el trabajo va y viene, las cosas materiales como carros, celulares, ropa, terminan su vida útil y pasan de moda, se desgastan por el uso, pero lo que le das a un ser vivo, eso se queda, y ella me dio su vida entera, 20 años sus mejores años, tanto egoísmo era forzarla a mantenerla viva, sin embargo, el dolor no me permite pensar mucho.

No puedo más que llegar a la conclusión de que tomar un Diplomado en Tanatología fue la forma que encontré inconscientemente para prepararme para lo inevitable, la pérdida de mi mascota.

Y aunque entender el proceso no es suficiente para disipar el dolor, hoy sé que puedo canalizar mi dolor hacia acciones que beneficien a otros, una de ellas, dejar un testimonio de lo que en mi vida, aconteció, para que a alguien sirva de algo.

Redes de Apoyo

Sea cual fuere la corriente o estilo, las redes de apoyo consideradas como cualquier actividad o grupo en el cual un apersona pueda desempeñar actividades de socialización, es importante en el proceso de duelo de una persona que ha perdido algún ser vivo que formaba parte de su vida.

Ya sea por ejemplo un grupo de mujeres con intereses similares o un grupo con una causa común, ya sea tanto para la caridad como para el deporte, el estudio o los viajes, una red de apoyo es importante, pero si son más, es mejor.

Las redes de apoyo como los grupos de autoayuda, ya sea Neuróticos Anónimos Buena Voluntad, Neuróticos Anónimos tradicionales, Neuróticos Anónimos hora y media, Alcohólicos Ánimos, Alannon, Ala-teen, Neur-a-teen, Relaciones destructivas, Comedores compulsivos, drogadictos Anónimos, etc. son especialmente importantes y viables en caso de niveles

socioeconómicos bajos, no por ello dejan de ser una opción para niveles socioeconómicos medios.

Sin embargo, una red de apoyo también es una terapia con Psicólogo(a), Tanatóloga, Terapeuta, etc. No por ello se deja de lado los grupos religiosos, los amigos que se reúnen cada determinado tiempo ya sea para compartir sus triunfos y fracasos, así como sus logros y sueños,

Un persona que no cuenta con al menos tres redes de apoyo es un candidato viable para entrar en una crisis, si a esta situación agregamos un duelo, el malestar podría instaurarse por un largo tiempo si no es que una vida entera, imposibilita al individuo a llevar a cabo actividades básicas para su propia independencia y mantenimiento por lo que las redes de apoyo, más que importantes son esenciales para sobreponerse a cualquier situación, el movimiento del ser humano, es importante para no entumirse y volverse “un mueble viejo”.

Las redes de apoyo son el lazo que nos mantiene en contacto con el mundo.

Eutanasia ¿cuándo se debe tomar la decisión?

Cuando visité al veterinario me indicó que era importante estar preparada para tomar la decisión de dormir a mi mascota, me ofreció paquetes que incluían:

“Una muerte humana, con ambiente cálido y controlado, ambiente con música relajadora y una luz tenue“

Sin embargo los precios me dejaron helada, no porque no tuviera la posibilidad de pagarlo, sino, porque parecía que tenía que escoger un paquete de viaje y a su vez decidí, qué servicios incluir y cuáles no, sin embargo, una emoción surgió en mi cuando empecé a escuchar:

Si quiere que su mascota la avienten con miles de gatos callejeros y revuelvan sus cenizas y las tiren a un terreno baldío solo pague determinada cantidad, pero si lo que quiere es que el horno sea calentado sólo para ella y le devolvamos las cenizas, en una caja artesanal de madera, en no más de 2 días pague el triple, y si quiere disecarla entonces podemos conseguirle por

www.tanatologia-amtac.com

determinada cantidad un servicio decente donde le pondrán ojos con canicas simples y opacas, sin embargo, si quiere que los ojos de su gatita tengan el brillo y la terminación adecuada, se los podemos traer del extranjero, claro con su cuota respectiva ya que la persona que hará el trabajo ha trabajado con gobernadores y animales exóticos como canguros, leones blancos y venados, pero todo deberá dejarlo pagado y hacer cita cuando tenga el cuerpo.

Enojo podría ser la emoción, ira tal vez, no sé, creó que lo más adecuado era incredulidad, de sentir como si la persona que me ofrecía los servicios, lo que menos le interesara fuera mi dolor por la decisión que habría de tomar.

Aunque algo bueno surgió de ese mal rato, y fue conocer los detalles que habría de observar para saber cuándo era el momento de la decisión:

- Cuando la pupila este tan dilatada que el color de los ojos se pierda.
- Cuando ya no pueda caminar y aunque trate no logre llegar a su tierra para defecar.
- Cuando ella intente moverse y sus patitas no le permitan hacerlo, tirándola de lado.
- Cuando su vida ya no sea una vida de calidad.
- Al ver que se hace del baño en el lugar donde esté y no se mueva de ahí, por falta de energía.
- Cuando no pueda llegar al plato de la comida.

A lo que yo agregaría:

- Cuando empiece a esconderse y se niegue a comer aún cuando se le alimente en su boquita.
- Cuando pierda facultades como ver, se sabrá porque ya no dirigirá la mirada a los ojos de una persona sino a un lugar, como si solo identificara el movimiento por los sonidos.
- Cuando sus orejitas estén constantemente erguidas, siendo este el último de los sentidos que le ayuda a saber lo que pasa a su alrededor.
- Cuando llore al sentirse sola y sólo deje de llorar con el contacto físico de una persona.
- Cuando cargarla le provoque dolor.
- Cuando pese tan poquito que no se compare con el peso que tenía antes de iniciar con las molestias, cualesquiera que estás sean.

-Pero sobre todo, cuando te haya caído el veinte, de que te dio los mejores años de su vida, si no es que su vida entera, y el último acto de humanidad para con el gatito o gatita, sea el quererle evitar el dolor, que una vez que inicia, no sólo no se va, sino que aumenta.

Yo me mantuve 8 meses rehusándome a dormirla, escuchando sermones de la familia, quienes argumentaban que la dejara morir y no la obligara a comer, comentarios de amigos que me expresaban que era por humanidad que debía pensar en dormirla, palabras para dejarla ir, incluso agresiones de ser inhumana por tenerla en esas condiciones.

Yo sin embargo pensaba que no sería quien la mataría, tomando una postura de deidad al decidir en qué momento un ser vivo podría dejar de vivir, y vivir con el remordimiento o la idea de ¿y si hubiera vivido más?, sin embargo un viaje me alejé de ella y aunque sentí ganas de morir, ahogarme en el mar y gritar por las noches desde mi balcón por la zozobra de saber si seguiría con vida cuando yo regresara, sobreviví, y no sino hasta que al volver unos 4 días después, la escuche llorar, con un maullido tan largo y tan, pero tan doloroso, que lo único que vino a mi mente fue, “Así no, quiero que vivas, pero sin tener que tolerar ese dolor, así yo no estoy dispuesta a mantenerte viva” fue entonces cuando tuve la fuerza y no hubo duda en que debía llevarla al veterinario, en los horarios que acostumbraba llevarla cada día, por el mismo camino con la misma manta y cantándole la canción de los elefantes en su orejita, mientras caminábamos al doctor. Tantas veces lo habíamos practicado ya.

El día que salí del veterinario con mi muñequita en brazos, mentiría si no aceptara que mi alma descansa, y claro me quedó al depositarla en el sillón de la casa que ese sólo era su cuerpo pero que mi hermosa pequeña ya estaba en el cielo, y lo mejor, no sufría más.

Nunca creí recurrir a la eutanasia, sin embargo esperar a los demás para enterrarla juntos en el jardín de la casa me permití ir a mi trabajo y regresar por la tarde noche, ese día llovió tanto pero no sentí que fueran lagrimas desde el cielo, sentí que era la despedida de mi bebe que me bendecía desde el cielo a quien nunca olvidare y siempre recordare como el más bello regalo de Dios a pequeña niña que se sentía sola y necesitaba a una amiga.

¿Cómo sobrellevar la pérdida de la mascota?

El fallecimiento de mi gatita fue un duro trance que he podido llevar un poco mejor con algunos consejos como rituales de despedida y claro, con el tiempo que es al final y al cabo, un amigo que ayuda a disipar el dolor.

Después de la muerte de una mascota, es probable que experimentemos un amplio espectro de emociones, desde incredulidad, dolor, rabia, culpa y ansiedad hasta finalmente llegar a la aceptación. Es normal sentirse deprimido y hasta físicamente indispuesto los días posteriores al fallecimiento de nuestra mascota. Los síntomas de depresión que probablemente lleguen a sentirse, incluyen llanto, falta de interés en la vida, trastornos del sueño, pérdida del apetito, sentimientos de desesperación y sensación de abandono y dolores de cabeza y fatiga. Algunas personas incluso pueden llegar a experimentar algún grado de desorientación durante su duelo y no es raro para algunos, el imaginar que pueden escuchar a sus mascotas haciendo ruido en la casa, o sentir su toque en sus manos o piernas.

Estas reacciones son normales y naturales; sólo permitiéndose a sí mismo sentir el dolor, podremos aceptar eventualmente la pérdida y, con el tiempo la tristeza desaparecerá.

A continuación se enumeran algunas acciones que pudieran ayudar a sobrellevar la pérdida de su mascota:

- Hablar de sus sentimientos hacia su mascota con personas compasivas, sensibles y comprensivas que no le juzguen.
- Recordar a su mascota haciendo un álbum de recortes acerca de ella, ponga un cuadro con una fotografía de ella en un lugar especial o escriba una historia o un poema sobre ella.
- Participar en un grupo de apoyo, (redes de apoyo), salas de *chat* para hablar del tema
- Considerar la posibilidad de una misa, acorde a la religión que profesen en su familia.
- Realizar alguna contribución o donativo en memoria de su mascota a una institución de caridad o alguna organización de rescate de animales.
- Llevar acabo algún ritual para decir adiós (carta, oración, hablar con la foto)
- Ofrecerse como voluntario a alguna institución de caridad o grupo religioso con la finalidad de buscar terapia ocupacional
- Incrementar su interacción con la familia, los amigos y los grupos sociales

- Llorar lo que sea necesario, así el dolor disminuirá
- Cuando estés listo(a), toma todo lo que tu mascota amaba y ponlo en una bolsa para desecharlo o entiérralo junto a tu mascota, (Si existe otra vida, tu mascota estará muy feliz por tener sus juguetes.)
- Lleva acabo un funeral con algunas palabras especiales que recuerden las cosas maravillosas de tu mascota, y pon algunas flores en su tumba, igual que harías con un miembro de tu familia.
- Una lápida colocada en el lugar donde tu mascota solía pasar tiempo o jugar.

Nota; si eres propenso a comer obsesivamente, o a ver mucha televisión, o descuidarte en tu apariencia física, etc. cuando estás enojado, triste o melancólico, por favor, trata de detenerte, en su lugar, imagina que puedes llamar a tu mascota mentalmente, eso funciona sorprendentemente bien y te dará algo de confort.

- Intenta permanecer activo, prepara un libro de recuerdos de todos los momentos agradables que tú y tu mascota tuvieron juntos. Con fechas que indiquen su nacimiento, su muerte, alimentos favoritos, juguetes y otros detalles que quieras, te ayudará a acordarte de los buenos tiempos.

Puedes Diseñar o crear una página *web* para honrar a tu mascota, podrías crear una sección de comentarios para que las personas muestren su simpatía ya que es una buena manera de hacer amigos entre aquellos que han sufrido una pérdida similar. La importancia del duelo ante la partida de nuestra mascota

Gradualmente comenzaremos a adaptarnos a la vida sin nuestra mascota, cuando seamos capaces de recordar a nuestra mascota con felicidad y afecto, sin tanta tristeza y dolor, estaremos en condiciones de tomar una decisión racional sobre si debemos o no obtener una nueva mascota.

Conclusiones

La mascota, sea cual fuere, forma parte de la vida de un individuo, independientemente del tiempo de convivencia o interacción, ya que se genera un vínculo, mismo que es difícil terminar cuando el momento de partir del animalito está cerca, sin embargo, al realizar el recuento en

www.tanatologia-amtac.com

los últimos días de vida juntos, es la mascota quien proporciona por mucho, más amor, con todos sus actos juntos, que los que el ser humano pueda brindarle, al preverle de alimento casa y atenciones dignas. Y es por tanto que me atrevo a concluir que es más que una simple compañía la que tienen una mascota, es a mi parecer, un ejemplo de amor y de enseñanza, así como gratitud y entrega total a quien por andes del destino, decide compartir un pedacito de su vida junto a su mascota. La compasión y entrega que genera un animalito no puede ser expresada por mí, sino como la representación carnal de un pequeño ángel que vino a mi vida para enseñarme que nada es eterno, sin embargo el amor que se puede tener a alguien si lo es, puesto que trasciende tiempo, distancia y formas.

Carta de un gato desde el cielo

“No llores por mí... Me has dado un hogar donde cobijarme, me has proporcionado alimento y sobre todo, me has dado tu amor y tu compañía. Lo último que querría es verte sufrir por mí. Ahora que no estoy contigo, no quiero verte triste.

Deseo que cuando pienses en mí sonrías, pues así sabré que mi recuerdo te hace feliz. Quiero que recuerdes los buenos momentos que compartimos, nuestras muestras de cariño, nuestros juegos...y si alguna vez te defraudé, o me porté mal, perdóname.

Y, por favor, no tires mis juguetes, ni mi cama, ni mis cosas, porque en este mundo hay muchos otros colegas que viven en soledad, tristes, sin cariño...muchos que darían su vida por compartir la tuya. No, no lo digas, no digas que no quieres tener más animales...eso me hace pensar que el tiempo que estuve contigo no te hice feliz. Por favor, que mi muerte no sea en vano, que sirva para que otro tenga la suerte de poder vivir y conocer lo maravillosa que es tu amistad, que conozca la verdadera vida de gato, que descubra el cariño. No estés triste... yo no lo estoy, porque sé que guardas ese rinconcito especial en tu corazón... para mí.”

Anónimo

Bibliografía;

- Bucay, J. (2012). El camino de lágrimas; México. Editorial Océano.
- Caruso, I. (2005). La separación de los amantes, México, Siglo XXI editores, S.A.*
- De la Garza, F. (2008). Suicidio medidas preventivas; México, Editorial Trillas.
- Freud, S (1914), Las pláticas de Sigmund Freud
- Fromm, E. (1983).El Arte de amar; México, Editorial Paidós
- Kübler -Ross, E (2014). Una luz que se apaga; México, Editorial Pax.
- Kübler -Ross, E. (1970). Sobre la muerte y los moribundos, México, Editorial Debolsillo
- Kübler-Ross, E. (2013). Sobre la muerte y los moribundos; México, Editorial Debolsillo.
- Marchiori, H. (2012). El suicidio, México; Editorial Porrúa.
- Prabhadapa, B. (2011), China, Editorial The Braktivedanta Book Trust.
- Rivas, R.A. (2012). Saber perdonar; México, Editorial Urano.
- Rivera, D. (2013). Hablando sola, México, Editorial Vergara
- Ruiz, M. (2012). Los cuatro acuerdos; México, Editorial Urano
- Smith, C. (1988). Trabajo social con moribundos y su familia. México; Editorial Pax

Consulta en Internet

Métodos de Eutanasia para perros y gatos, comparación y recomendaciones.

Artículo consultado en <http://asanda.org/documentos/animales-domesticos/MethodsEuthanasiaDogsCatsSpanish.pdf> (10 de Febrero de 2015)

Gatos domésticos, un blog dedicado a los gatos, consejos sobre nuestros amigos felinos, Artículo consultado en: <http://www.gatosdomesticos.com/2014/carta-de-un-gato-desde-el-cielo/> (Revisado el 18 de Agosto del 2014)

Los 10 motivos para tener mascotas, Artículo consultado en; http://gatos.facilísimo.com/reportajes/consejos/10-motivos-para-tener-un-gato-en-casa_819543.html (Revisado el 18 de Agosto del 2014)

El gato es terapia beneficiosa para tu salud, Artículo consultado en; <http://gatos.about.com/od/Fame/a/El-Gato-Es-Terapia-Beneficiosa-Para-Tu-Salud.htm> (Revisado el 18 de Agosto del 2014)

Un niño es salvado por su gato que hizo huir a un perro que lo mordía, Artículo consultado en; <http://www.notimerica.com/sociedad/noticia-nino-salvado-gato-hizo-huir-perro-le-mordia-20140515220748.html> (Revisado el 18 de Agosto del 2014)

El informador.com.mx, Los gatos, ¿mejor compañía que los hombres?, Artículo revisado en: <http://www.informador.com.mx/suplementos/2014/516475/6/los-gatos-mejor-compania-que-los-hombres.htm> (Revisado el 18 de Agosto del 2014)

Estar Bien, Ibero Ciudad de México. http://estarbien.iberomexico.com/?page_id=114 (página consultada el 31 de Enero del 2015)

Eroski Consumer, artículo revisado en:

<http://www.consumer.es/web/es/mascotas/perros/fallecimiento/2014/04/11/219672.php>

(consultada el 02 de Febrero del 2015)

Tesinas publicadas por la AMTAC

La importancia del duelo ante la partida de nuestra mascota

Duelo por la muerte de una mascota, el análisis de mi experiencia

Duelo por muerte de mascotas