The Grief Recovery Method ®



GUÍA PARA LA PÉRDIDA DE MASCOTAS

AYUDÁNDOTE EN LA PÉRDIDA DE TU MASCOTA

INTRODUCCIÓN



Perder a tu mascota es doloroso.

El duelo es normal y natural, pero la sociedad nos ha enseñado que no es aceptable sentir tristeza. La mayoría de las personas consideran a su mascota parte de la familia, por lo que perderla puede ser traumático.

Como vivimos en una sociedad que busca el bienestar, crecemos con información errónea sobre cómo recuperarnos de la pérdida de una mascota.

Si has intentado sentirte mejor, pero aún te sientes desconsolado y solo, no hay nada malo contigo. Simplemente estás usando las herramientas equivocadas. Este e-book te brinda las herramientas adecuadas para comenzar el camino hacia la recuperación tras la devastadora pérdida de tu mascota.

¿QUÉ ES EL DUELO?



- El duelo es la reacción normal y natural ante una pérdida, incluida la de tu mascota.

- El duelo se asocia comúnmente con la muerte de una persona, pero existen más de 40 tipos de pérdida, incluida la de una mascota.

El duelo son los sentimientos contradictorios causados por el fin o el cambio de un patrón familiar o hábito. [1]

- Por ejemplo, si paseas a tu perro todas las noches a las 5:00 pm, probablemente extrañas ese tiempo juntos, pero también puedes sentir alivio al no tener que apresurarte a casa para pasearlo todas las noches.

- El duelo es la sensación de buscar a tu mascota, que siempre ha estado ahí, solo para descubrir que cuando la necesitas de nuevo, ya no está. Esto es cierto especialmente para los animales de compañía que te brindaron amor y amistad.

¿POR QUÉ ESTÁ SIENDO TAN DIFÍCIL?



¿Te sorprende la intensidad de tu dolor?

No estás solo/a.

Los humanos tenemos una relación muy especial con nuestras mascotas. Las mascotas nos aman incondicionalmente. Nos brindan compañía, alegría y afecto. Nos ayudan a relajarnos, nos consuelan cuando nos sentimos solos y ¡nos ayudan a hacer ejercicio! Nos quieren tanto cuando estamos de buen humor como cuando estamos de mal humor.

Tener una mascota enriquece nuestra vida, así que es normal que nos entristezca perder a este compañero tan especial. Son parte de nuestra familia.

REACCIONES COMUNES A LA PÉRDIDA DE UNA MASCOTA



- Dificultad para concentrarse
- Sensación de adormecimiento
- Dormir demasiado o dormir muy poco
- Desesperanza
- Buscar a tu mascota antes de darte cuenta de que se ha ido.
- Comer en exceso o perder el apetito
- Oleadas de emociones

No hay dos personas que vivan el duelo exactamente igual, pero estas reacciones son comunes en muchas personas que sufren la pérdida de una mascota.

CÓMO SABER SI ESTÁS EN DUELO POR LA PÉRDIDA DE TU MASCOTA



- ¿Evitas pensar en tu mascota?
- ¿Cambias de tema cuando te preguntan por tu mascota?
- ¿Hablas durante horas sobre tu mascota con cualquiera que te escuche?
- ¿Los buenos recuerdos de tu mascota se vuelven dolorosos?
- ¿Solo recuerdas cosas buenas de tu mascota?
- ¿Solo recuerdas cosas negativas de tu mascota?
- ¿Tienes miedo de tener una nueva mascota?
- ¿Tienes una nueva mascota, pero te resulta difícil demostrarle el mismo amor que sentías por la que falleció?

El duelo no resuelto suele ser la causa de estos sentimientos.

EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE TU MASCOTA ES NORMAL Y NATURAL

El duelo suele diagnosticarse erróneamente como TDAH, depresión, TEPT y otros trastornos patológicos.

Un diagnóstico erróneo implica un mal tratamiento.

El duelo no es depresión clínica, pero los síntomas son similares.

Algunas personas que pierden una mascota reciben medicación que podría interferir con su capacidad para superar la pérdida.

Un estudio con casi 9000 pacientes concluyó que las personas diagnosticadas con depresión clínica en realidad experimentan un duelo no resuelto debido a pérdidas pasadas, incluyendo la pérdida de una mascota. [2]

NO HAY ETAPAS EN EL DUELO



Lo que comúnmente se conoce como etapas del duelo son las etapas por las que atraviesa un paciente al enterarse de que padece una enfermedad terminal.

El concepto de etapas del duelo proviene de la obra de Elizabeth Kübler-Ross, "Sobre la Muerte y los Moribundos".[3] Estas etapas describen lo que experimenta un paciente con una enfermedad terminal al enterarse de que va a morir, no lo que experimenta una persona en duelo tras una pérdida.

El duelo es individual y único. Si bien muchas personas que pierden una mascota experimentan emociones similares, no existen etapas fijas que todos experimenten.

NO ESTÁS SOLO/A



¡Más de la mitad de la población de Estados Unidos tiene mascotas!

Esto representa más de 162 millones de perros, gatos, peces, aves, reptiles y otros pequeños animales.

Lamentablemente, la esperanza de vida de una mascota es de aproximadamente 16 años, lo que significa que casi todos los dueños de mascotas experimentarán la pérdida de una.

Se registran más de 40 millones de pérdidas de mascotas en todo el mundo cada año.

Solo en Estados Unidos, se registran 14 millones de casos de pérdida de mascotas.

En promedio, tres personas se ven afectadas por la pérdida de cada mascota.

INFORMACIÓN ERRÓNEA QUE TE ENSEÑARON SOBRE EL DUELO

El tiempo todo lo cura. Si el tiempo cura todas las heridas, ¿cuánto tiempo se necesita? Algunas personas han esperado más de 10 años para sentirse mejor. Muchas personas extrañan a sus mascotas de la infancia. El tiempo no cura. Lo que haces durante ese tiempo es lo que cura.

Sufre solo/a ¿Te evitaron después de que murió tu mascota? ¿Cambiaban de tema rápidamente cuando intentabas hablar de ello? ¿Te llamaron después y te dijeron: "¿Quise llamarte, pero pensé que necesitabas espacio"? Esto transmite el claro mensaje de que debes llorar en soledad, cuando la mayoría de las personas en duelo simplemente quieren ser escuchadas con dignidad y respeto.

No te sientas mal. Es normal sentirse mal después de perder una mascota. Cuando alguien te dice que no te sientas mal, te pone en conflicto con tu naturaleza.

Reemplaza la pérdida. «Este fin de semana te conseguiremos un perro nuevo» es una de las sugerencias más comunes que se escuchan después de perder una mascota. Si no puedes reemplazar a un ser humano, tampoco puedes reemplazar a una mascota.

MOVIENDO LA PÉRDIDA DE UNA MASCOTA DE LA RAZÓN AL CORAZÓN



Toda la desinformación sobre cómo recuperarse de la pérdida de una mascota es bienintencionada, pero es netamente intelectual. El duelo viene del corazón, no de la cabeza.

Por ejemplo, si sacrificas a tu perro enfermo, puede que te alegres de que ya no sufra, pero también puedes echar de menos cómo te saludaba cuando cruzabas la puerta.

¿QUÉ TIENE DE MALO EL DUELO NO RESUELTO?



El duelo no resuelto limita tu capacidad para ser feliz en las relaciones con otras personas y mascotas.

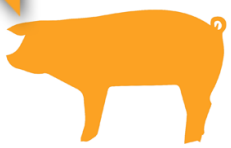
No te sientes bien.

Se afecta la calidad de tu vida.

El duelo no resuelto te lleva a modificar tus decisiones futuras por miedo a sufrir nuevamente.

Por ejemplo: muchas personas no adoptan una mascota después de perder una, porque no quieren que les rompan el corazón de nuevo. Quizás estén protegiendo su corazón, pero no sentirán el amor incondicional de tener otra mascota.

COMENTARIOS INÚTILES QUE DICEN LAS PERSONAS



¿Sabías que de los 141 comentarios que la gente escucha tras la pérdida de una mascota, solo 19 son útiles?

¿Has escuchado alguno de estos comentarios inútiles desde que perdiste a tu mascota?

- Pronto te sentirás mejor con respecto a tu mascota. Solo se necesita tiempo.
- Sé cómo te sientes. Mi mascota murió el año pasado.
- Deberías estar agradecido de haber tenido a tu perro durante tanto tiempo.
- Tu gato está en un lugar mejor.
- No te sientas mal, tu caballo estaba enfermo, pero ahora ya no sufre.
- Mira el lado positivo, al menos tuviste a tu perro durante diez años.
- Siempre puedes tener otra mascota.
- ¿Por qué estás tan triste? No era una persona, solo una mascota.

FORMAS ÚTILES DE EXPRESAR TU DOLOR



Habla con tu corazón. No con tu cabeza

Sé amable contigo mismo. Expresa tus emociones sin juzgar, criticar ni analizar.

Pide ayuda, aunque te sientas solo.

Recuerda que cada relación es única, por lo que cada doliente es único. Lo que estás viviendo puede ser completamente diferente de lo que está viviendo tu pareja, aunque hayan perdido a la misma mascota. Nunca digas «Sé cómo te sientes». En su lugar, intenta decir «No puedo imaginar cómo te sientes».

¿ALGÚN DÍA ME SENTIRÉ MEJOR?



Grief Recovery significa ¡sentirse mejor!

Recuperarse significa que podrás tener una nueva mascota y amarla con todo tu corazón.

Recuperarse significa que puedes elegir no tener una nueva mascota y que esa decisión no se basará en el miedo a perderla.

Recuperarse significa que podrás tener recuerdos entrañables de tu mascota sin que sean dolorosos.

Recuperarse significa que a veces extrañarás a tu mascota, pero sabes que está bien hablar de tus sentimientos.

Recuperarse significa sentirte mejor sin miedo a olvidar a tu mascota.

Recuperarse significa adquirir las nuevas habilidades que debiste haber aprendido de niño y usarlas para afrontar tu pérdida.

¿CUÁNDO PUEDO TENER UNA NUEVA MASCOTA?



El tiempo no cura, las acciones sí. Por lo tanto, la pregunta no es cuánto tiempo debe pasar, sino qué trabajo has realizado para sentirte emocionalmente completo con tu mascota fallecida.

El Método Grief Recovery te proporcionará las herramientas necesarias para recuperarte de la pérdida de tu mascota, de modo que puedas tomar la decisión legítima de adoptar una nueva mascota y dedicarle tu corazón a la nueva mascota y a su personalidad única.



Te recuperarás de la pérdida de tu mascota tomando una serie de decisiones pequeñas pero correctas.
Tu primera pequeña y correcta decisión, ha sido descargar este e-book.

Recuperarse de la pérdida de una mascota no es fácil.
Tomar las medidas necesarias para la recuperación requiere:
mente abierta, voluntad y valor.

Si estás listo para sentirte mejor, contacta con el Método Grief Recovery



The Grief Recovery Method ®

www.GriefRecoveryMethod.com

Referencias:

1 James, John W. and Friedman, Russell P. The Grief Recovery Handbook, 20th Anniversary Expanded Edition. New York: Harper-Collins, 2009.

2 Wakefield, Jerome C., PhD, DSW; Schmitz, Mark F., PhD; First, Michael B. MD; Horwitz, Allan V., PhD. “Extending the Bereavement Exclusion for Major Depression to Other Losses: Evidence from the National Comorbidity Survey.” Arch Gen Psychiatry 64.4 (2007): 433-440.

3 Elisabeth Kübler-Ross, On Death and Dying. New York: Scribner, 1969.