



DUELO ANIMAL



La muerte a través de
nuestros compañeros animales



Lucía AC

+34 609 009 994

www.brujedades.com/animales

Consideraciones previas



Cada pregunta está contestada sin necesidad de que hayas leído las anteriores para que puedas ir directamente a la información relevante para ti.

Si te surgen dudas, escíbeme.

Prepárate, que vienen curvas...



nº Página

Índice de contenidos

- 1 ¿Te queda la sensación de que **se podía haber hecho más**?
- 2 ¿No te perdonas el **no haber podido estar** con tu animal en sus últimos momentos?
- 3 ¿No quieres volver a **tener más animales** para no pasar por lo mismo?
- 4 ¿Sientes un **vacío**, una **pérdida**?
- 5 ¿Crees que el veterinario o la persona al cargo **no hizo bien las cosas**?
- 6 ¿Crees que tú mismo **no hiciste bien las cosas**?
- 7 A pesar de que lo intentaste todo, ¿**nada funcionó**?
- 8 Ha pasado algún tiempo y, ¿te vuelve el pensamiento de que, con los conocimientos que ahora tienes, podrías **haber hecho las cosas de un modo distinto**?
- 9 Entiendes que **la vida tiene un fin**, pero, aun así, ¿el dolor por la muerte ha ocasionado un impacto muy negativo en tu vida?
- 10 ¿Te has **replanteado tu propia existencia y muerte** o la de tus otros seres queridos a raíz de todo esto?
- 11 ¿Crees que **hay algo más allá de esta vida**, pero no logras afirmarlo con seguridad o no encuentras consuelo en esta idea?

¿Te queda la sensación de que se podía haber hecho más?

Te digo lo siguiente: **si hubieras podido hacer más, lo habrías hecho.**

¿Hiciste todo lo que estuvo en tu mano, conforme a los recursos de tiempo, energía, dinero y conocimientos que tenías? Si la respuesta es Sí, la propuesta que te hago es que te **agradezcas y honres todo lo que hiciste.**

Es cierto que a veces somos muy exigentes y, por otro lado, dentro de una situación muy demandante a nivel emocional, podemos sentir que no vemos con claridad las mejores opciones. En este caso, te invito a que anotes todo lo que creas que podías haber hecho mejor y, simplemente, lo veas como áreas a mejorar en nuevos escenarios. Por ejemplo, si crees que deberías haber pasado más tiempo con tu compañero animal en lugar de estar trabajando fuera de casa, comienza a ponerle remedio desde ahora: ponte en movimiento para dar con la manera de hacer una actividad que te reporte beneficios económicos y en la que puedas disponer de tu tiempo como lo desees, ya sea trabajando por cuenta propia o en un puesto de trabajo por cuenta ajena en el que te den flexibilidad cuando necesites atender a otros.

Nuevamente, **si hubieras podido hacer más, lo habrías hecho**, créeme.

Perdónate si ahora ves opciones que en su momento no viste. Tener cada vez más **claridad mental** y más **conexión con el corazón** en la toma de decisiones o en dar con alternativas es algo que se puede mejorar: que esta vez o las anteriores (si las hubo) se dieran de esta manera los hechos, no significa que en las posteriores también vaya a ocurrir así. **Conectar con tu intuición** y **tener paz** en momentos retantes es entrenable y trabajable.



¿No te perdonas el no haber podido estar con tu animal en sus últimos momentos?

Si has leído mi documento de comparativa entre la eutanasia y la muerte natural, ya habrás leído esta frase:

Todos sabemos morir

No dejaste solo a tu compañero animal, ellos se mueven entre otros planos que quizá tú no ves y él **estuvo acompañado** por una parte de ti con la que posiblemente ahora no estés muy conectado.

Otro dato que puede darte alivio es saber que los animales no tienen tanto **apego al cuerpo físico** como lo podemos llegar a tener nosotros. Ellos entienden la dinámica de la vida y el tiempo finito que se experimenta al vivir aquí. Están en paz con ello. Y, ¿tú?

Por otra parte, no tener a seres queridos presentes facilita la transición pues hay menos **sensación de anclaje** a este plano en el caso de haber apegos muy fuertes mal aspectados (si no has entendido un carajo de esta frase, escíbeme y pregúntame por ello).

Si no estuviste presente, es porque era lo que más beneficio traía para todos. En el caso de que sí quieras acompañar a los próximos seres queridos que dejen esta fisicalidad, analiza todo lo que **imposibilitó ese acompañamiento** esa vez:

¿Fue por estar atendiendo otra obligación?

¿No percibiste que eran los últimos momentos? ¿No te avisaron a tiempo?

Esto te ayudará a ordenar tus prioridades y a hacer cambios en tu vida. Por otra parte, cuando no has sentido que la transición de la muerte estaba cercana ha podido ser por una falta de conexión con tu ser o bien porque el animal decidió hacer el proceso sin acompañamiento.

¿No quieres volver a tener más animales para no pasar por lo mismo?

Anota todos los **momentos maravillosos** que viviste con tu compañero animal, todos los mimos, los abrazos, las risas, los juegos, las cosas que le compraste, los lugares a los que fuisteis, las experiencias vividas, los aprendizajes, ... Mira las **fotos** para traer al presente más recuerdos...

Si todo eso tiene menos peso que el dolor que sientes ahora por la muerte y/o la etapa previa de enfermedad, es por un duelo no sanado. Tiene solución y, te digo más, la emoción que deberías estar experimentando ahora es **Gratitud**. Te lo digo de corazón.

Es cierto que hay un tiempo en el que el **dolor** está presente porque hay una **costumbre** en esa presencia física, esas interacciones, ... Pero es sólo eso, una costumbre. ¿Acaso no sigues sintiendo el mismo amor por tu compañero animal, el mismo cariño? Esas emociones siguen ahí, entonces, lo único que ha cambiado es el **tipo de interacción** que podemos tener con él. Ahora ya no puede ser a través de los sentidos físicos: ya no huele a él, ni suena su voz, ni ruidos, ni pisadas, ya no puedes tocarlo, ni verlo con tus ojos físicos... Pero puedes seguir interactuando a otro nivel con él en el caso de que así lo desees.

Vuelve a leer el primer párrafo, ¿ya no quieres experiencias así de bonitas en tu vida nunca jamás? ¿De verdad? Te hago la pregunta de otro modo:

Si no existiera la muerte y la enfermedad, ¿volverías a tener más animales?

Si aprendes a manejar la mente y emociones durante la enfermedad y a resignificar el concepto de la muerte, ya no hay obstáculo para volver a compartir tu vida con animales.

Al fin y al cabo,
lo material no prevalece cuando morimos, pero
sí las experiencias vividas y con quién las hemos vivido.

¿Hay algo más allá de la muerte?

¿Puedes percibirlo de algún modo?

Te mueres y, ¿te has muerto y punto?

¿Sientes un vacío, una pérdida?

Analiza por un momento todo el **vocabulario asociado a la muerte**, como el de la pregunta:



"Cuando alguien muere deja un vacío en tu vida"

"Ha sido una gran pérdida para todos nosotros"

"Ahora está en el reino de Dios"

"Cuando esté en el cielo"

"Partida"

...

Dejo que completes tú la lista. Por favor, hazlo con las frases que te vengan a la mente. Toma consciencia de la **Separación** que esto genera en el mismo instante de la muerte. Parece que los seres queridos se marchen a un lugar inaccesible y nos los arranquen de las manos, ¿no? Como quedarnos incomunicados, como si llegara alguien y los raptara.

Es cierto que ya no se puede interactuar con ellos como lo hacíamos hasta ahora mediante los **sentidos físicos**, pero no han ido a ninguna parte, siguen con nosotros si aprendemos a percibirlos. Me resulta sencilla la idea de ver la muerte como una **Sublimación**: algo está en estado sólido y, mediante una reacción, pasa a estado gaseoso, como si se dispersara por el ambiente de manera que no puedes verlo con los ojos, pero si lo analizas con el equipo pertinente, está ahí.

¿Qué te parece esto? ¿Estás bien equipado?

No has perdido nada, simplemente has creído el relato sociocultural en el que te has criado y tus otros sentidos están aletargados. **Tu compañero animal está contigo aunque no lo percibas**. Lo que ya no tienes es la posibilidad de verlo, tocarlo, olerlo u oírlo de la manera en la que lo hacías hasta ahora, pero haz una recopilación de todo, absolutamente todo, lo que has vivido con él, ¿no te da para escribir un libro entero? Ese libro ya está en tu mesilla, para siempre. Eso es vuestro y nadie os lo puede quitar. ¿Qué vacío hay? Ninguno. Ahora, ¿sientes gratitud o sientes pérdida? Podemos sentir gratitud en este punto tras ser conscientes de todo lo compartido, pero seguir sintiendo que falta algo. Lo que ya no tienes es una **serie de hábitos**, pero te irás acostumbrando a una nueva rutina. **Tu vida ha cambiado muchas veces desde que naciste** y lo seguirá haciendo y tú con ella. Si las veces anteriores pudiste, en ésta también puedes. ¿Acaso no te acostumbraste a los horarios infernales del colegio? Fue un cambio drástico en las costumbres y sobreviviste. ¿Quieres que esta vez sea menos traumático? Todo es trabajable: lee libros, busca vídeos, escíbeme, habla con amigos, piensa en cómo sería más llevadero este momento.

No te quedes viviendo en el dolor, por favor.



¿Crees que el veterinario o la persona al cargo no hizo bien las cosas?



En el trasfondo de esto hay un **enfado contra uno mismo**, ¿por qué? Porque quien eligió a esas personas fuiste tú. Entonces, en realidad, ¿con qué no estás conforme? Con el criterio que tuviste a la hora de delegar. ¿De qué manera puedes mejorar esto? Antes de nada, no voy a alimentar tu discurso de rabia. Si eso es lo que quieres, ve al bar más próximo, a la cola de la pescadería o a lugares en los que eso se fomente. Yo te voy a dar propuestas para que esto no vuelva a ocurrirte.

Primero, en cuanto al veterinario, yo animo a todo el mundo en contacto con animales que adquiera un **mínimo de formación en cuanto a salud animal** (también en otros ámbitos de la vida). No es buena idea delegar a ciegas en nadie. Tener la titulación de veterinario y chorrocientos años de experiencia en el sector no te cualifica como buen profesional (incluso teniendo mucho éxito con una clientela mantenida en el tiempo. Significa que tiene una clientela ignorante y, posiblemente, todos sus pacientes estén enfermos, aunque, cada vez, con síntomas diferentes; lo he visto). Con una base, ya podrás comprender mejor las opciones que te da el veterinario. Por otra parte, a nivel personal, yo soy de las que, si un profesional me da una solución o un diagnóstico (sentencia a muerte) con el que no estoy de acuerdo, busco a un segundo, un tercero, un cuarto, etc. ¿Vas a rendir pleitesía a alguien que te dice que te vas a morir, a alguien que te dice que lo de tu compañero animal no tiene cura? Yo, me lo pensaría dos veces.

Como veterinaria, yo sé que **mis conocimientos son limitados**; como persona, yo sé que mis conocimientos son limitados; como ser humano, sé que mi capacidad de acción, toma de decisión, acceso a la información, son limitados, entonces, ¿por qué **tu veterinario** ha de ser omnipotente, omnipresente y todopoderoso en poder de la más absoluta verdad verdadera del mundo mundial?

Como sé que estoy limitada porque esta experiencia de vida es así, si algo no lo sé o no puedo ayudar a alguien, lo derivo. Busco siempre el máximo beneficio del paciente, esto, ¿lo hace tu veterinario? ¿A cuántos consultaste?

Por favor, **no sientas culpa** si te aferraste a una única visión de una única persona. En ese momento, es lo que creíste correcto. En cierto modo, hemos sido programados desde el colegio para funcionar así: en la mayoría de las aulas, ¿quién tenía la información de referencia? El profesor de turno. Esto era independiente de si era cierto o no lo que decía, era incuestionable, no podías llegar al día siguiente diciendo que habías consultado a otro profesor o tal libro en el que decían lo contrario. Es lógico que hayas actuado de este modo con el veterinario. Ahora sabes que **siempre hay otra opción** y que ya no estás en el colegio.

Si dejaste a una persona a cargo y no estuvo atenta o no actuó como tú lo hubieras hecho, ha habido una elección propia con la que ahora no estás de acuerdo. Es entrenable aprender a afinar con la **selección de los cuidadores**, conocerles en profundidad, conectar con su esencia y ser conscientes de cómo actuarán en situaciones límite. No tiene por qué volver a ocurrirte.

Tu pasado no condiciona tu presente; tu pasado no condiciona tu futuro.

¿Quieres mejorarlo o prefieres seguir echando pestes de esa persona?

¿Crees que tú mismo no hiciste bien las cosas?

¿Qué estás ganando al culparte?

¿Qué estás evitando pensar mientras ocupas tu cabeza
torturándote con pensamientos de culpa?

Responde honestamente a estas preguntas. Mientras estás ahí, en bucle, flagelándote, entretenido infringiéndote un **dolor** que quizá es **conocido** para ti, el de la culpa, un malestar que es habitual en tu vida, no sientes el dolor por la pérdida.

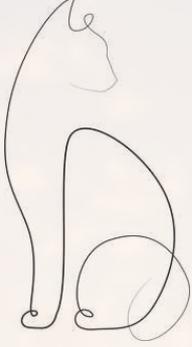
¿Eras consciente de esto?

Es un mecanismo para **evitar** lo que crees que no sabes gestionar.

Es humano, está correcto, hasta puedes sorprenderte del ingenio de nuestro sistema emocional para poner parches ante lo desconocido. Lo bueno es que hay mucha información disponible para salir de este bucle e ir sanando el duelo. Tienes vídeos, artículos, libros, cursos, me puedes escribir o lo que se te ocurra, pero sal de ahí, a tu ritmo, pero sal.

En este apartado sí que te animo a que lo completes con la información del titulado "¿Te queda la sensación de que se podía haber hecho más?"





A pesar de que lo intentaste todo, ¿nada funcionó?



Esta situación la he vivido. Te la cuento muy brevemente:

Tuve una gatita negra (la de varias fotos de mi web) que fue mi **maestra en el desapego y en la muerte**. Comenzó con unos síntomas que eran extraños para mis dos veterinarios de referencia. Así que empecé a mover cielo y tierra preguntando a todos los profesionales con los que daba, buscando información en internet y haciendo y comprando todo lo que se me ocurrió en aquel momento. Hasta que un día, todo ese proceso me llevó a conocer a la persona que me introdujo y me guió en el tipo de terapias que hago actualmente. Ella y una de sus maestras, a la que también contacté, me dieron el mismo mensaje: Lucía, esa enfermedad es su billete de salida, lo ha elegido, ella sabe y ella puede con ello.

La muerte a veces es amiga y es algo buscado. Mi gata consideraba que su ciclo vital había concluido y buscó el medio para ello. Por el camino, me brindó cantidad de aprendizajes al ponerme en contacto con muchas personas, formarme en varias terapias manuales y naturales y me enseñó que el sufrimiento físico es tan real como tú lo quieras creer. Fue un aprendizaje brutal. Una **maestra de la contemplación**. Entendí que mi función era la de **acompañar**, nada más y nada menos. Aún así, por mi terquedad de no rendirme hasta el último minuto, yo seguí proporcionándole toda asistencia física que fuera amable para ella y no dañara su organismo, por si cambiaba de opinión.

Siento una gratitud muy profunda por esta gata y me acompaña en muchas de mis meditaciones en las que obtengo cambios de paradigma (no soy una persona que medite al uso, lo suelo llevar más fluido).

¿Cuál ha sido tu experiencia?

¿Qué has aprendido?

¿En quién te has convertido?

¿Quién o qué has conocido en el proceso?

¿Por qué no reconoces que todo lo que hiciste por tu compañero animal fue maravilloso?

¿Por qué crees que no fue suficiente?

¿Quién te ha hecho creer que lo que haces no es suficiente?

¿Por qué esa sensación de nunca ser suficiente?



Responde a estas preguntas, no las leas simplemente. Siéntate con tranquilidad y toma un rato para indagar e ir incluso a tu pasado. Sana aquello que te hace sentir insuficiente, por favor.

Ha pasado algún tiempo y, ¿te vuelve el pensamiento de que, con los conocimientos que ahora tienes, podrías haber hecho las cosas de un modo distinto?

Para mí, **los duelos tienen varias capas** y capas... y capas. No es un proceso que se "supera" un día y nunca jamás vuelve a tu mente y "examen aprobado". Es algo en lo que posiblemente estemos en revisión el resto de nuestra vida. Así que está correcto si después de haber hecho terapia o sanado por tu cuenta el duelo en aquel momento, vuelven pensamientos o emociones al respecto.

Para mí es bueno **reevaluar** aquello con lo que no estamos conforme en nuestra vida, es un medio para la **mejora constante**, filosofía con la que me identifico. Está bien si lo haces con el propósito de implementar cambios, no con el de torturarte y culparte.

En este apartado te animo a que leas los capítulos titulados:

"¿Te queda la sensación de que se podía haber hecho más?"

"¿Crees que tú mismo no hiciste bien las cosas?"



Entiendes que la vida tiene un fin, pero, aun así, ¿el dolor por la muerte ha ocasionado un impacto muy negativo en tu vida?

Una cosa es **entender las ideas a nivel mental** y otra, **comprenderlas a un nivel profundo**, integrar eso con nosotros.

Conceptualmente puedes saber que esto es un cuerpo biológico que contiene un alma, espíritu o la nomenclatura que desees aplicar, pero si de verdad no lo sientes, si no puedes percibirlo a otro nivel, comprendo que la **muerte** de tu compañero animal esté **pesando mucho en tu día a día**.

Por ejemplo, volvamos a la radio y su sintonización de frecuencias: tu sistema nervioso opera en determinada frecuencia que te permite percibir colores, olores, sensaciones táctiles, sonidos, etc. Tal y como estás leyendo ahora esto mismo. Está codificado para una frecuencia, pero el resto de ondas se están transmitiendo de igual modo aunque tú no las oigas, están ahí, pero no puedes descodificarlas porque tienes puesto el dial de la 3D (tercera dimensión, en la que tu atención está ahora mismo, mientras me lees).

¿Quieres cambiar tu dial?

Te dejo la función del dial: un dial en la radio sirve para sintonizar las emisoras de radio que están emitiendo. Gracias a ella podemos seleccionar la frecuencia que queremos escuchar.

¿Qué quieres escuchar?

¿Qué áreas de tu vida se han visto afectadas por esta muerte? ¿Por qué?

¿Qué estás ganando al mantener vivo este dolor?

Responde con la mayor honestidad y, en ningún caso, te sientas culpable por lo que escribas. Tómate tu tiempo para contarte la verdad sobre lo que está ocurriendo, el motivo por el que conservas el dolor. Si solo no puedes hacerlo o sientes que no puedes llegar muy profundo, me escribes.



¿Te has replanteado tu propia existencia y muerte o la de tus otros seres queridos a raíz de todo esto?

¡Estupendo! Cuestionarse los paradigmas existentes es uno de mis hobbies al que más tiempo dedico.

¿Qué conclusiones has sacado?

¿Qué preguntas te han surgido?

¿Qué pensamientos has ido teniendo y cómo han ido evolucionando?

¿Qué emociones o sensaciones físicas sientes al pensar sobre ello y también al escribir sobre ello y leerlo posteriormente?

¿Qué ha cambiado en tu vida desde que viviste la muerte de tu compañero animal?

Te invito a **dejar todo por escrito** porque es una herramienta muy asequible y que da mucha **claridad mental**. Siéntete libre de escribir aquello que te venga primero a la cabeza: cero filtros, ya lo leerás luego, nadie más que tú tiene por qué leerlo. Lo puedes tirar, romper, quemar o desintegrar con rayo láser cuando acabes si aborreces lo que has escrito. Pero **toma consciencia** de todas las respuestas a estas preguntas.



¿Crees que hay algo más allá de esta vida, pero no logras afirmarlo con seguridad o no encuentras consuelo en esta idea?

Una cosa es **entender algo desde la mente** y otra **entenderlo desde el corazón**. Si no hay consuelo sabiendo que hay vida más allá de esta vida, es porque no está entendido desde lo más profundo de nuestro ser. Una vez sabes esto,

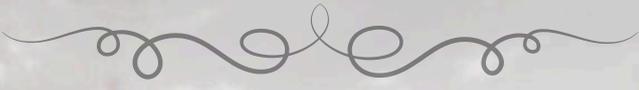
¿no te gustaría poder conectar con esa parte de ti que realmente sí Entiende, Entiende de verdad?

No tienes consuelo en esa idea porque, precisamente, es una idea. Tratas de agarrarte a algo que ya no está en este plano físico, que ya no lo puedes percibir como antes: tu compañero animal ya no está en el formato en el que estaba y, como la idea no está a nivel interno, no hay consuelo posible, no puedes Sentir que hay algo más allá de esta vida.

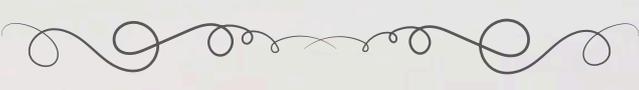
Una vez conectas con esta sabiduría, la **Gratitud** te invade y las aguas adoptan un estado de **calma** y mansedumbre: tu vida puede continuar sin esa agitación interior.

Completa este apartado con el que se titula "Entiendes que la vida tiene un fin, pero, aun así, el dolor por la muerte ha ocasionado un impacto muy negativo en tu vida".





¿Qué ha cambiado para ti
tras leer este documento?



Lucía AC

+34 609 009 994

www.brujedades.com/animales

QUIÉN SOY

Te dejo dos pinceladas. Si tienes curiosidad, puedes encontrar más información en mi web www.brujedades.com en el apartado de **Animales** y en el de **Conóceme**.



Soy Lucía AC, veterinaria y terapeuta especializada en acompañar procesos particularmente difíciles a nivel emocional y mental.



Me rijo por dos premisas:

- 1 Los animales no pueden estar 100% bien si la persona a cargo de ellos no lo está también
- 2 Me gustaría vivir en un mundo en el que la vida no sea tan difícil en los momentos difíciles

Estudié **veterinaria** en la Universidad Complutense de Madrid y **contrabajo** en el conservatorio. Amplié conocimientos en:

- terapias manuales: craneosacral, shiatsu
- terapias alternativas: flores de bach, homeopatía
- podología equina: aplomado y recorte funcional, herrajes terapéuticos
- etología equina: manejo natural del caballo



Pero, conforme pasaban los años, la formación y recursos para ayudar a personas en momentos duros de la vida, cada vez ha sido mayor. Hoy, constituye mi vocación y actividad principal.

Estoy muy agradecida por el soporte que he podido ofrecer tanto en la rama veterinaria como en la musical.

