

EL VALOR DE LA RELACIÓN CON MASCOTAS Y LA VIVENCIA DEL DUELO, DESDE UNA MIRADA ANALÍTICO EXISTENCIAL

SOLEDAD TRAVERSO

ABSTRACT

El Análisis Existencial se construye a partir del eje estructural con las 4 Motivaciones Fundamentales. Este estudio explora el valor de la relación con una mascota y la vivencia del duelo desde el punto de vista del Análisis Existencial, enfocándose particularmente en la 2^{da} MF y sus condiciones y, en especial, el duelo. En su relación cercana con una mascota al ser humano le ayuda a conocerse íntimamente en su dimensión afectiva y emocional. El amor incondicional de una mascota hacia la persona que se hace cargo de ella le muestra una relación diferente a la que establece con otra gente. La relación persona-mascota merece ser estudiada con más profundidad desde la mirada del análisis existencial.

Existential Analysis is based on the structural axis that features the four Fundamental Motivations. This study explores the value of relationships with pets and the experience of grief through the lens of Existential Analysis, focusing particularly on the 2nd Fundamental Motivation and its conditions as they relate to grief. In their close relationship with a pet, humans come to understand themselves intimately through their emotional and affective dimensions. A pet's unconditional love for its caregiver represents a different type of relationship than those established with other people. The person-pet relationship deserves further exploration from an existential analysis standpoint.

Palabras Clave:

Análisis Existencial, Mascotas, Duelo, Segunda Motivación Fundamental.

Key Words:

Existential Analysis, Pets, Grief, Second Fundamental Motivation.

I. INTRODUCCIÓN

Frecuentemente se usa la palabra “plenitud” como sinónimo de felicidad, o referido a la culminación de algo, una completitud, o incluso esplendor. Sin embargo, este es un término cimental en el Análisis Existencial, puesto que para que el ser humano llegue a su plenitud, debe cumplir con condiciones que implican un proceso. Por lo tanto, el término tiene un sentido mucho más profundo y describe la plenitud existencial. Pero quizás sería mejor comenzar por el principio.

Los orígenes del Análisis Existencial parten con Viktor Frankl y la Logoterapia que, básicamente, se centra en la búsqueda del sentido, en la década de los 30, pero que en las últimas décadas evoluciona gracias a los aportes del Dr. Alfried Längle¹, el fundador de lo que hoy conocemos como el Análisis Existencial de GLE-International o Análisis Existencial Contemporáneo.

El Análisis Existencial es un método psicoterapéutico “cuyo fin es capacitar al ser humano para que viva su propio obrar y existir con **aprobación y consentimiento internos**” (Längle, 1997)². Mediante este método se ayuda a la persona a vivir con coherencia interna, con autenticidad, sabiéndose único e irrepetible, y con plena libertad para elegir y elegirse.³

En el Análisis Existencial se distingue un eje estructural en el cual se incluyen las cuatro Motivaciones Fundamentales y un eje procesal, que se conoce como el AEP, el Método de Análisis Existencial Personal. Para que el ser humano tenga una existencia plena, se deben dar las condiciones necesarias de las Cuatro Motivaciones Fundamentales: El poder ser en el mundo, el gustar en tanto se siente el valor de la vida, el permitirse ser uno mismo y el encuentro de un sentido de vida.

a. Las cuatro Motivaciones Fundamentales

¹ Cfr: Croquevielle, M y Traverso, G (2011).

² Citado en Croquevielle, M y Traverso, G (2011).

³ Cfr: Längle, Alfried (2009).

El ser humano para enfrentarse al mundo debe tener ciertas condiciones para poder estar y ser en él mismo, es decir, si tiene el soporte necesario, la seguridad para estar en el mundo, si cuenta con el sostén como para sobrevivir, como también si cuenta con protección y el espacio necesario para estar. ¿Cuánto puede aceptar o soportar frente a las situaciones que le toca afrontar? Esta es la primera motivación fundamental (1^{era} MF), a partir de la cual las otras motivaciones pueden ir siendo satisfechas.

En la 2^{nda} MF, cuando ya se está en el mundo, el ser humano se pregunta si le gusta vivir. Este es el ámbito de las sensaciones, del disfrute, básicamente, del gustar y, a la vez del no-gustar. Todos podemos identificar lo que nos gusta o lo que no nos gusta. ¿Qué valor tiene la vida para mí?

Podemos preguntarnos entonces ¿qué es un valor? Desde el punto de vista del análisis existencial, un valor es aquello que considero tan importante que le doy la preferencia frente a otras posibilidades o asuntos. Es decir, un valor es aquello para lo cual estoy dispuesto a invertir tiempo, esfuerzo y energías porque considero que está en relación con mi propia vida. En el valor veo algo tan importante para mí, que me siento llevado a ponerlo en relación con mi propia vida. Los valores son pues, aquello que constituye mi vida, y más aún son el contenido de mi vivenciar.⁴

Las condiciones para satisfacer esta motivación es la relación, el tiempo y la cercanía. Cuando se carece de estas condiciones es posible que aparezca la depresión, la rabia. En este ámbito situamos el duelo, la pérdida de lo que tiene un valor para uno, y el proceso que lleva a elaborar ese duelo. Algo importante de tener en cuenta es que “Lo específico de la percepción valorativa está en que los valores no son algo pensado: valor es sólo lo que puede ser sentido. Esa sensación moviliza al sujeto vivenciante.” (Längle, 1993)

⁴ Alfried Längle, (2005)

En la 3^{era} MF la persona busca ser sí misma, tal como es, y se pregunta si le es permitido ser auténtica. Y a la vez, cómo se diferencia y delimita respecto de otros individuos. Las condiciones necesarias para que se cumpla la 3^{era} MF, es recibir trato justo, recibir consideración y aprecio. Es esencial la autoaceptación de cómo se es. Si ellas no se dan, probablemente la persona caiga en estado de soledad, aislamiento, inautenticidad, entre otras consecuencias.

Finalmente, en la 4^{ta} MF está la búsqueda del sentido, un ir más allá de uno mismo, para encontrar un algo que le dé sentido a mi vida. Las condiciones para que se cumpla esta motivación son campos para desarrollar una cierta actividad, un contexto que se oriente a un valor, y el desarrollo de un futuro. En la búsqueda del sentido hay un preguntarse qué se necesita de mí, qué se espera de mí, quién o quiénes necesitan de mí y qué les puedo ofrecer yo. Esto es, en uno nace la necesidad de darse a algo, me predispongo a entregarme a algo valioso para mí, para lo cual mi consentimiento es esencial. Podría decirse que la vida cobra un sentido trascendental. De faltar estas condiciones aparece el vacío existencial y una desesperanza, lo que se siente es algo como “en mi interior no hay nada que me satisfaga” cita Längle, y surge la apatía y el aburrimiento. (Längle, 2005).

Nuestra vida tiene sentido cuando la vivimos como algo valioso, cuando ella nos depara satisfacción y plenitud de ser. Uno que quiere vivir capta un sentido de vida – no intelectualmente, pero por su sentir. Hay sentido cuando la vida está conectada con valores y me veo dentro de ese contexto valioso. El sentido es la dirección hacia lo positivo, hacia lo valioso en la vida. Es la meta, el contexto más amplio que le concede valor a la vida. De tal modo que para encontrar sentido primero hay que postular valores, buscar valores es un paso inevitable. Así la vida está dirigida hacia algo valioso. (Längle, 2005)

Dicho de otro modo, el ser humano puede encontrarse a sí mismo, y vivir libremente, sea cual fuere su situación en el mundo, siempre y cuando las cuatro Motivaciones Fundamentales estén cumplidas.

Junto con las 4 MFs, la persona debe vivir con su propio consentimiento constantemente, con un decirse sí a lo que ha aceptado en su circunstancia, a lo elegido como valor, a su autoaceptación y finalmente, un decir sí hacia lo que se proyecta y que le da sentido a su vida.

Es importante insistir en que estas Motivaciones Fundamentales conforman el eje estructural a partir del cual se construye el Análisis Existencial.

b. Objetivos y Metodología.

En este trabajo me interesa, primeramente, ver la relación de cercanía con una mascota, y su pérdida, el duelo, y para este efecto, ver la 2^{da}MF a través de mi relación con Benji. Voy a ilustrar la vivencia de cómo se está en el mundo, una vez que las condiciones de la 1era MF están dadas y se entra en una relación cercana con la vida. Mi intención es hacerlo en forma biográfica para darle una aproximación didáctica. Es decir, la relación conmigo, cómo me siento al estar conmigo; la relación con lo que me rodea, cómo me toca; y la relación -en este caso- con una mascota y cómo eso me movilizó cuando ella estaba viva, y ahora, cómo me moviliza al recordar esa relación, que aún sigue siendo un valor significativo para mí.

Con el fin de despersonalizar la experiencia, y expandirla, invité a otras personas a dar testimonio de su relación con mascotas, solamente preguntándoles cómo habían vivido el duelo por la pérdida de esa relación. Les envié la invitación a participar en este trabajo a las personas que yo sabía que habían perdido a su mascota recientemente. Y a su vez, una de las personas que recibieron la invitación, la reenvió a otros conocidos. Así fue como conocí la obra de Froma Walsh⁵, sicóloga clínica, especializada en terapia familiar, quien me envió sus artículos y se interesó por el tema de este trabajo.

La invitación que envié fue una pregunta abierta para no influir en el tipo de respuesta que iban a enviarme, explicando el propósito de este estudio. En la medida en que desarrolle el trabajo introduciré parte de los testimonios para confirmar que mi experiencia no es solo única, sino que es muy similar a la de otras personas que han pasado por la experiencia de la pérdida de una mascota. Algunos de estos aportes personales e íntimos fueron dados en inglés, otros en español y, para proteger la confidencialidad, les daré nombres ficticios a las personas que quisieron contribuir con su experiencia.

⁵ Doctorada en Desarrollo Humano y Ciencias del Comportamiento en la Universidad de Chicago.

II. DESARROLLO

Cuando fui a buscar a Benji, para hacerme cargo de él, me acompañó un amigo quien me dijo “vas a tener un perro por diez años”. En realidad, fueron quince.

Benji era un Maltés, una raza de perros pequeños, de color blanco que no pelecha. Pero la característica que predomina es su calidez y a la vez su independencia.

En mi relación con Benji aprendí no solamente sobre las características de esta raza en particular, sino que aprendí mucho de mí y, sobre todo, de mi relación con la vida y la muerte. Es interesante cuando uno mira hacia atrás en el tiempo, se da cuenta de que mientras estaba viviendo una relación, no estaba totalmente consciente de la misma, hasta que llega la pérdida. Y esto podría decirse de cualquier relación, sin embargo, la relación con una mascota tiene características diferentes a la relación que se puede tener con una persona. Este es uno de los focos de este trabajo.

¿Qué me motivó a convivir con una mascota, en este caso, Benji? Es una pregunta que no me hice en forma consciente cuando comencé la búsqueda de un maltés. Yo sabía que quería esta raza y un macho, eso lo tenía claro. Sin lugar a duda, buscaba un tipo de relación en particular. Como un llamado, algo que no estaba, una necesidad que no estaba siendo cumplida. Una clara decisión tomada libremente y con mi propio consentimiento. De hecho, era imposible saber cómo se iba a desarrollar esa relación. Yo quería, buscaba, pero era algo que estaba libre de desarrollarse entre los dos, yo y el perro. Ahora veo que mi decisión fue elegir la raza del perro después de haber estudiado varias y evaluar cuál era la que más me venía bien. Cuando hice esta elección yo no sabía cómo iba a ser la relación -como sucede con las relaciones en general- y lo que se desarrolló en el tiempo como un lazo afectivo tan especial, sucedió a partir de que fui tocada por él.

No siempre la persona va en búsqueda de una mascota; a veces no se trata de una elección, de un ir hacia. Sin embargo, cuando se produce el contacto afectivo con el animal, nace una relación única, como es el caso que relata Amanda:

Mi relación con mi perro se dio sin que yo lo buscara; y la estrechez del vínculo fue creciendo sin darme cuenta: llegó a mi casa con dos meses de vida, en calidad “nieto”: mascota de mi hija. A los seis meses de su llegada, ella se cambió de casa y ciudad para entrar a la universidad, y... me hice cargo... al principio lo alimentaba, recogía sus “mugres” y lo paseaba: era el comienzo de la relación más entrañable que jamás imaginé.

Fue mi compañero y mi alegría al despertar durante los siguientes 16 años. También hubo momentos duros porque su mal carácter lo hacía ser poco amigable con otros perros y fue acumulando cicatrices por “heridas de combate”. Conoció de cerca las clínicas veterinarias y el quirófano, sobre todo cuando de viejito se puso achacoso.

Todas estas experiencias felices y dolorosas fueron nutriendo un amor, cercanía y complicidad indescriptibles ... solo proporcionales al desgarrador dolor que conocí al perderlo.

Pero ¿qué hay en una relación? ¿Por qué es importante? Este es el mundo del sentir, de lo afectivo, de las emociones, del buscar lo bueno de la vida y conocer, a la vez, el dolor. Para satisfacer la segunda MF, debo conectarme con la vida, es decir, necesito relación, cercanía y tiempo. Dicho de otra manera, quiero relacionarme, tengo la intención de hacerlo. Estas tres condiciones las veo claramente en mi relación con Benji, y también las veo en las relaciones de otras personas con mascotas, en general. Como lo expresé antes, se dio mi participación deliberada en querer esta relación, en desear invertir vida en la misma.

En la relación con una mascota podría pensarse que es solamente uno quien está abocado a este vínculo, y no es así. De hecho, en esta relación hay un dar y un recibir de ambas partes. En una relación hay algo que a uno lo mueve, es decir, me moviliza. Cuando es una relación entre personas, puede darse un diálogo respecto que lo mueve a uno de la otra persona, pueden darse silencios que se llenan no de palabras, sino de lo que no es necesario decirse. Cuando se establece una relación con una mascota ese diálogo de palabras no se da, pero aparece de una manera

diferente. Pero sí hay un diálogo⁶. Todo lo que me toca de alguna manera, me habla, y yo interpreto, y según esa interpretación, respondo.

El sentir la presencia de una mascota sin duda puede darse de diferentes formas, para distintas personas. Y me refiero a una relación sana, por supuesto, en donde se cuida y uno se preocupa por el animal, se lo protege.

En este tipo de relación se da lo que en el Análisis Existencial se presenta como valioso para mí, es decir, lo que me hace bien, me moviliza, me dan ganas de acercarme y sentir la relación, porque la disfruto. Quiero ir hacia eso que atrae: “El sentimiento del valor es una conmoción interior, un ser sobrecogido, en el que claramente se percibe que se trata de mí. Todo lo que es capaz de provocar semejante movimiento es un 'valor personal'” (Längle, 1993).

Puedo describir cosas muy simples y sencillas que ilustran este gustar en mi relación con Benji. Por ejemplo, estar en silencio, leyendo, y a la vez acariciando su pelaje suave y sedoso, mientras él dormía y a veces hacía un breve movimiento como dejándome saber que estaba allí conmigo, compartiendo vida.

Ir a pasear por la orilla del lago, era un placer para ambos. Para mí, mirar el agua, los pájaros, sentir la brisa, el sol, observar los colores de la naturaleza. Y siempre sentir que él estaba conmigo. Sé que a él le gustaba oler cada rincón, meter el hocico entre las plantas silvestres, parar a oler – e imagino – los mensajes que habían dejado otros perros en los árboles. Le gustaba parar a oler a otros perros y, según el tamaño, acercarse o no. Ladrarles a las bicicletas, moverle la cola a la gente que se acercaba a tocarlo.

Según Längle, “El sentimiento del valor reclama relación y genera intimidad” (Längle, 1993), dicho de otro modo, el sentir un valor se da en relación, ya sea con

⁶ Me baso en la hermenéutica de Gadamer, y en su concepto del arte y de la literatura como “verdades”: según esto, la aproximación ‘objetiva’ a un texto o a una obra de arte, o a cualquier cosa que me rodee en forma ‘objetiva’ no puede darse puesto que quien lee u observa a su alrededor siempre interpreta según su vivencia. Según cómo se interpreta es como se responde. Waugh, Patricia. *Literary Theory and Criticism*. Oxford University Press, 2006. Pgs 65-67

alguien, algo o, en este caso, con una mascota. No puedo vivenciar eso que valoro si no hay relación, y eso acontece en el interior de la persona, en su intimidad.⁷

Para disfrutar plenamente de la relación era necesario que yo le dedicara tiempo; aunque estaba ocupada con asuntos del trabajo, todos los días me había propuesto al menos una hora de juego con Benji. Eran momentos en que yo le dedicaba toda mi atención, intensificaba el lazo con él. El tiempo es vida, no se pueden separar. Y cuando otorgo tiempo, estoy dando vida, estoy en la vida. Es en el tiempo donde se desarrolla una relación, y es cuando vivenciamos lo que valoramos, porque le estoy dando una importancia existencial.

Según explica Alfried Längle al referirse al tiempo:

Tener tiempo significa regalar vida: con mi vida yo permanezco junto a los otros por un cierto tiempo. - ¿Puedo yo aceptar y mantener la cercanía de cosas, plantas, animales y personas? ¿Puedo yo permitir la cercanía de un otro? Si falta la cercanía, el tiempo, las relaciones, surge entonces la nostalgia, la frialdad, y al final la depresión; pero si están presentes, vivo entrelazado con el mundo y conmigo mismo, en lo que se hace perceptible la profundidad de la vida. (Längle, Alfried (2009).

En mi relación con Benji también había cercanía, me ocupaba de sus necesidades, quería entender lo que buscaba, lo que quería. Cuando hay cercanía uno se vuelca hacia la relación, hay un movimiento desde uno hacia otro, en este caso, Benji. Cuando uno se acerca, lo hace porque le nace hacerlo, en mi interior surge un “sí”, voy hacia eso, me hace bien. Me involucro emocionalmente, y dedico mi atención. Es un estar de acuerdo con uno mismo también, hay una aprobación interna al acercarme. Esto despierta sentimientos de afecto y valoro lo que vivo.

Por ejemplo, la forma en que Doris describe a su perro, demuestra cuánto disfrutaba de cómo se veía, su aspecto que lo hacía único. Pero también disfrutaba su personalidad:

⁷ Cfr: Längle (1993)

Krypto fue un Russell Terrier blanco con la cabeza completamente negra y un corazón negro en el medio del cuerpo. Si lo mirabas rápido parecía una vaca. Cuando recién llegó a nuestra casa le encantaba saltar desde las escaleras que daban al patio y caer en la nieve, parecía que volaba en cada brinco que daba.

Este gustar es una vivencia que ocurre en nuestro interior, como también sucede con el no-gustar. Por ejemplo, hubo ocasiones en que Benji se arrancó y eso me daba rabia y miedo de que lo atropellaran y, definitivamente esto no me gustaba. Tampoco me gustaba cuando destruía cosas, como zapatos; por otro lado, veía que él disfrutaba mascar el cuero de los zapatos y entonces decidí dejarle un par de zapatos viejos para que él los masticara. Sin embargo, este no gustar era pasajero, porque la relación era definitivamente algo sólido. Ya estaba construida.

Junto con el gustar está la fuerza emocional que aparece por medio de diferentes estímulos, como por ejemplo, la alegría que tenía Benji cuando me veía llegar desde la ventana. Su alegría me inspiraba y movía en mí la alegría y el deseo de entrar y darle un abrazo. Teníamos un pacto tácito: cuando entraba a la casa antes de cualquier otra cosa, yo tenía que abrazarlo, y después él corría dando círculos de alegría.

El tiempo compartido con una mascota es mutuo; como si lo compartido fuera lo más importante de ese momento. Hay una fusión de tiempos, el mío y el de la mascota, como lo comparte Sally en la relación con su gato Slick:

Bueno, como sabes, estaba desolada por la pérdida de mi gato, Slick. Todavía lo estoy. Lloro por él todos los días. Algunas mascotas, como Slick, comparten tu vida. Si yo estaba en casa, él pasaba casi cada hora conmigo, ya fuera sobre mí, cerca de mí o durmiendo a mi lado. El ritmo de mi día, especialmente después de retirarme, giraba en torno al tiempo que pasé con Slick. Su devoción hacia mí era completa. Se sentaba en mi regazo durante horas, y frecuentemente se daba la vuelta y me abrazaba con sus patas. Hacíamos todo juntos cuando yo estaba en casa.

Siempre en el gustar hay un valor, que se manifiesta como un “darme vida”, me vitaliza. En su relato, Sally habla de lo que la movilizaba en esta relación, desde

su intimidad, y habla del efecto que tenía en ella la cercanía de Slick en su vida. Es interesante lo que sucede al tener cercanía, al detectar un valor, porque me moviliza ir hacia aquello que me atrae, me abro y me dejo tocar. En este moverme hacia otro, en este caso a una mascota, con la cual hemos establecido una relación, me permite ir hacia mi interior, abrirme no solamente hacia afuera, sino hacia adentro también. Se va dando una profundización de la relación y de lo que estoy vivenciando. Lo internalizo. Uno se siente bien, contento.

El mismo afecto que uno tiene hacia una mascota lo acerca hacia otras personas que también tienen una relación cercana con sus mascotas. Algo que me vitaliza lo encuentro también en otros, y eso hace que yo descubra otros valores. Es como si al yo vivenciar el valor de la relación con una mascota, genero una actitud participativa, algo que me lleva a compartir, a abrirme hacia otros. Hice grandes amistades con gente que se acercaba con su mascota a conocerme a mí y a Benji, y entablábamos una conversación acerca de nuestras experiencias. A qué parque íbamos, a qué peluquería los llevábamos, las características de cada acompañante de vida. Luego salíamos juntos a caminar, compartiendo vivencias y acercándonos entre nosotros. Es decir, una cercanía con la mascota nos acerca a otros que viven una experiencia similar. Momentos difíciles compartidos, como cuando una de nuestras mascotas se enfermaba, dando apoyo, “porque yo te entiendo” porque en eso estamos muy cercanos. Se da una apertura.

Con esto quiero mostrar que la cercanía hacia la mascota genera cercanía hacia otros, a la vez, una atracción. Reconozco en esa otra persona algo que también es valioso para mí, despierta en uno un querer saber cómo es para esa persona lo que yo vivo como una relación especial, íntima.

Una de estas amistades que hice a través del encuentro con nuestras mascotas, después de varios años de amistad, murió por un problema pulmonar. Yo intuí que algo le pasaba porque se cansaba fácilmente cuando salíamos a caminar. Antes de terminar la caminata, tenía que sentarse en una roca que había en el trayecto, y Otto, su perro se sentaba con ella, al lado. Cuando esta amiga murió, lo primero que pensé fue: “¿qué va a pasar con el perro de mi amiga?”. Fue así como encontramos una familia que lo quiso adoptar, y de cuando en cuando recibo fotos

de Otto, en su nueva familia. Fue una responsabilidad ineludible asegurarme que el perro de mi amiga iba a estar bien. Y así ha sido. A pesar de la tristeza de perder una amistad, y el duelo, esto me dio tranquilidad y paz.

Otra amistad que hice, gracias a Benji, fue con R. Cuando la conocí estaba en tratamiento de quimioterapia contra cáncer, y desgraciadamente tenía metástasis en diferentes partes. Fue una amistad corta, por su enfermedad, pero muy valiosa para mí, porque aprendí mucho con ella, por su entereza y fortaleza. R. amaba a Benji, y cuando yo tenía que trabajar por largas horas, ella iba a mi casa y lo sacaba a caminar. Ellos tenían su propia relación y obviamente Benji la quería mucho, porque cuando venía de visita corría a saludarla y hacerle gracias. Cuando R. se internó en el hospital, sabíamos que era para morir allí. En una oportunidad se me ocurrió que podía llevar a Benji para animarla. Me autorizaron una vez que cumplí con los requisitos que me pidieron. Fue una alegría para mi amiga y para Benji verse una vez más. Lo subí en la cama y él se acercó al cuerpo de R como si hubiera querido consolarla, abrirla. Fue una escena muy tierna, que nos emocionó a todos los que estábamos en la habitación en ese momento. Y nos hizo reír cuando, al bajarlo de la cama, corrió por el pasillo del hospital y los otros enfermos, y el personal notaron que había un visitante no habitual.

Mi amiga R empeoró rápidamente, y entró en un sueño del cual despertaba por momentos. Nuevamente llevé a Benji, esta vez para que se despidieran. Subí a Benji a la cama donde dormía R y, para mi asombro, Benji no hizo nada, fue como si no hubiera habido nadie en la cama. Lo interpreté como si mi querida amiga ya no estaba allí, su alma había partido y quedaba su cuerpo solamente. Benji no la había sentido. Al día siguiente R falleció.

En el duelo uno se enfrenta a una pérdida de algo muy valioso y se deja tocar por la experiencia. Längle explica con relación al duelo:

A través del duelo somos tocados por la vida misma. Al voltear hacia nuestra pérdida, sentimos un intenso dolor; esto nos mueve internamente, nos hace llorar y nos invita a volcarnos en nosotros mismos en compasión. Para hacer esto, necesitamos relación y cercanía, las cuales dependen de nuestras

*experiencias a este respecto en el pasado, y/o de la atención y cercanía que recibimos de otras personas durante la situación dolorosa.*⁸

No fue fácil perder a estas dos amigas tan seguido. Y durante este tiempo, Benji fue siempre una fuente de consuelo, manifestando su compañía cariñosa.

Durante este periodo, viví de cerca el duelo por el que pasó una amiga y su esposo quienes perdieron a su perro Silver. Un no saber qué decir ni qué hacer, frente a la pérdida de algo tan valioso como un compañero de vida. Ella y su marido estaban inconsolables. Acompañé, pero también dejando espacio para que pudieran vivir el duelo; ellos tenían que vivir su propio proceso.

Benji estuvo conmigo quince años, y todo lo que recuerdo de mi vida con él es valioso y hermoso. A medida en que fue envejeciendo me fui dando cuenta de que lo valioso se pierde, como parte de la vida. Sentía el miedo a perderlo cada vez que se enfermaba, o cuando comenzó a caminar muy despacio, tanto que ya casi no quería salir. Este es el temor frente a la pérdida, cuando hay una relación cercana de amor. Temor a no saber cómo iba a ser la vida sin Benji. Me sentía vulnerable al pensar en la posibilidad de esta pérdida.

Poco a poco se me fue haciendo evidente que se acercaba ese momento doloroso. Uno se da cuenta de que junto con algo tan valioso que a uno le da vitalidad, le genera emoción, frente a una relación tan cercana y feliz, está también el dolor que surge de perderla. Me fui preparando, agradeciendo cada momento en que aún estábamos juntos.

El día en que tuve que tomar la decisión de pararle el sufrimiento que le producía una pancreatitis aguda, fue terriblemente doloroso, pero a la vez de sentir una gran responsabilidad de no prolongarle el sufrimiento por no querer soltarlo ni dejarlo ir. Tuve la compañía de dos grandes amigas, también amantes de sus perros. Lo arropé en su frazada favorita y lo acompañé hasta que dejó de respirar. Tuve un gran agradecimiento hacia él, mientras se iba apagando, por todo lo que habíamos

⁸ Längle, Alfried (2009)

compartido. Sentí que al dejar a Benji allí, ya sin vida, también se quedaba una parte de mí con él. Lo sentí de manera muy concreta, casi física.

Doris cuenta la decisión de poner a dormir a su mascota, como un acuerdo de familia:

En el 2022 empezó a tener problemas de incontinencia por lo que empezó a usar pañales. Para finales del 2022 empezó a desarrollar otros tumores en el área de intestinos, pero por su edad y con un soplo en el corazón no era operable. En el 2023, nuestra hija nos reunió y planteó lo que la veterinaria ya estaba pidiéndonos que consideráramos: ponerlo a dormir. Hablamos con nuestro hijo, que para ese tiempo ya no vivía con nosotros, y él nos dijo: Krypto ha tenido una buena vida, no merece sufrir en esta etapa final.

Muchas personas expresan este momento como uno de los más dolorosos, y a la vez, más profundos. Hay un agradecimiento a la vida acompañado de ese dolor, como lo expresa Rafael:

Después de que yo llegara, y sin poder ponerse de pie, agitó la cola. Lo abracé y le di una señal al médico para que hiciera lo que tenía que hacer. Le dije lo mucho que me había ayudado, cuánto lo amamos, y que era hora de irse. Algunos minutos más tarde estaba en un sueño profundo y se había ido.

Según el Análisis Existencial la gratitud es el reconocimiento de un gran valor en la vida. Es una actitud sanadora, que permite la elaboración del duelo. Esto es, es más que una simple emoción, le da a la persona una orientación hacia la vida. La gratitud por la vida, aún en medio del dolor. Vivir con el propio consentimiento genera un sentimiento de agradecimiento. Si lo pensamos, cuando las 4 MFs están cumplidas, cada una de ellas genera gratitud: estar en el mundo con sostén, protección y espacio; estar vivo y gustar vivir, tener relaciones significativas, acercamiento y poder tener tiempo para esto; poder ser uno como es, con aceptación, consideración y aprecio y, finalmente, poder darle sentido a la vida y auto-trascenderse. Vivir con autoafirmación y libertad. Vemos que la mayor parte de los testimonios acerca de haber vivenciado la relación cercana con una mascota, a pesar del duelo, hay una profunda gratitud por la experiencia.

El duelo, de acuerdo con el Análisis Existencial, es la pérdida de un valor personal y surgen emociones de que lo que era bueno para mí en un momento, ahora se ha ido, y con ello, el sentimiento de pérdida de vida.

La elaboración de duelo comienza con la apertura hacia el dolor, el aceptar que hay una pérdida de algo valioso, y con ello, me dejo tocar por el sufrimiento, y vienen las lágrimas. Cuando hay llanto, hay vida también. Junto con esa aceptación surge la necesidad de una auto-empatía, en donde uno se reconoce como un ser humano en un proceso que es parte de la vida, y esto lleva a la persona a un autocuidarse. Darse tiempo, uno no puede acelerar el proceso; lo dejo en mi intimidad, lo respeto, y lo profundizo. Finalmente, lo que se siente y vivencia se va transformando en el interior en algo doloroso y dulce a la vez, que acompaña y me relaciono de manera diferente con la pérdida. A pesar de que he perdido eso que era tan valioso para mí, quiero seguir viviendo, y queriendo la vida. Eso me da fortaleza interna. Me propongo seguir adelante y junto con esto, me doy consentimiento para ello.

Creo que todos los que hemos perdido una mascota que amábamos nos preguntamos ¿cómo será vivir sin ella ahora? En el duelo, así como uno se dejó tocar por la vida en la relación con un valor – en este caso, con una mascota- así también uno se deja tocar por la pérdida de la relación. Yo diría que es realmente un acercamiento a lo que significa estar vivo, y acercamiento a la vez a lo cercana que está la muerte. Es sin duda un momento en el cual uno se conecta con lo que es la existencia: la vida y la muerte, que no son dos instancias separadas. Dejar de existir es también parte de la vida. Según lo explica Alfried Längle,

La muerte es un fenómeno de la vida y no el fin de la vida, forma una parte sustancial de la vida, siempre esta como una posibilidad, siempre presente, cada minuto soy mortal, puedo morir ahora, en este minuto, así la muerte tiene una presencia que forma un límite de la existencia y nuestra existencia está entre límites y el límite da forma a nuestra existencia.⁹

⁹ Alfried Längle (2016)

Por un tiempo estuve acariciando los momentos de alegría que me había regalado Benji, con tranquilidad, tristeza, con agradecimiento. Fue un periodo de mucha profundidad dentro de mí. Momentos de introspección producidos de manera natural, como si la pérdida de algo tan valioso, me hubieran llevado a mi centro vital. Un contacto con lo más espiritual dentro de mí.

Salí bien de esta experiencia de dolor. Me ayudó lo que había aprendido en las clases de Análisis Existencial, y también el acompañamiento de una sicoterapeuta formada en el AE.

Pasé por un periodo de auto-observación, en donde el llorar era una forma de dejar salir la manifestación de la pérdida en mí. Llorar fue aceptar la vida en ese momento. En el duelo el llanto es un llamado a la vida, a lo valioso que se ha perdido, y un momento necesario.

Hasta aquí he compartido mi experiencia con Benji y no he hecho ninguna comparación con una relación con personas, con humanos. Desde mi punto de vista, en la relación con una mascota hay un darse a la relación por parte de uno, pero lo que se recibe por parte del animal es una devoción, un amor incondicional y total, como hemos dicho anteriormente, siempre y cuando sea una relación afectiva y no haya abuso por parte del dueño. En una relación afectiva entre personas, se establecen acuerdos, diálogos, pareceres, se comparten puntos de vista y se tratan de entender mutuamente. Con una mascota no se da esto, es decir, el perro o el gato está ciento por ciento entregado a la relación y depende de uno para su sobrevivencia. Este tipo de relación genera una intimidad no verbal, por así decirlo, sin palabras, pero con manifestaciones de amor y cercanía que se dan, por ejemplo, en el contacto físico que el animalito busca, en las esperas y las alegrías. En el agradecimiento, en los juegos, y otras.

Las mascotas que son bien tratadas ofrecen, a cambio, amor, lealtad y devoción que es incondicional, consistente y sin juicios. En un estudio de los lazos animales de compañía de las mujeres de color (Risley-Curtiss et al., 2006), esta reciprocidad fue la más valorada en sus relaciones. Muchos individuos experimentan una profunda intimidad en este vínculo, realizada a través del tacto, la comunicación no verbal y la afinación sensorial de los estados de sentimiento. Algunos dicen que su meta en la vida es amar y ser

amado por un humano tanto como ellos aman y son amados por sus mascotas. Las mascotas a menudo viven sus vidas completas con un compañero humano, y el duelo es profundo por la pérdida de una mascota querida, es normal y comúnmente tan fuerte como para un compañero humano significativo (Walsh, 2009a).

Es sabido que perros y gatos a menudo tienen un sentido desarrollado, que les permite conectarse con los seres humanos de una manera especial. No solo me refiero a perros entrenados para acompañar a personas con capacidades especiales, como ciegos, gente con movilidad parcial, etc. Hay animales que captan estados emocionales y problemas físicos de sus dueños, en ocasiones salvándoles la vida.

Algo sorprendente que viví con Benji fue que él podía percibir mi estado anímico, y actuaba según eso. Se acercaba me demostraba cariño, alegría, tranquilidad, según fuera la situación. En una ocasión tuve a mi hermana de visita en casa después de una operación por una muñeca quebrada, y estaba con mucho dolor. Benji no se alejaba de ella, y se le acercaba y le lamía la mano vendada. Un amigo me contó que su perra podía sentir cuándo él tenía desajustes debido a una fibrilación auricular.

Esta capacidad sensorial de los animales ya está estudiada en diferentes casos, por ejemplo, son capaces de percibir un ataque de epilepsia antes de que la persona que padece esta condición. Estas características de un animal nos hablan de una conexión con los humanos de la cual no siempre estamos conscientes.

En su trabajo sobre el vínculo entre mascotas y personas, Froma Walsh escribe:

*Varios estudios sugieren que los animales con percepción sensorial elevada pueden ser capaces de detectar los primeros signos del cáncer y situaciones médicas críticas, como la hipoglicemia y las convulsiones (Wells, 2009). En un hogar de ancianos, el gato residente, Oscar, sentía la muerte inminente de los residentes, yendo a sus habitaciones y acurrucándose en la cama con ellos. El personal llamaba entonces a los miembros de la familia, que estaban agradecidos de poder anticipar la muerte de un ser querido.*¹⁰

¹⁰ Walsh, Froma (2009a)

No solamente los seres humanos tenemos emociones y las manifestamos en la relación con un animal, puesto que ellos mismos nos demuestran sus reacciones de enojo, sorpresa, miedo y cariño. Incluso manifiestan sentido del humor. Es muy frecuente que, cuando un perro no entiende algún comando, alguna situación, que a uno lo miren de reojo en vez de mirar directamente a los ojos, como cuando se quieren conectar con uno. También manifiestan sus celos cuando no se les presta atención. Walsh recuerda en su estudio que un cliente que había estado escribiendo su tesis doctoral por muchos meses, no le había prestado la atención de costumbre a su gato siamés. Una vez que había terminado e impreso la tesis, el gato muy molesto y silenciosamente saltó encima de la tesis y se orinó encima (Walsh, 2009a).

El duelo, cuando parte una mascota, es diferente del duelo cuando perdemos a una persona querida. En la pérdida de una mascota no quedan cosas pendientes, algo que no se dijo, no hay reclamos, ellas no dejan traumas o situaciones dolorosas que hay que resolver de alguna manera cuando ya no hay posibilidades de hablarlas.

Lo que queda al perder una mascota es un dolor dulce, un dolor profundo en donde el recuerdo es algo limpio, por así decirlo, porque uno solo le guarda amor y cariño, nunca un desafecto, como rencor o culpa, por ejemplo, como a veces sucede en las relaciones con personas que fallecen, dejando situaciones sin resolver.

Muchos testimonios expresan esta pérdida como un vacío que duele, una parte de la vida de uno, esa intimidad silenciosa que se ha perdido.

En su experiencia, Tania cuenta que la pérdida de su perro fue algo que no había vivido con la pérdida de una persona cercana, como un familiar:

Difícil describir la experiencia de perder a un animalito que ha compartido más contigo que tu propia familia. En mi caso particular siempre me relacioné mejor con los animales que con los humanos. Todos mis traumas y dolores fueron causados por humanos, ninguno por un animal. Muy por el contrario, ellos han sido mi terapia, mi más fiel e incondicional compañía, quizás por eso es que los he llorado más que cuando ha fallecido un familiar y no me avergüenza decirlo. Es más, a quien me quiera escuchar he dicho que jamás se sientan avergonzados por amar y llorar a un animal y vivir el luto de su pérdida.

Yo he tardado meses (casi un año) en reponerme del desgarró y, por lo mismo, siento miedo de volver a tener un animal conmigo. Lo he pensado mucho y aún no tomo la decisión. Me ayuda tocar y sonreír a cuanto perro me encuentro en el camino.

Por mucho tiempo, según varios testimonios, el dolor de la pérdida queda y la persona no quiere aproximarse, por ejemplo, a las cenizas o al lugar donde la mascota está enterrada. Las cenizas quedan acompañando en el presente, una relación del pasado que no se olvida, como lo expresa Doris:

Semanas después fui a buscar las cenizas con mi hija y se sentía como si acabara de suceder. Las cenizas están en su cajita de madera al lado del televisor de la sala, con la huella de su patita encima, un angelito de cerámica, y una figura de perro al lado, allí lo vemos todos los días.

Frecuentemente después del duelo por la mascota, la persona se recupera, y quiere volver a tener en su vida un perro o un gato. En otras situaciones aparece el temor de volver a sufrir y es importante que haya un duelo elaborado como para volver a tener una nueva mascota. Pero si la persona ya se ha recuperado, siempre es una decisión unilateral, ya que no hay una invitación desde afuera para establecer una relación. La persona vuelve a sentir la necesidad y la idea de un nuevo acompañante la moviliza hacia buscar esa relación. Voy y busco lo que me puede volver a hacer sentir esa calidez de la relación con un animal.

En el testimonio de Doris,

Krypto fue el perro de nuestra familia desde enero de 2010, vino a nosotros con la misión de curar el dolor de haber perdido nuestro anterior perro Whitey por haberse extraviado en un día con mucho viento en que desafortunadamente se abrió una puerta sin que alguien se diera cuenta.

A mí me sucedió algo similar. Una vez que sentí que el duelo estaba elaborado, comencé a sentir la necesidad de un compañerito de cuatro patas nuevamente. Lo elegí cuidadosamente, de la misma raza que Benji. Por esos días yo estaba totalmente inmersa en las clases de Análisis Existencial y me sentía motivada

por lo que estaba aprendiendo. Cuando me avisaron que ya estaba listo, un amigo me acompañó a recogerlo y lo nombré Alfy, en honor a Alfried Längle: ese día tenía clase de Análisis Existencial, y me la perdí. Condujimos cinco horas en auto de ida y cinco de regreso. La emoción cuando vi esa bolita peluda blanca no la olvidaré. Allí comenzó una nueva aventura, una relación iba a iniciarse y, afortunadamente nunca he tenido la tentación de hacer comparaciones entre Benji y Alfy. Me parecería injusto hacerlo.

Un sentimiento que es común en la mayoría de los casos, donde hay una estrecha relación con animales, es el amor incondicional que se recibe de parte de ellos. Es una muestra de amor que, en muchos testimonios que recibí, no se vivencia en las relaciones con personas, por mucho amor que se comparta o se haya compartido. Es esta incondicionalidad lo que los hace únicos.

En el caso de Sally relata esto respecto de su relación con su gato de tantos años:

He perdido a un hijastro y a mis padres, pero mi dolor al perder a Slick es mucho mayor que cualquiera que haya experimentado antes. Ese tipo de amor incondicional de una mascota especial no es nada como lo que tienes con un cónyuge o hijos. Es tan completa, en formas que ninguna relación humana puede igualar. Pedí sus restos cremados, pero ni siquiera puedo acercarme a la bolsa en la que se guarda la caja con sus cenizas.

Este sentimiento que describe Sally al perder su gato habla de una intimidad que surge de la relación con una mascota, un lazo de unión que es diferente al que se da entre seres humanos. Walsh justamente menciona el caso de una viuda que admitió que había sentido más el duelo de su perro que cuando perdió a su esposo (Walsh, 2023).

De similar modo, Martin relata la experiencia que vivieron cuando tuvieron que tomar la difícil decisión de poner a dormir a su perrita maltés de tantos años:

No puedo comparar la pérdida de Ashley con la pérdida de otros miembros de la familia. Me pregunto y sospecho que el proceso de decidir poner fin a la vida de Ashley y el proceso de duelo no habría sido el mismo si Ashley fuera un niño humano.

Estos testimonios muestran cuán similares son estos duelos por una mascota. Hay algo que los hace profundos, y diferentes al duelo por la pérdida de un ser humano querido, como lo expresa Amanda:

Tengo 63 años, intensamente vividos, con vastas experiencias y profundas relaciones. He sabido de separaciones, términos y muertes: padres, parejas, amigo(a)s...La pérdida de mi K. ha sido un dolor...no sé si más intenso y/o profundo que otros, pero sí, único y cualitativamente diferente a los demás. Su pérdida y ausencia supera todas mis experiencias de duelo anteriores.

Cuando llega ese momento en que uno quiere terminar el sufrimiento de la mascota que a uno lo ha acompañado por años, en todos los momentos, alegres o tristes, la posibilidad de la eutanasia es la mejor opción, tanto para el animal como para su dueño o dueña.

Aquellos que desean estar con su mascota al final de la vida generalmente lo encuentran una experiencia muy curativa. Una pareja encontró enormemente reconfortante sostener a su querido beagle en sus brazos mientras el veterinario administraba la medicación sedante, seguida de la droga letal. Dijeron que después de experimentar su indoloro paso, estaban deseando que cuando llegue el momento de dejar esta tierra, ellos y sus seres queridos humanos pudieran tener un final tan amoroso y pacífico. (Walsh, 2023)

La incondicionalidad del amor que nos expresa una mascota nos enseña algo y deja una huella en nuestro interior. En el duelo extrañamos eso, como algo único que experimentamos en la vida:

Hasta ahora no experimenté en una relación humana amor, conexión y compañía, de manera tan natural y desinteresada como lo recibí de mi perro.

Ha pasado exactamente un año y tres meses de su partida. No hay un solo día que no lo sienta, que no lo evoque. Hay “algo” de él que vive en mí, que nunca se fue. Siento que sigo “nutrida” por su amor incondicional y porque me enseñó que se puede, y puedo, amar profunda y desinteresadamente para siempre. (Amanda)

En la relación con una mascota aprendemos que es posible que exista una relación tan desinteresada y entregada. Experimentar esto nos ayuda a abrirnos y dejar que la vida nos muestre algo nuevo, uno crece interiormente:

Tal vez, la parte más importante fue que sentí que no tenía ningún asunto pendiente, que lo amamos profundamente, que él era parte de nuestra familia, éramos mejores gracias a él. Todos nuestros perros y mascotas están en nuestros corazones, esperemos que seamos capaces de amar incondicionalmente como somos y fuimos amados por nuestras amorosas mascotas. (Rafael)

En otro testimonio, Greg habla del amor de la perra dálmata que tenían, la que era capaz de relacionarse de diferente manera según con qué miembro de la familia se relacionaba:

Cindy fue una parte central de nuestras vidas durante 12 años. Ella era quien mandaba en la casa, dormía donde le gustaba y nunca tuvo un accidente dentro de la casa. Ella tenía lo que yo llamo amor flexible, ajustó su comportamiento de acuerdo con el receptor: ¡un sexto sentido!

Cuando Cindy murió inesperadamente, Greg compara la relación que él tenía con Cindy con la que tenía con personas, sintiendo que los humanos carecemos de esas cualidades incondicionales propias de los perros. Una manera de expresar emoción respecto de algo que, como se ha visto ya anteriormente, encontramos en una mascota:

Cindy estaba muerta. La complejidad de las emociones es imposible de describir adecuadamente. ¿Fin de una era? ¿Insustituible? Una comprensión de que los perros pueden ser tan importantes, llenando algunos de los defectos de nuestra especie humana defectuosa.

En su artículo “Sanar con Existencialismo: el duelo de las mascotas”, María de Lourdes Almaguer Vega describe el diálogo con una paciente con depresión, con duelos pendientes y problemas de relación, quien está sufriendo porque ha perdido a su gato Guillo. La autora del artículo concluye que “La carencia de relaciones interpersonales puede conducir a una dependencia emocional hacia una mascota”.¹¹

Sin duda, es posible que esto suceda, sin embargo sería una falta de comprensión de lo que significa el duelo como resultado de la pérdida de una mascota si esto se generalizara, porque como expresa Froma Walsh, en la mayoría de aquellas personas que guardan una estrecha e íntima relación con una mascota no lo hacen porque han tenido relaciones fracasadas con otras personas:

*Los investigadores han examinado seriamente los vínculos entre humanos y animales (Hines, 2003). Sus hallazgos sugieren que sentirse aún más cerca de una mascota que de otras no es raro, y la gran mayoría de los amantes de mascotas no son socialmente ineptos o tratando de reemplazar a sus compañeros humanos. La mayoría de las personas que se conectan fuertemente con los animales también pueden tener una gran capacidad de amor, empatía y compasión.*¹²

Tales estudios sugieren que la mayoría de las personas no recurren a los animales domésticos como sustitutos para las interacciones fallidas con los seres humanos.

El agradecimiento que dejan las mascotas al partir está presente en todos los testimonios que he recibido. Lo que queda es una dulzura por lo vivido y aprendido de la relación.

Cómo ha sido mi vida sin Maxi. Muy difícil. El sentimiento de pérdida es absoluto. Al tercer día de llorar, empecé a escuchar un ruido persistente en la sala y fui a ver. Había un pajarito golpeando el ventanal. Me vio, e insistió. En ese momento sentí en lo más profundo de mí ser que era un mensaje, porque llevaba más de cinco años viviendo allí y nunca había sucedido algo así. No sé cuántos minutos nos miramos y siguió golpeando, como diciendo ‘no me ignores y dale significado a esto’. Desde entonces mi Maxi vive en mí y doy gracias por sus miradas, por cómo nos comunicábamos. Cada perrito que veo

¹¹ Almaguer Vega, M. (2023)

¹² Walsh, Froma (2009a).

en la calle siento que despierta en mí ternura, emociones lindas, no de dolor, sino de agradecimiento por lo vivido. (Camila)

III. CONCLUSIONES

a. La mascota en la sociedad actual.

Cada vez es más frecuente que las mascotas tengan un rol importante en la familia como un miembro más.

En las últimas décadas, los países occidentales han experimentado cambios sociales y culturales profundos que han transformado las estructuras y dinámicas de la familia. La individualización, la reducción en el tamaño de los hogares y el debilitamiento de las interacciones intrafamiliares son rasgos característicos de la sociedad actual.¹³

Está demostrado que la compañía de una mascota ayuda en el bienestar de la persona que la adopta, desde la mejora de la presión arterial, reducción del estrés, y también para terapias. En algunos lugares de apoyo psicológico, como en colegios y universidades, tienen perros para que los estudiantes puedan interactuar con ellos. Asimismo, muchos dueños de mascotas deciden entrenarlas para que sean, por ejemplo, perros para terapias y así, una vez certificados, visitan hospitales, hospicios, entre otros. Hay organizaciones sin fines de lucro, como por ejemplo, Therapy Dogs United, que afirman que las mascotas que reciben este entrenamiento son muy positivas en casos de personas con problemas de salud o situaciones de abuso, condiciones de aislamiento social, o depresión.

También las mascotas ayudan a niños que tienen dificultades de aprendizaje, porque es alguien que los escucha cuando leen, sin presionarlos. En suma, las mascotas tienen un efecto calmante en las personas que están en situaciones de estrés.

Los animales domésticos se han convertido en “calmantes existenciales”, capaces de mitigar la soledad, brindar afecto

¹³ <https://theconversation.com/por-que-tenemos-cada-vez-mas-mascotas-249527>

*incondicional y proporcionar momentos de bienestar en un entorno social caracterizado por interacciones sociales efímeras.*¹⁴

A pesar de esto, aún faltan estudios que profundicen en el papel de las mascotas en el bienestar emocional de nosotros, los seres humanos, especialmente desde el enfoque del Análisis Existencial.

b. Síntesis

Cuando miro en retrospectiva lo que me motivó a estudiar este tema del valor de la relación con mascotas y la vivencia del duelo, desde la perspectiva del Análisis Existencial, me doy cuenta de la profundidad que tiene en cuanto a la comprensión de la afectividad, lo emocional y lo espiritual no solamente en relaciones entre seres humanos, sino también en las relaciones con mascotas. Es una dimensión que nos puede ayudar a comprendernos mejor. De hecho, el lema de “mientras más conozco a la gente, más quiero a mi perro” debería ser “mientras más quiero a mi perro, más me conozco a mí mismo”.

Las contribuciones que recibí de personas relatando sus experiencias de duelo por la pérdida de sus mascotas, muestran la similitud respecto del profundo dolor que vivieron al perderlas, una pérdida de algo tan valioso para la persona que llegó a tocarla íntimamente. En todas estas descripciones aparece la gratitud por haber tenido esta experiencia, una actitud sanadora que ayuda a aceptar el dolor, y dejarse llevar por el proceso del duelo.

A través de la vivencia de haber tenido la cercanía y la intimidad que generaron las mascotas, estas personas vivieron la conmoción de haber sido profundamente tocadas por la presencia de un animal, en estos casos, perros y gatos.

El tiempo compartido queda “sentido” en lo más profundo y deja una dulzura grata. Como lo expresa en uno de los testimonios, “todo lo hacíamos juntos”, lo cual habla del vínculo afectivo durante la vida de la mascota y que queda en la persona.

Recibir el amor incondicional por parte de una mascota es un aprendizaje, es algo que se aprende en la medida en que uno se deja conmover y se abre a la experiencia. Es una relación especial, como ya se dijo, muy diferente a la relación

¹⁴ <https://theconversation.com/por-que-tenemos-cada-vez-mas-mascotas-249527>

entre personas y por esto es algo que merece ser estudiado tanto desde la psicología como desde muchas otras disciplinas. Una relación de una mascota con un ser humano nos ahonda en la comprensión no solo del animal, sino también del ser humano.

BIBLIOGRAFÍA

Almaguer Vega, María de Lourdes (2023). Sanar con Existencialismo: el duelo de las mascotas. *EXISTENCIA*, Revista interamericana de Análisis Existencial, mayo 2023, N° 37, V 1.

Croquevielle M, Traverso G (2011) El análisis existencial de Alfred Längle: La conducta en una vida con aprobación y consentimiento. En E. Martínez (ed.). *Las psicoterapias existenciales* (pp 119–136). Bogotá: Manual Moderno.

Längle, Alfred (1993) Contacto con el valor. Significación y eficacia del sentir en la terapia analítico-existencial. Längle A. (1993) Wertberührung. In: Längle A. (Hg.) *Wertbegegnung. Phänomene und methodische Zugänge*. Tagungsbericht der GLE 1+2, 7. Wien: GLE, 22-59.
<https://laengle.info/userfile/doc/Contacto-con-el-valor--TGB-1991.pdf>

Längle, Alfred (2005) Soledad y Libertad: la búsqueda de sentido. Conferencia pronunciada en la Universidad del Aconcagua, en la ciudad de Mendoza.
<https://laengle.info/userfile/doc/Chile-2003-soledad-.pdf>

Längle, Alfred (2007) Análisis Existencial. Búsqueda de sentido y afirmación de la vida. *Revista de Psicología UCA* Buenos Aires, Vol 3. N° 5, pp. 5-24

Längle, Alfred (2009). Las motivaciones personales fundamentales. Piedras angulares de la existencia [Versión electrónica], *Revista de Psicología, UCA*, 2009. 5 (10).

Längle, Alfred (2011) The Existential Fundamental Motivations Structuring The Motivational Process. Leontiev DA (ed) *Motivation, Consciousness and Self-Regulation*. Chapter 2. pp. 27-42. 011 Nova Science Publishers, Inc. 2011.

Längle, Alfried (2016) Warum wir leiden. Verständnis, Umgang und Behandlung von Leiden aus existenzanalytischer Sicht. In: Existenzanalyse 26, 1, 20-29. X El Sufrimiento: Un Desafío Existencial La comprensión, el tratamiento y la relación con el sufrimiento, desde una mirada Analítico-Existencial *Alfried Längle*, 2011. Viena. Pag. 10.

Alfried Längle. Entrevista con Alfried Längle acerca de la muerte Santiago de Chile 2016, ICAE Desde el AE, como se comprende la muerte?
<https://laengle.info/userfile/doc/Muerte---Entrevista-2016-con-A.pdf>

Tahull Fort, Joan (2025). ¿Por qué tenemos cada vez más mascotas? The Conversation. March 31, 2025.
<https://theconversation.com/por-que-tenemos-cada-vez-mas-mascotas-249527>

Walsh, Froma (2009a). Human-Animal Bonds I: The Relational Significance of Companion Animals, Family Process, Vol 48, No. 4, 2009 © FPI, Inc

Wash, Froma (2009b). Human-Animal Bonds II: The Role of Pets in Family Systems and Family Therapy. Family Process, Vol. 48, No. 4, 2009 © FPI, Inc.

Walsh, Froma (2023) Loss of a Cherished Companion Animal. Chapter 8. Complex & Traumatic Loss: Fostering Healing and Resilience. New York: Guilford Press, 2023.

Waugh, Patricia (2006). *Literary Theory and Criticism*. Oxford University Press, 2006. Pgs 65-67