

# ÍNDICE

<b>Prefacio del doctor Jean-Jacques Charbonier</b> .....	5
<b>Presentación a modo de prelude de nuestro viaje</b> .....	9
Para una mejor interpretación: una pequeña «confesión» .....	9
Un libro mágico.....	11
Una metodología científica y humanista.....	17
Una premisa lingüística.....	18
<b>Capítulo 1 - Entender el duelo</b> .....	21
El duelo es un fenómeno de transformación.....	24
<i>El laberinto de consejos y propuestas a veces contradictorias</i> .....	26
<b>Capítulo 2 - ¿Cuáles son los factores que influyen en el duelo?</b> .....	31
El tipo de muerte.....	31
El grado de implicación emocional .....	33
La edad de los individuos .....	33
Emocionalidad y sensibilidad .....	34
Cultura y valores .....	35
Fe o rechazo.....	36
La relación personal con la muerte y el morir.....	37
El concepto de la injusticia de la muerte.....	40
<i>Ejercicio: Transformar las palabras dolorosas</i> .....	41
<b>Capítulo 3 - Nuestros cinco sentidos y el duelo</b> .....	45
El sentido de la vista .....	47
<i>Ejercicio sobre el sentido de la vista</i> .....	53
El sentido del oído .....	54
<i>Ejercicio sobre el sentido del oído</i> .....	55
El sentido del olfato .....	57
<i>Ejercicio sobre el sentido del olfato</i> .....	59
El sentido del tacto.....	60
<i>Ejercicio 1 sobre el sentido del tacto</i> .....	62
<i>Ejercicio 2 sobre el sentido del tacto: tus manos</i> .....	64
El sentido del gusto.....	68
<i>Ejercicio sobre el sentido del gusto</i> .....	70
<b>Capítulo 4 - El cuerpo habla: emociones y consecuencias</b> .....	73
Deja que tu cuerpo hable y escúchalo.....	73
<i>Ejercicio: Las emociones viven en el cuerpo. Escuchemos a nuestro cuerpo</i> .....	76
<b>Capítulo 5 - Las fases del duelo</b> .....	83
Las cinco fases del duelo.....	87
<i>Ejercicio: La búsqueda del ser perdido</i> .....	101
<i>Ejercicio 1 de la ira</i> .....	105
<i>Ejercicio 2 de la ira</i> .....	108

<b>Capítulo 6 - Las posibles consecuencias del duelo</b> .....	111	<b>Capítulo 9 - ¿Estás receptivo para tomar otro rumbo?</b> .....	159
Cuando lo físico se vuelve del revés: el tsunami del dolor, un proceso que sacude.....	112	¿Sociedades primitivas o tradicionales?.....	160
<b>Capítulo 7 - El duelo crónico o patológico</b> .....	119	¿Qué dicen las neurociencias?.....	165
Pérdida de un hijo, pareja en peligro	123	Algunos rituales útiles.....	172
Los efectos del duelo crónico.....	124	Otras prácticas y rituales.....	183
El deseo de morir y el riesgo de suicidio.....	131	La transcomunicación hipnótica.....	183
Adicciones y cambios de comportamiento.....	134	<b>Capítulo 10 - La aceptación</b> .....	197
Otros tipos de duelo patológico.....	142	¿Cómo llegar a ese punto?.....	197
<b>Capítulo 8 - Las palabras y los comportamientos que hacen daño y deben evitarse</b> ... 145		<i>Ejercicio: El puzzle</i> .....	198
Lo que no hay que hacer con una persona en duelo.....	145	<i>Ejercicio: La carta de amor</i> .....	203
Lo que de verdad necesita la persona.....	146	<b>Capítulo 11 - El duelo en tiempos del coronavirus o la COVID19: un capítulo abierto</b> .....	209
<i>Ejercicio 1: «Estoy de luto»</i> .....	147	A nivel individual.....	210
<i>Ejercicio 2: «Quiero ayudarte a ti que estás de duelo. No estoy viviendo un duelo, pero quiero ayudarte a ti, que estás en esta situación tan difícil»</i> .....	150	A nivel de los cuidadores.....	210
<i>Ejercicio 3: El ovillo de lana</i> .....	153	A nivel colectivo.....	210
		Los cuidadores.....	212
		La tercera edad.....	219
		Privación de entierros.....	226
		Los tanatorios.....	228
		¿Transmisión de funerales en directo?.....	231
		¿En qué punto nos encontramos?.....	232
		El duelo en tiempos de confinamiento.....	235
		Duelo, miedos y reacciones.....	236
		¿Y mañana?.....	241
		Qué hacer durante un periodo de confinamiento.....	242

<b>Capítulo 12 - El duelo animal</b> .....	245	<b>Capítulo 13 - Herramientas</b> .....	275
El animal, miembro de la familia por derecho propio .....	246	Apoyo médico y farmacológico y ayuda amistosa.....	276
Cómo prepararte para la pérdida de tu querida mascota .....	248	Técnicas de liberación emocional (EFT por sus siglas en inglés) .....	276
La dolorosa elección de la eutanasia .....	249	Desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR por sus siglas en inglés).....	278
Los niños y la pérdida de su mascota.....	251	Psicoterapia individual.....	279
Comprensión e incomprensión de los demás ante su dolor.....	252	Grupos de duelo.....	281
Organizar una ceremonia para el animal fallecido.....	254	¿Qué es un grupo de oración?.....	287
El duelo de las mascotas de la familia .....	255	Los grupos de oración y apoyo de Maguy Lebrun.....	290
¿Un animal hoy, mañana o más adelante?.....	260	Meditación .....	292
¿Quién eres? ¿Su dueño/a?		Grupos de duelo en Facebook y otras plataformas y redes sociales	295
¿Su amo/a? ¿O sientes algo más? ...	261	Los <i>Death Café</i> .....	296
¿Tiene alma tu animal?		TCH, transcomunicación hipnótica... ..	299
¿Y si el animal pudiera comunicarse después de su muerte? .....	263	Formación en línea sobre el duelo ...	299
¿De dónde viene la confusión cultural y religiosa en relación con el animal?.....	264	<b>Conclusión</b> .....	301
¿A dónde van nuestros animales?		<b>Posfacio de la doctora</b>	
¿Cómo nos comunicamos con ellos? .....	269	<b>Constance Yver-Elleune</b> .....	303
¿Por qué intentar conectar con el alma de tu mascota?.....	271	<b>Anexo - Algunos textos y poemas</b>	307
		A los que quiero, adiós .....	307
		La muerte no es nada .....	308
		Adiós a la cara.....	309
		Un cuento de sabiduría.....	310
		El amor.....	312
		La isla de los sentimientos.....	312
		Soy.....	313
		Lo que es la muerte.....	314
		Poema de Otto Molz .....	315
		El amor tierno .....	315
		El secreto de la muerte.....	316

A ti que nos dejas .....	317
Mirar hacia adelante .....	317
El velero .....	318
Cántico de las criaturas ( <i>Laudato Si</i> )...	319
La oración de Yizkor.....	320
Oración mortuoria del profeta Mahoma .....	320
Oración budista.....	321
Estrellas que saben reír.....	321
Y todo se detuvo.....	321
Dos ancianos en el jardín .....	325
La leyenda del puente del arcoíris.....	326
A ti, mi humano a quien dejo.....	327
<b>Bibliografía y páginas de interés</b> .....	331
<b>Lecturas sugeridas en español</b> .....	343
<b>Agradecimientos</b> .....	346
<b>La autora</b> .....	347