

PATXI IZAGUIRRE

CÓMO SUPERAR *el* DUELO

HABLAR *de* LA MUERTE
NOS ACERCA *a* LA VIDA



¿Es posible superar la pérdida de un ser querido?
¿Cómo conseguir rehacer nuestras vidas? ¿En qué momento
logramos hablar de los ausentes con una sonrisa?



ALMUZARA

Cómo superar el duelo *Hablar de la muerte nos acerca a la vida*

Perder a un ser querido es una experiencia devastadora. Nos esforzamos por evitar, ocultar o controlar el dolor que nos golpea, pero las consecuencias físicas y emocionales terminan aflorando. Patxi Izaguirre, psicólogo clínico y profesor en la Universidad del País Vasco con más de veinte años de experiencia en terapia del duelo, nos explica las pautas básicas para gestionar la pérdida, recuperar la normalidad y transformar el dolor en agradecimiento por haber compartido nuestra vida con ese ser querido.

Hablar de la muerte es hacerlo, también, de la vida. En estas páginas sabremos cuáles son las etapas del duelo, cuándo se puede volver patológico y qué debemos decirle y qué no a alguien que pasa por ese proceso. Profundizaremos en los duelos desautorizados, como el perinatal y, también, en los cuidados paliativos, al tiempo que sabremos cómo el llanto y el abrazo sincero son los remedios más eficaces para la tristeza. Ser conscientes de que nos morimos nos ayuda a tomar decisiones: «qué elijo y a qué renuncio». Tener presente a la muerte no nos va a evitar el dolor... pero nos ayuda a afrontarlo.

Solo hay una receta para el adiós definitivo: Perdóname. Te perdono. Gracias. Te quiero. Adiós.
El libro definitivo para atravesar el doloroso desafío
de decir adiós con el menor sufrimiento posible.

» Patxi Izaguirre

Psicólogo especialista en Psicología Clínica. Psicoterapeuta integrativo (EFPA). Profesor en la Universidad del País Vasco, UPV-EHU (Máster de Psicología General Sanitaria y Máster Propio en Atención Temprana). Trabajo en mi consulta privada haciendo psicoterapia y supervisiones desde hace más de veinte años.

DUELO • Sociedad actual • Editorial Almuzara



Thema: VFJX; JHBZ
978-84-18952-65-4
200 páginas, ilustrado
Rústica con solapas
14.5 x 22 x 1.4 cm · 289 g
PVP: 17 €