

COMO SUPERAR EL DUELO



IZAGUIRRE, PATXI

SINOPSIS

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. ...



EDITORIAL

Editorial ALMUZARA
(DISBOOK)

Materia AUTOAYUDA-NEW
AGE

Colección SOCIEDAD ACTUAL

EAN 9788418952654

Status Disponible

Páginas 200

Tamaño 145x220x mm.

Peso 294

Precio (Imp. inc.) 17,00€

Fecha de lanzamiento 31/10/2021

Títulos relacionados



NEGOCIO DE LAS ARMAS EN ESPAÑA
FERNÁNDEZ, ANTONIO



CULTURA GEEK
GUÍA PARA NO PERDERSE EN LA NUEVA CULTURA TECNOLÓGICA
DE LYS, MIGUEL



FINANCIACION DEL TERRORISMO
BUESA, MIKEL



TUTELADOS
VILA / CARDENAS