

AMANDA CASTELLO

# RENACER TRAS EL DUELO

UN MANUAL  
PARA AYUDARTE  
A SUPERAR  
LA PÉRDIDA  
DE TUS SERES  
QUERIDOS

*Con un capítulo  
dedicado a los animales*



## ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. **Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso.** Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre el autor y sobre la colección, visitad nuestra página web:  
**www.macroediciones.com**

*Titulo original:* Rinascere dopo il lutto  
Copyright © 2022 Macro Gruppo Editoriale S.r.l.

*Coordinación editorial:* Simona Empoli,  
Elio Bortoluzzi  
*Traducción:* Inmaculada Rodríguez Lopera  
*Revisión:* María Palma Carvajal Lara  
*Coordinación gráfica y portada:*  
Roberto Monti  
*Maquetación:* Gloria Riceputi  
*Impresión:* Tipografia Lineagrafica,  
Città di Castello (PG) - Italia

*Colección:* Nueva sabiduría  
*ISBN:* 9788417080921  
*Depósito legal:* B 19520-2022

Primera edición: noviembre 2022

© 2022 Macro Ediciones  
un sello de Macro Gruppo Editoriale S.r.l.  
Via Giardino 30, 47522 Cesena (FC)

**Macro Chile**

Suecia 0142, Providencia, Santiago de Chile

### MACRO Y MEDIOAMBIENTE

El Grupo Editorial Macro salvaguarda el medioambiente de manera concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, DVD, revistas, catálogos y folletos en Italia, en papel reciclado y usando tintas ecológicas. Si compras uno de nuestros productos, contribuirás a apoyar el proyecto de la Factoría de la Autosuficiencia ([www.autosufficienza.it](http://www.autosufficienza.it)), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que persigue el objetivo de sensibilizar instituciones, empresas y comunidades en pos de un planeta más sostenible. Gracias a su labor a favor de un menor impacto medioambiental, el Grupo Editorial Macro ha sido reconocido por Greenpeace como una editorial "Amiga de los bosques".



SUSTAINABLE  
WOOD FOREST

La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro proviene de bosques administrados



ECF  
CHLORINE FREE

La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.

Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

AMANDA CASTELLO

# RENACER TRAS EL DUELO

UN MANUAL PARA AYUDARTE A SUPERAR  
LA PÉRDIDA DE TUS SERES QUERIDOS

«Ya no estás donde estabas,  
pero estás en todas partes donde estoy yo».

*Victor Hugo*



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México  
Cesena • Paris • Montréal

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

## PREFACIO

### DEL DOCTOR JEAN-JACQUES CHARBONIER

**E**stoy orgulloso y feliz de encargarme del prólogo del libro que tienes entre tus manos. Y lo estoy por varios motivos.

Feliz, porque este texto que escribo me da la oportunidad de expresar públicamente la sincera amistad que me une con esta autora.

Amanda Castello se ha convertido a lo largo de los años en una ayuda inestimable para dar a conocer mi investigación y mi trabajo en Italia y, poco después, en una confidente que sabe escuchar mis dudas o las cosas que me afligen. Más tarde encontré en ella un eficaz apoyo moral en tiempos de tormenta. No voy a entrar en detalles, pero sé que, a partir de ahora, pase lo que pase, puedo contar con su apoyo incondicional. Encontrar este tipo de personas es un regalo inusual. Muy inusual, porque a menudo los falsos amigos, movidos por segundas intenciones, ambiciones personales, intenciones oscuras, se pegan a ti cuando todo va bien y te dejan caer sin miramientos como un pañuelo desechable que se tira al cubo de la basura en cuanto tienes el más mínimo problema. Se llaman oportunistas y son una legión. ¡Qué decepción cuando los identificas! Bueno, cuando estás al principio de tu vida, porque después, cuando te haces mayor, te acabas acostumbrando a ellos. ¡Son tantos!

Estoy seguro de que, en este sentido, Amanda nunca me decepcionará.

Sí, me siento tan feliz como orgulloso de escribir estas primeras líneas que te presentarán un texto original y una magnífica

obra innovadora para ayudar a superar el calvario del duelo. Seguimos de buen grado a la escritora en su visita guiada, en este singular «viaje» de iniciación que nos invita a emprender con ella y que nos da, como señala de forma tan acertada, la libertad de no llorar ante el dolor ineludible del desarraigo atribuible al apego. Las palabras elegidas están bien pensadas y se puede reconocer el talento de la novelista y ensayista, pues está bien versada en la escritura. Las reflexiones filosóficas sobre este tema tabú se apoyan en la experiencia personal o ajena y tenemos el placer de descubrir planteamientos antropológicos que transgreden nuestras normas y costumbres occidentales. Y hablando de transgresión, se puede leer con gran placer y emoción toda una sección fascinante dedicada a los animales que, sin duda, sacudirá a muchos lectores que no están acostumbrados a la importancia que se le da a su desaparición.

Pero este libro es también un manual práctico que te dará una serie de claves para afrontar la pena de la separación retomando las clásicas etapas del duelo. El texto no tiene tabúes ni concesiones, ya que se detalla a la perfección la pérdida de los hijos, incluidos los riesgos de suicidio como reacción a la muerte de un ser querido o las actividades sexuales postraumáticas. Aprenderemos cómo comportarnos con una persona afligida; qué hacer y qué evitar decir. Encontraremos rituales útiles e incluso ejercicios para realizar basados en nuestros cinco sentidos, en nuestro cuerpo o en nuestros sentimientos, como la ira. No nos costará mucho encontrar los medios: una simple hoja de papel y un bolígrafo pueden ser suficientes cuando estamos solos o un ovillo de lana del que tirar del hilo cuando estamos en grupo. Gracias, Amanda, por mencionar mis talleres de hipnosis como una de las formas de abrir el candado de la aceptación, que es al final el propósito de este libro.

Una nueva era revolucionaria está en el horizonte; una que reconocerá que la conciencia no es producto del cerebro, sino

que nuestras neuronas la reciben, la filtran y la procesan de forma reductora. Según este modelo que propongo, nuestra conciencia sería extraneuronal, mientras que nuestro cerebro sería un simple receptor de información. Pero le dejaré la explicación a Amanda, pues lo hace muy bien en el pasaje en el que se refiere a mi investigación.

Está claro que esta forma de considerar y enseñar el funcionamiento de la conciencia daría un vuelco a todos nuestros comportamientos humanos, por desgracia demasiado orientados hacia objetivos materialistas.

Enseñando a nuestros hijos, como solemos hacer, que tan solo somos materia, que somos robots biológicos movidos por pensamientos bioquímicos y que el propósito de una vida terrenal es recolectar tantos bienes materiales como sea posible dominando a los demás, les enviamos directamente a un muro de frustración, porque nunca tenemos suficiente y siempre hay alguien que manda por encima de nosotros. Según este modelo de vida, la existencia se vuelve absurda; la enfermedad, un fracaso y la muerte, una tragedia.

Como ya veremos, Amanda está muy presente en esta nueva era posmaterialista. Nos lleva allí poco a poco y con tacto, sin apresurar al lector. «¿Estás receptivo para tomar otro rumbo?», vuelve a escribir con la punta de su pluma. La pregunta se hace con delicadeza. ¿Somos capaces de considerar la muerte de manera diferente y de ir más allá de lo «tradicional»? ¿Estamos dispuestos a adherirnos a una nueva civilización que sitúe la oración y la meditación en primera línea, muy por encima de las terapias farmacológicas que anestesian el dolor de la pérdida?

Está claro que hay que favorecer la meditación, la autohipnosis o la oración para mejorar nuestra salud y nuestras angustias ante la muerte y el duelo. Esta revolución cultural está todavía en sus inicios. En todo el mundo, jóvenes médicos, científicos, intelectuales e incluso artistas (escritores, músicos

y demás) se suman a esta dinámica. Trascender la materia nos devuelve a los verdaderos valores humanos; los que nos llevan a preservar lo esencial deshaciéndonos de lo superfluo; los que nos llevan a compartir, a tolerar y a perdonar; los que nos dirigen hacia el amor incondicional.

Gracias, Amanda Castello, gracias, amiga, por hacer tu parte de colibrí para apagar el fuego trayendo en tu pico un poco de agua para esparcirla sobre el fuego de este mundo materialista que aún no entiende que la muerte es solo un paso necesario hacia un mundo invisible.

Después de leer tu libro, el observador privilegiado de esta mutación espiritual saldrá sin duda de su experiencia de duelo. Sí, seguro que, contra todo pronóstico, terminará por renacer. «El corazón es el director de orquesta», escribe con razón la directora de este magnífico libro, que desde luego encontrará un amplio público de lectores.

*Dr. Jean-Jacques Charbonier*

# PRESENTACIÓN A MODO DE PRELUDIO DE NUESTRO VIAJE

## PARA UNA MEJOR INTERPRETACIÓN: UNA PEQUEÑA «CONFESIÓN»

**A**ntes de que comencemos este viaje juntos, debo darte alguna información. Este libro es un verdadero manual para ayudar a cualquiera que tenga que enfrentarse a la dolorosa experiencia del duelo. Y como en cualquier manual, encontrarás ejercicios al final de cada capítulo.

Esta obra es ante todo el resultado de estudios, observaciones, prácticas, enseñanzas, intercambios de experiencias con colegas y alumnos, consejos recibidos de personas que sufren y el cuestionamiento de las ideas preconcebidas y los absolutos de los que está llena nuestra vida. Todo ha contribuido, a veces sin saberlo, a la creación de esta obra.

Pero hay otro elemento que une todo el asunto: mi experiencia personal. Me gustaría que entendieras lo que me ha llevado a escribir este manual, las motivaciones que hay detrás de la necesidad de hablar contigo de un tema tan difícil que nos concierne a todos en algún momento de nuestras vidas.

Como muchos, he experimentado varias muertes en mi vida, de amigos y familiares, pero al haber trabajado durante varias décadas en la defensa y promoción de los derechos humanos en América Latina, la muerte y el sufrimiento han formado parte de mi vida cotidiana. He participado desde muy joven en asociaciones humanitarias, ONG y asociaciones de mujeres y he compartido con ellas no solo la denuncia de esta



violencia en organismos internacionales, sino también la búsqueda concreta de personas a las que han hecho desaparecer los gobiernos dictatoriales, civiles o militares, de este continente, y también la ayuda prestada a las víctimas encontradas, el apoyo a los antiguos torturados en su proceso de reconstrucción física y psicológica, la escucha de los huérfanos, el trabajo de duelo y por supuesto la elaboración de una reflexión sobre el sufrimiento y la muerte. Todas estas experiencias han dejado, como es evidente, una huella indeleble en mi vida, pero también han enriquecido mi capacidad de comprender el sufrimiento humano y me han permitido encontrar formas de ayudar mejor a las personas a las que he asistido.

A lo largo de estos años, estas experiencias terriblemente dolorosas han forjado mi alma y me han hecho reflexionar de manera más profunda. Cuando compartimos estas experiencias, es cierto que sufrimos, pero también aprendemos, estudiamos los conocimientos de otras personas, buscamos instrumentos, experimentamos con ellos y nos familiarizamos con nuevos enfoques terapéuticos. Todo lo que enseño en mis cursos de formación para el personal médico, de enfermería y los voluntarios de apoyo o en mis conferencias y seminarios se basa, por tanto, en los conocimientos teóricos que pertenecen al saber universal que compartimos, pero, por supuesto, también en mi experiencia personal.

Finalmente, la última experiencia fue la de acompañar a mi marido, enfermo de cáncer. Me encontré en dos papeles diferentes, el de esposa y el de «especialista». Fue una oportunidad para comprobar la realidad desde el lado opuesto de la barricada. Una confrontación entre las emociones y el conocimiento. El anuncio del diagnóstico de no curación se transformó en un pronóstico de guillotina. Los intentos terapéuticos fallidos que conducen a la constatación de la incurabilidad. Una travesía por los diferentes estados de ánimo que experimenta cualquier

## EL SENTIDO DEL TACTO

Este sentido es importantísimo tanto en los humanos como en los animales para el aprendizaje, el conocimiento, el placer y la seguridad.

La sensación de suavidad, aspereza, calor, frío, la impresión agradable o desagradable o de dolor es registrada por muchos receptores táctiles y térmicos de la piel del cuerpo y enviada al cerebro en el lóbulo parietal.

Cuanto más suave sea tu piel, cuanto más fina sea la epidermis, mayor será tu percepción. En los seres humanos y algunos mamíferos, la mano y los dedos en particular son los más sensibles.

Algunos animales utilizan otras partes del cuerpo, como la trompa del elefante, los bigotes del gato, los labios de los caballos y las vacas, las antenas de los insectos, la lengua de los reptiles... Los hombres y las mujeres utilizan los labios y la lengua, tanto para evaluar el calor y el frío como para experimentar el placer gustativo, emocional y sexual.

Hablamos de tacto, de percepción táctil en el marco de las vibraciones y las presiones. El tacto engloba los gestos y las caricias que son esenciales para la relación entre el niño y su madre, para su equilibrio, la transmisión de la afectividad, el vínculo del apego, la confianza en sí mismo y la pertenencia. El tacto desempeña un papel fundamental en las relaciones sociales, pero, cuidado, las reglas del tacto son diferentes según las personas y las culturas.

El tacto es, por tanto, un sentido esencial, teniendo en cuenta el número de receptores, de filamentos nerviosos distribuidos por todo el cuerpo. Este sentido suele desarrollarse como compensación de un sentido defectuoso. En el caso de una deficiencia del sentido de la vista, la percepción táctil permite leer en braille, visitar museos donde se exponen estatuas... La sensibilidad de las yemas de los dedos, muy desarrollada, sustituye al órgano de la vista.

Todo lo que toques, acaricies, palpes, incluso de manera involuntaria, todo lo que esté en contacto con tu cuerpo, las sensaciones percibidas se almacenarán en tu mente para siempre.

Hoy hablamos de «memoria de la piel», es decir, de la memoria de las células nerviosas. Sabemos que el tacto es el primer sentido que se despierta en el feto y también es el último que se extingue en el momento de la muerte.

### *Ejercicio 1 sobre el sentido del tacto*

Voy a enumerar una serie de frases relacionadas con el tacto. Toma nota de lo que dijiste o pensaste sobre tu ser querido que ya no está:

- Me siento solo en la cama grande, siempre he dormido con él, en sus brazos.
- Ya no tengo a nadie a quien acariciar o que me acaricie.
- Solíamos caminar de la mano.
- En los aviones, cuando aterrizábamos y despegábamos, siempre nos cogíamos de la mano.
- Solíamos tocar el piano juntos. Ponía mis manos sobre las suyas para hacerle sentir la intensidad de la nota.
- Nos encantaba bailar. El tango era nuestro baile favorito. Éramos un solo cuerpo... ¿y ahora?
- Cuando cierro los ojos, siento su barba contra mi mejilla.
- Siento sus labios sobre los míos.
- Echo de menos su cuerpo. ¡Le necesito!
- Me estaba ayudando a caminar. Sabía que podía apoyarme en su brazo con seguridad.
- Por la noche, iba a su habitación para arroparlo, le acariciaba la frente y le daba un beso. «Un beso más, mami», decía mi pequeño.
- Veo a otros padres que llevan a sus hijos al colegio, aprieto la mano sobre... el vacío. Ya no puedo sentir su manita.
- Solíamos ir a ver el fútbol juntos. Mi hijo estaba sentado a mi lado. Cuando se emocionaba, se acercaba aún más.
- Cuando tenía miedo, la cogía en brazos y la abrazaba contra mi pecho, ahora abrazo una almohada y lloro.

- Ya no hay un hombro en el que apoyar mi cabeza.
- Lo que extraño es la ternura... ese toque suave y tranquilizador que te da paz y te hace creer que nada malo puede pasarte.
- Veíamos juntos la televisión, dos ancianitos, unidos como dos adolescentes, incluso a nuestra edad.
- Cuando entro en la habitación, ahueco su almohada, acaricio su sillón y beso sus fotos.
- Todavía tengo la sensación tan fuerte que sentí cuando acaricié su frío rostro antes de cerrar la tapa del ataúd.
- Aún puedo sentir la suavidad de la madera del ataúd que toqué varias veces. No pude evitarlo. No podía alejarme, tenía que volver a tocarlo.
- Siento el frío mármol de la tumba... es el frío de mi alma.

---

---

---

---

---

Puedes añadir **otras frases** relacionadas con el sentido del **tacto**.  
Para seguir reflexionando, intenta describir lo que has **sentido a través del sentido del tacto**.

**¿Qué echas de menos ahora que no puedes tocarle ni sentir su tacto?**

---

---

---

---

---



## Ejercicio 2 sobre el sentido del tacto: tus manos



El ejercicio que te propongo ahora debes hacerlo en un lugar tranquilo, eliminando toda fuente de distracción externa, teléfonos, ordenadores, etc.

Si el duelo al que te enfrentas lo compartes con gente cercana, entonces puedes decidir hacer este ejercicio con la persona o personas implicadas. Por ejemplo, si dos cónyuges han perdido a un hijo o cualquier otra situación en la que el dolor de la pérdida sea profundamente experimentado por personas con un fuerte vínculo entre ellas. Tú decides si prefieres hacer este ejercicio solo o no.

La vía que propongo está destinada a adultos. Si quieres compartirlo con un niño o un adolescente, tendrás que adaptarlo a su edad y nivel de desarrollo. Siéntate de forma cómoda en una silla o sillón de modo que puedas colocar ambas manos sobre los muslos y moverlas sin obstáculos. Para que este ejercicio sea más efectivo, te sugiero que después de leerlo lo grabes en tu teléfono móvil. Hazlo de manera tranquila, con suficiente espacio entre las frases para que puedas integrarlas bien y beneficiarte de su efecto. (Este ejercicio se puede encontrar en su totalidad en el curso en vídeo disponible de la autora<sup>29</sup>.)

<sup>29</sup> *Le deuil, l'affronter pour renaître-Comment traverser les phases du deuil et en sortir grandi*, Amanda Castello, el curso está disponible en francés, contactar con la autora.

# ANEXO

## ALGUNOS TEXTOS Y POEMAS

### A LOS QUE QUIERO, ADIÓS

A los que quiero y a los que me quieren,  
cuando me vaya, dejadme partir.  
Soltadme,  
me queda mucho que hacer y ver.  
No lloréis pensando en mí,  
en los buenos momentos fui feliz.  
Mi amistad os he dado,  
imaginad la felicidad  
que me habéis regalado.  
Gracias por el amor  
que me habéis mostrado.

Es hora de partir en soledad.  
Durante un tiempo,  
puede que estéis de duelo.  
La fe consuelo y alivio os traerá,  
Estaremos separados un momento.  
Que alivien vuestro dolor los recuerdos,  
la vida sigue y yo no estoy lejos...

Si lo necesitáis,  
llamadme y vendré.  
Aunque no podáis verme ni tocarme, allí estaré.  
Y si escucháis a vuestro corazón,  
sentiréis la dulzura del amor  
que ciertamente os traeré.  
Cuando sea vuestra hora de partir,  
para recibirlos estaré allí.

Ausente de mi cuerpo, presente con Dios.

No os detengáis en mi tumba a llorar.

No estoy ahí, no estoy dormida.

Soy un millar de vientos que soplan,

soy las gentiles gotas de lluvia,

soy los campos de granos maduros,

estoy en el silencio de la mañana,

Soy la estrella de la noche.

No os detengáis en mi tumba a llorar.

No estoy ahí, no estoy muerta.

¡Adiós!

*Charlotte Nêwashish-Flamand,*

*mujer amerindia de la nación atikamekw de Manawan*

## LA MUERTE NO ES NADA

La muerte no es nada,

solo he pasado a la habitación de al lado.

Yo soy yo. Tú eres tú.

Lo que fuimos el uno para el otro, lo seguimos siendo.

Dame el nombre que siempre me diste.

Háblame como siempre lo has hecho.

No utilices un tono distinto.

No te muestres solemne ni triste.

Sigue riéndote de lo que vivimos juntos.

Reza. Sonríe. Piensa en mí. Reza por mí.

Que mi nombre se siga pronunciando en casa como siempre se ha hecho.

Sin énfasis de ningún tipo y sin rastro de sombra.

La vida significa lo que siempre ha significado.

Sigue siendo lo que siempre ha sido. El hilo no está cortado.

¿Por qué debería estar fuera de tu mente

# ÍNDICE

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



**Capítulo 6 - Las posibles consecuencias del duelo**..... 111

    Cuando lo físico se vuelve del revés:  
    el tsunami del dolor, un proceso  
    que sacude..... 112

**Capítulo 7 - El duelo crónico o patológico**..... 119

    Pérdida de un hijo, pareja en peligro 123  
    Los efectos del duelo crónico..... 124  
    El deseo de morir y el riesgo  
    de suicidio..... 131  
    Adicciones y cambios  
    de comportamiento..... 134  
    Otros tipos de duelo patológico..... 142

**Capítulo 8 - Las palabras y los comportamientos que hacen daño y deben evitarse**... 145

    Lo que no hay que hacer  
    con una persona en duelo..... 145  
    Lo que de verdad necesita  
    la persona..... 146  
    *Ejercicio 1: «Estoy de luto»*..... 147  
    *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»*..... 150  
    *Ejercicio 3: El ovillo de lana*..... 153

**Capítulo 9 - ¿Estás receptivo para tomar otro rumbo?**..... 159

    ¿Sociedades primitivas  
    o tradicionales?..... 160  
    ¿Qué dicen las neurociencias?..... 165  
    Algunos rituales útiles..... 172  
    Otras prácticas y rituales..... 183  
    La transcomunicación hipnótica..... 183

**Capítulo 10 - La aceptación**..... 197

    ¿Cómo llegar a ese punto?..... 197  
    *Ejercicio: El puzle*..... 198  
    *Ejercicio: La carta de amor*..... 203

**Capítulo 11 - El duelo en tiempos del coronavirus o la COVID19: un capítulo abierto**..... 209

    A nivel individual..... 210  
    A nivel de los cuidadores..... 210  
    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		Apoyo médico y farmacológico	
por derecho propio .....	246	y ayuda amistosa.....	276
Cómo prepararte para la pérdida		Técnicas de liberación emocional	
de tu querida mascota .....	248	(EFT por sus siglas en inglés) .....	276
La dolorosa elección		Desensibilización y reprocesamiento	
de la eutanasia .....	249	por movimientos oculares	
Los niños y la pérdida		(EMDR por sus siglas en inglés) .....	278
de su mascota.....	251	Psicoterapia individual.....	279
Comprensión e incomprensión		Grupos de duelo.....	281
de los demás ante su dolor.....	252	¿Qué es un grupo de oración?.....	287
Organizar una ceremonia		Los grupos de oración y apoyo	
para el animal fallecido.....	254	de Maguy Lebrun.....	290
El duelo de las mascotas		Meditación .....	292
de la familia .....	255	Grupos de duelo en Facebook	
¿Un animal hoy, mañana		y otras plataformas y redes sociales	295
o más adelante?.....	260	Los <i>Death Café</i> .....	296
¿Quién eres? ¿Su dueño/a?		TCH, transcomunicación hipnótica.....	299
¿Su amo/a? ¿O sientes algo más? ...	261	Formación en línea sobre el duelo .....	299
¿Tiene alma tu animal?		<b>Conclusión</b> .....	301
¿Y si el animal pudiera comunicarse		<b>Posfacio de la doctora</b>	
después de su muerte? .....	263	<b>Constance Yver-Elleane</b> .....	303
¿De dónde viene la confusión		<b>Anexo - Algunos textos y poemas</b>	307
cultural y religiosa en relación		A los que quiero, adiós .....	307
con el animal?.....	264	La muerte no es nada .....	308
¿A dónde van nuestros animales?		Adiós a la cara.....	309
¿Cómo nos comunicamos		Un cuento de sabiduría.....	310
con ellos? .....	269	El amor.....	312
¿Por qué intentar conectar		La isla de los sentimientos.....	312
con el alma de tu mascota? .....	271	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

# AMANDA CASTELLO

## RENACER TRAS EL DUELO

### TODOS NOSOTROS NOS ENFRENTAREMOS MÁS TARDE O MÁS TEMPRANO AL DIFÍCIL MOMENTO DE LA SEPARACIÓN DE UN SER QUERIDO...

Esta obra es **un valioso manual práctico destinado a la gestión personal del duelo**, pero también está dedicado a quienes deseen ayudar a una persona en duelo y a todos los interesados en el tema: cuidadores, voluntarios, profesores, psicólogos, estudiantes, trabajadores sociales y profesionales espirituales y humanistas.

Ofrece **ejercicios sencillos, ejemplos**, referencias científicas y culturales e información sobre métodos que pueden ser útiles.

También contiene una sección sobre **el traumático duelo experimentado durante la epidemia de la COVID19** y un capítulo dedicado **al duelo por la pérdida de una mascota**.

Con el **prefacio del Dr. Jean-Jacques Charbonier**, uno de los mejores expertos internacionales en el campo de las ECM (experiencias cercanas a la muerte) y de la investigación de la conciencia.

Esta obra valiosa y original parte de **una reflexión basada en la física cuántica, el chamanismo y el trabajo de los científicos y los médicos que superan los límites académicos** para investigar las experiencias de comunicación con los difuntos y las energías sutiles.

Duelo  
Autoayuda  
Psicología

Thema: VFJX

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN: 978-8417080921



9 788417 080921