

# Contenido

Nota de los autores	9
Prefacio. «He acabado»	11
Introducción. Duelo anticipatorio	17
LAS CINCO ETAPAS DEL DUELO	
Negación, ira, negociación, depresión y aceptación	23
Negación	23
Ira	27
Negociación	32
Depresión	35
Aceptación	39
EL MUNDO INTERNO DEL DUELO	
Tu pérdida	43
Alivio	45
Descanso emocional	47
Lamentaciones	51
Lágrimas	55
Ángeles	60
Sueños	64
Apariciones	67
Roles	70
La historia	74
Culpa	78
Resentimiento	82
Otras pérdidas	85

Creencias sobre la vida	89
Aislamiento	92
Secretos	96
Castigo	100
Control	104
Fantasía	108
Fuerza	111
La vida después de la muerte	115
<b>EL MUNDO EXTERNO DEL DUELO</b>	125
Aniversarios	125
Sexo	129
El cuerpo y la salud	135
Hay tanto que hacer	139
Ropa y posesiones	142
Las fiestas	145
Escribir una carta	151
Cuestiones financieras	155
Edad	159
Cierre	162
<b>CIRCUNSTANCIAS ESPECÍFICAS</b>	167
Niños	167
Pérdidas múltiples	177
Desastres	181
Suicidio	187
La enfermedad de Alzheimer	195
Muerte repentina	199
<b>LA CARA CAMBIANTE DEL DUELO</b>	207
Elisabeth Kübler-Ross: mi propio duelo	213
David Kessler: mi propio duelo	221
Epílogo. El don del duelo	231
Agradecimientos	235