

JOSÉ CARLOS BERMEJO
MARISA MAGAÑA
MARTA VILLACIEROS

LAS CINCO PULGAS DEL DUELO



humanizar

Diseño de cubierta: Estudio SM

© 2016, José Carlos Bermejo, Marisa Magaña, Marta Villaceros

© 2016, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppccedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editoriales

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

INTRODUCCIÓN

TODO TIENE UNA HISTORIA...

En ninguna otra situación como en el duelo
el dolor producido es total:
es un dolor biológico (duele el cuerpo),
psicológico (duele la personalidad),
social (duele la sociedad y su forma de ser),
familiar (nos duele el dolor de otros)
y espiritual (duele el alma).

En la pérdida de un ser querido duele el pasado,
el presente y, especialmente, el futuro.
Toda la vida en su conjunto duele.

JORGE MONTOYA CARRASQUILLA

Recuerdo...

Sí, déjame que te cuente...

Sí, recuerdo el origen del interés por el tema del duelo, por el asunto de lo que en el Centro de Humanización de la Salud hemos dado en llamar «las pulgas del duelo», y el origen de la chispa que se ha encendido en mí para identificar cada una de ellas antes de emprender la investigación científica con mis compañeras Marta y Marisa.

Fueron mis estudios en Roma, en particular una asignatura monográfica que impartía el profesor A. Pangrazzi, lo que me abrió la curiosidad por el tema

en el ya remoto 1989. Tardé poco en planificar la creación de un Centro especializado en intervención en duelo, que vería la luz en Madrid en 1997, con dos humildes espacios para acoger dolientes, un teléfono y un puñado de voluntarios, junto con un psicólogo contratado a media jornada.

Me había metido de bruces en el duelo anticipado, acompañando a personas al final de la vida y sus familias, particularmente a enfermos de sida, que por aquellos años tenían una esperanza de vida muy reducida.

El encuentro con una madre cuyo hijo se había suicidado, y que acogía a otras en la misma situación en su casa para ayudarse recíprocamente, sin teorías ni métodos, fue una feliz coincidencia. Aumentaron los dolientes, los voluntarios y...

No contábamos entonces con la literatura de hoy. La mayor parte de los autores que hoy consideramos referentes al haber divulgado diferentes modelos interpretativos, explicativos y propuestas e intervención en duelo no habían escrito aún, o no habían sido traducidos sus libros a nuestra lengua. Ciertamente, algo ha pasado en estas últimas dos décadas. Algo bueno en relación con la cultura sobre el duelo. Un proceso humanizador.

En el verano de 2005, un fallecimiento en mi mundo próximo me cargó de saludable rabia. Fue el novio de mi sobrina. Tenían casi todo listo para casarse y yo... su padrino. No fue así. Un inesperado accidente de tráfico segó la vida de cuatro jóvenes que no habían cumplido aún los 30 años. Me dio rabia. Arranqué los motores para escribir el libro *Estoy en*

duelo. Un libro que encontraría alguna dificultad para ser publicado con este título, también porque parecía un tema... de mal gusto. O al menos fuerte para llevar ese título. Hoy se han distribuido varias decenas de miles de ejemplares y se ha publicado en varias lenguas. Algo humanizador está sucediendo en nuestra cultura.

En el año 2008 empujé en el Centro de Humanización de la Salud para la creación del posgrado en duelo. Era el primero entonces en España. Pronto transformamos en máster en intervención en duelo, cuando ya empezaron a surgir otras iniciativas con enfoques complementarios. Surgieron también Jornadas sobre duelo en noviembre de 2005. En su inauguración me describí a mí mismo como Quijote y narré mi experiencia de sorpresa porque a mi alrededor no había bastante confianza en que este fuera un tema de interés suficiente. Desde entonces participan en torno a quinientas personas en Tres Cantos (Madrid) en dos días al año sobre duelo.

Fue en 2010 cuando una editorial me buscó para escribir un libro. Aunque ya había escrito casi una treintena, esta era la primera vez que yo firmaba un contrato para escribir un libro. Me asustaba. Y pedí ayuda. Mi compañera Consuelo Santamaría, experta en acompañar a niños con problemas, a personas en duelo, máster en *counselling*, emprendió el desafío conmigo y escribimos *Estoy en duelo*, publicado en 2011. Fue ella quien tituló un capítulo de nuestro libro así: «Las pulgas del duelo». Desconozco de dónde le vino la inspiración primera. Identificó diferentes pulgas.

Escribíamos así:

Y cuanto más desamparada se siente la persona, cuanto más se ambiciona entrar en el espacio íntimo de la interioridad más profunda, es cuando con más frecuencia aparecen una serie de contratiempos, un sinnúmero de conflictos, problemas y dificultades ajenas, las cuales forman parte de la vida diaria. Pero el doliente se siente incapaz de afrontarlas, porque solo quiere llorar su pena. Estas situaciones son las que hemos llamado pulgas del duelo. Pulgas que vienen de fuera, del contexto, como las que tienen que ver con las herencias, con las decisiones que requieren mucha reflexión y se toman sin recapacitar, como donaciones que se hacen movidos por la profundidad del momento, ofreciéndose porque nada le importa al doliente, o el tener que hacer la declaración de la renta una semana después del fallecimiento del ser querido, entre otros muchos ejemplos. Otras pulgas vienen de dentro, de la interioridad personal, como son las interpretaciones mentales y atribuciones que el doliente elabora y que le producen desasosiego y aumentan el dolor.

«Las pulgas del duelo» son problemas que no tienen nada que ver con el mismo duelo, sino que son conflictos añadidos que, cuando se instalan en el doliente, le producen mucho dolor y un sentimiento de incapacidad para afrontarlos, con lo que puede alterarse el proceso de elaboración del duelo y, en algunos casos, patologizarlo.

Me interesó especialmente la provocación de Consuelo. Me di cuenta enseguida de que el tema tenía gancho. En la presentación del libro («El duelo. Luces en la oscuridad. Pautas para sobrellevar el dolor

tras la muerte de un ser querido»), única presentación que yo haya hecho de los casi cincuenta libros escritos, solo o acompañado, mi compañero Francisco Álvarez —ya fallecido— prácticamente se centró solo en este capítulo para referirse a las bondades del libro.

Esta misma sensación de que el tema tiene atractivo se ha visto reforzada mediante los diferentes comentarios que he ido recogiendo de lectores. Me daba la impresión de que algunos de ellos repetían la expresión —«las pulgas del duelo»— como para decir: ahí me han pillado en algo que a mí me pasa y que, en parte, es un tabú y no comparto. Alguien le ha puesto título y lo ha analizado. Esto me ha sucedido en numerosas ocasiones.

Me siento un privilegiado en varios sentidos al tratar este tema. Desde que empezara a interesarme por él no solo he podido escuchar a numerosas personas, recoger testimonios para diferentes publicaciones sobre la muerte, la resiliencia, la dimensión espiritual, la exclusión... sino que he sido invitado en varios continentes para acciones formativas sobre este y otros temas. Y algunas experiencias me han marcado especialmente.

Fue para mí muy significativo poder participar en congresos en Colombia, con grandes expertos, sobre reparación y ayuda a víctimas de asesinatos, secuestros, violencia... Fue para mí enriquecedor participar en encuentros sobre la posibilidad de crecimiento postraumático tras varios terremotos en Italia, Chile, Perú, Nicaragua. Consideré un privilegio participar en varios ritos fúnebres con familias con las que

tenía algún vínculo en África subsahariana. No me ha sido indiferente pasar varios meses de noviembre –«el día de muertos»– en México. Esto, naturalmente, añadido a mi propia experiencia en estas dos décadas a las que me refiero, en las que también yo he perdido seres queridos, familiares y amigos.

Pero ha sido más recientemente cuando me he empeñado en provocar a mis compañeras al estudio de «las pulgas del duelo». Cada una tiene también su historia.

En noviembre de 2013 fallecía mi madre. Mi padre lo había hecho veinte años antes. Vivíamos siete hermanos. Era el momento de repartir la herencia. Sueña raro decirlo, reconocerlo, escribirlo. Pero, como en las mejores familias, vivimos el difícil trance de repartir. Y aún no hemos terminado, por quedar cosas en común, nada fáciles de solventar. Pude experimentar la pulga. Molesta que, en medio del dolor que yo esperaba pudiera ser más un momento de introspección, de vida espiritual... tuviera que interesarme también por el abordaje de los conflictos entre hermanos. Esto me hizo sentir más, me hizo pensar más.

Un día, una amiga me contaba que en algún lugar del mundo atendió a un joven en duelo por su padre. Pero, al parecer, no necesitaba ayuda tanto por el hecho de la muerte y el duelo cuanto por haber descubierto a su madre, recientemente enviudada, manteniendo prácticas sexuales sadomasoquistas visibles en Internet. Esto me hizo sentir más, me hizo pensar más.

Desde el año 2012, los domingos de casi un semestre académico tomo el vuelo IB-3236 de Madrid a Roma para dar clase donde ya lo hacía desde 1991,

pero ahora tomando también las de otro compañero jubilado. Un día, al iniciar el paso del Mediterráneo, la azafata tuvo a bien ofrecerme los periódicos dominicales, aconsejándomelos de una manera especial y tratándome de manera distinguida por ser pasajero frecuente. Insistió en que ese día eran buenos... Me extrañó su actitud y, naturalmente, acepté. Era el 1 de noviembre de 2015. Varias páginas de *El País* dedicaban atención al duelo con titulares como estos: «Tus amigos de Facebook no te olvidan. La muerte y el duelo en el mundo contemporáneo», «Y Halloween derrotó a la noche de los difuntos», «Velatorio de mi difunta... (mascota)». Me dio tiempo a leerlos todos y, por supuesto, me llevé las páginas del diario en mi cartera, dejando algo asombrados a los pasajeros próximos. Reconozco que era mi primer encuentro con el tema de la inmortalidad virtual, de las posibilidades que da el mundo virtual, que es tan real en nuestras vidas. Códigos QR en lápidas, vida virtual después de la muerte, contratos para morir virtualmente tras la muerte biológica... me llamaron poderosamente la atención. Esto me hizo sentir más, me hizo pensar más.

No tardé mucho en provocar a mi compañera Marta Villacieros, investigadora de nuestro Centro, para que hiciéramos un estudio. Quería saber más. Me parecía que algo me estaba pasando. Sentía que quizá, junto con mi compañera Marisa Magaña, coordinadora del máster en intervención del duelo, que dirijo desde el punto de vista académico, estábamos asistiendo a una cierta psicologización del duelo y a un descuido de otros aspectos más sociales. Casi me

costó una discusión en una reunión un par de meses después con mis compañeros y compañeras al revisar el temario del máster. Yo insistía, y así sigo pensando, en que tanto en la literatura como a nosotros mismos se nos estaba yendo la mano hacia la psicología al considerar el tema del duelo, al describirlo, al mirarlo, al escuchar a los dolientes. Ya me acompañaba la misma preocupación desde hacía algunos años en torno a la dimensión espiritual, preocupación que resolví escribiendo un libro también sobre *Duelo y espiritualidad* en 2013. Mi atención estaba aumentando ante la importancia que tienen cuestiones sobre las que yo me consideraba inexperto, prácticamente analfabeto, como las que tienen que ver con las herencias, la sexualidad, el mundo virtual, los procedimientos judiciales... en torno al duelo. Me sentí como corresponsable de un descuido en materia de estudio y de enseñanza. Yo quería promover una visión más sistémica. Esto me hizo sentir más, me hizo pensar más.

Fue en esa reunión a primeros de 2016 cuando ya habíamos decidido estudiar el tema de la sexualidad en el duelo, con la sospecha de algunas compañeras sobre si era una obsesión mía. Ya había tenido la oportunidad de contar mis hallazgos y reflexiones sobre el asunto de la vida y la muerte virtuales cuando mis compañeras efectivamente me convencieron de que el sentimiento de culpa, querámoslo o no, aunque esté en todos los libros sobre duelo, es una pulga. Así es que esto nos hizo incluir la culpa como un capítulo.

Nos propusimos en este trabajo describir las pulgas que consensuamos abordar, intentar normalizar-

las para ayudar a los lectores que experimentan algo al respecto y dar pautas sanadoras.

Esta es la historia del nacimiento de este pequeño y limitado libro, además de mi historia de creciente sensibilidad ante el duelo. He querido compartirla porque puede iluminar en algún aspecto al lector. Por lo demás, soy un doliente desde joven. Tan solo tenía 14 años cuando mi hermano falleció súbitamente y ya me enfrenté al misterio de la vida y del amor. Hace tan solo seis meses perdí a mi mejor amigo, también súbitamente. Estoy envuelto, como todo ser humano, por un sinfín de sentimientos que, a veces a gritos, a veces de modo inaudible, bailan como una muchedumbre en mi corazón.

JOSÉ CARLOS BERMEJO

LAS PULGAS DEL DUELO

Las nubes pueden esconder el sol
por un momento, pero no apagarlo.

DE SOUZA

1. Qué son y cómo son las pulgas del duelo

Hemos dado en llamar «pulgas del duelo» a esos problemas que, en principio, no deberían tener nada que ver con el mismo duelo. Aspectos que no irían asociados a la clave del duelo: la pérdida y su impacto a nivel cognitivo, afectivo, conductual...

Las pulgas del duelo son conflictos añadidos que, cuando se instalan en el doliente, le producen mucho dolor y que pueden alterar el proceso de elaboración del duelo, y en algunos casos complicarlo o hacer de él una patología. Añaden un sufrimiento al que ya supone el proceso de elaboración del duelo por la pérdida de un ser querido.

Naturalmente estamos hablando de una metáfora.

Las pulgas tienen mucho éxito en su desarrollo, entre otras cosas porque no son vistas ni por el propio perro, en el que suelen habitar con más frecuencia. Las pulgas chupan la sangre e inoculan saliva que actúa

como anestesia, lo que les permite vivir más seguras. A su vez, las pulgas transmiten enfermedades además de generar desasosiego y desazón.

Así también en el duelo. Existen diferentes tipos de pulgas; pueden anidar en la persona que está tratando de elaborar el duelo y alterar el proceso, aprovechando la vulnerabilidad de la condición humana. Son parásitos que provocan inestabilidad emocional, producen debilidad física en el doliente, con una serie de síntomas que le hacen más endeble, comprometiendo los valores espirituales.

Las pulgas, tanto las reales como las del duelo, actúan de manera oculta, encubierta, disimulada. Tienen a esconderse. Tener pulgas, estar habitado por ellas, es vivido como algo vergonzoso. No siempre es fácil detectarlas, puesto que nacen en el interior de la persona o en el mundo de las relaciones, con esa preferencia al ocultamiento, a no hacer ruido, además del que ya hace el propio proceso del duelo.

Las pulgas del duelo identifican a la persona vulnerable, anidan en ella, y a la vez la hacen más vulnerable. Añaden un sufrimiento del que podríamos decir: «No era necesario añadir esto ahora». Una especie de sensación de «colmo». «Lo que faltaba». Además del dolor por la pérdida y todas sus implicaciones y tareas que comporta se añade este dolor infligido por esta concurrencia indeseable que pesa sobre la chepa de quien acampa.

Al doliente, como al animal que las tiene, le cuesta rascarse, también porque tienen su mecanismo de anestesia. En las personas, las pulgas del duelo no son siempre identificadas a primera vista, porque la

energía necesaria para ello, para ver con claridad lo que sucede, está mermada.

Su influjo en la salud de las personas es obvio. Generan en ocasiones profundos sentimientos de angustia; en otras, problemas en la alimentación, en la autoestima, en el aislamiento social... Hacen sentir desasosiego, ansiedad, zozobra, indefensión... Bajan las defensas de la persona, además de lo que ya lo hace el propio duelo.

Es frecuente que la narrativa personal de los problemas que generan las pulgas del duelo evoque cuestiones problemáticas relativas al pasado o a un presente que va unido a contrariedades o dificultades en las relaciones, en el equilibrio psico-espiritual o armonía personal.

Las pulgas del duelo aumentan la vulnerabilidad de la persona, además de revelarla. Se hacen eco de la pobreza tanto interior como exterior, tanto intrapersonal como interpersonal.

Son paradigmáticos los problemas de las herencias. Atacan al equilibrio relacional, revelan los problemas del pasado, sacan a la luz las propias tendencias menos altruistas y deshumanizadoras, erosionan la propia autoestima al cambiar el autoconcepto... Duelo y pulga se dan cita para obstaculizar o dificultar los procesos de toma de decisión, el abordaje de los conflictos con los mejores recursos deliberativos.

Pero las pulgas también tienen sus raíces en el interior, en el mundo de los pensamientos irracionales, que pueden encontrar en el momento del duelo un buen espacio para su reproducción como pulgas. Las generalizaciones del tipo «todo me sale

mal», «todo es una mentira», «nadie es capaz de entender lo que me pasa», «a nadie le importo en el fondo», y aquellas vinculadas con el sentimiento de culpa: «Por qué no hice esto o aquello», «por qué no se lo dije a tiempo», «por qué no lo pensé»... son algunas formas en que las pulgas pueden anidar en el mundo interior, entre lo que pensamos y lo que sentimos.

Pensamientos irracionales y conjeturas pueden engrosar la potencia de las pulgas. Como también la tendencia a moralizar lo que sucede, lo que ha sucedido y lo que uno mismo hace. La pulga crece con los «debería» que vulneran la autoestima y aumentan el sentimiento de culpa al experimentar que uno no está a la altura.

Jorge Montoya Carrasquilla, responsable de una unidad de duelo en Medellín, con quien hemos compartido diferentes experiencias, refiere un concepto semejante al de pulgas del duelo, aun sin desarrollarlo. Él habla de las cargas propias del duelo en el proceso del trabajo del duelo, pero también de las «cargas no intrínsecas al proceso», así como de los «asuntos pendientes» y las «crisis concurrentes». De estas últimas dice que «se trata de los obstáculos que entorpecen, dificultan y retrasan el desarrollo del proceso y que no están directamente relacionados con la aflicción y la pérdida: problemas económicos, obligaciones múltiples, enfermedad de otro familiar, desplazamientos, violencia, etc.»¹.

¹ J. MONTROYA CARRASQUILLA, *Pérdida, aflicción y luto*. Medellín, Lito-servicios, 2008, p. 257.

Diríamos que se ha convertido en clásico el convencimiento de que hay que hacer y acompañar a realizar el proceso, el trabajo, la elaboración del duelo. Estamos con Parkes cuando dice: «Sí, es necesario que la persona elabore el dolor emocional para realizar el trabajo del duelo, y cualquier cosa que permita evitar o suprimir de forma continua este dolor es probable que prolongue su curso»². Pues bien, las pulgas del duelo pueden impedir el trabajo del duelo. Digamos que el mismo trabajo consiste en tratar con las pulgas. Es decir, que un enfoque más social nos llevaría a completar los planteamientos añadiendo a las tareas y los trabajos estas cuestiones que nosotros llamamos pulgas del duelo.

2. Nombrando las pulgas

El duelo es un proceso muy personal. Podríamos hacer una larga lista de aspectos colaterales a la elaboración cognitiva, emotiva y conductual del impacto de la pérdida. De hecho, hemos hecho un estudio entre expertos que acompañan a personas en duelos complicados, preguntándoles por las pulgas y pidiéndoles que nos digan cuánto hace sufrir cada una de ellas. Hemos querido validar el mismo contenido de nuestro temario, como presentaremos a continuación.

En efecto, podríamos identificar numerosas situaciones colaterales que complican «innecesariamente»

² C. M. Parkes, citado en L. NOMEN (COORD.), *Tratando el proceso de duelo y de morir*. Madrid, Pirámide, 2008, p. 163.

el duelo. Bastaría coger las ideas irracionales para hacer una larga lista de ellas. O hacer también una lista de las decisiones complejas que hay que tomar con ocasión del duelo, entre las que se sitúa la falta de herramientas maduras para hacer procesos de discernimiento.

Hemos elegido solo cinco pulgas en este momento del desarrollo de nuestra experiencia de intervención en duelo:

- las herencias;
- la culpa;
- la inmortalidad virtual;
- la sexualidad;
- las cuestiones económicas.

Nombrar estas realidades nos parece que contribuye a identificar un camino para salir al paso también de ese límite que detectamos en los diferentes modelos interpretativos del duelo, considerando limitadamente o no considerando la importancia que tienen estos aspectos en el camino de afrontamiento del sufrimiento. Queremos contribuir a poner un mayor equilibrio en el análisis del fenómeno del duelo, levantando acta de otros trozos de verdad que están en el corazón del duelo y que, por no haber sido suficientemente explorados, han quedado más en la sombra que los aspectos emocionales y cognitivos. Quizá, de las pulgas elegidas, la culpa sí que está presente en todos los análisis. El mismo perfil de las personas que contribuyen a humanizar el estudio y la intervención en duelo favorece que este aspecto quede bien explorado por las competencias de la psicología, de cualquier tendencia que sea.

Menos atención, en efecto, se le ha prestado en la literatura a algo que el sentido común y la experiencia universal reconocen, si bien genera pudor reconocerlo, como es el tema de las herencias. Particularmente cuando se pierde al último de los progenitores, los hermanos –en ocasiones otros miembros de la familia– tienen que enfrentarse al entendimiento para recibir la parte de los bienes que les corresponde por las leyes. No siempre es una buena noticia, porque la cantidad no necesariamente viene a engrosar las arcas o a mejorar las condiciones de vida. No son pocos los que heredan también deudas o cantidades que no se corresponden de manera gratificante con los esfuerzos que hay que hacer en todos los trámites. Cuando estas gestiones se complican en las relaciones de parentesco, la pulga está servida. El sufrimiento añadido puede ser de una intensidad inimaginable por los conflictos que pueden emerger.

Más recientemente hemos podido tomar conciencia de que las tecnologías de la comunicación dan paso a posibilidades antes impensables. En el mundo virtual se puede vivir después de la muerte, se puede programar la muerte virtual pidiendo ayuda a empresas o a seres queridos, las redes pueden difundir imágenes y contenido de diferente naturaleza no solo en vida, sino también en muerte. No solo relacionadas con la vida, sino también con el proceso del morir y con el propio cadáver y los ritos fúnebres. Un mundo que puede complicar las tareas del duelo de unos y otros supervivientes.

En nuestro proceso de exploración de estas pulgas podría parecer que hablar de sexualidad y duelo sería

u obsesivo, o de mal gusto, o algo innecesario, porque se podría despachar el tema aceptando que lo que se produce en el proceso de abajamiento emocional del duelo es, sencillamente, una disminución de la libido. Lo cierto es que la variedad de personas, de situaciones, de mundos vitales, da paso también al hecho de que la vivencia de la sexualidad se convierta en una pulga del duelo.

3. Qué opinan los expertos

En nuestro Centro de Humanización de la Salud, en el marco del Centro de Escucha, especializado en intervención en duelo complicado, donde atendemos a cerca de ochocientas personas al año mediante el *counselling* individual y estrategias de intervención en grupos de mutua ayuda³, contamos con un grupo de personas con experiencia. Llevamos veinte años acompañando duelos complicados. Es a este grupo de personas con experiencia al que le hemos preguntado si las pulgas por nosotros identificadas las consideran como tales y qué importancia les dan en el proceso del duelo.

Presentamos aquí los resultados que confirmaron nuestro planteamiento inicial. A través de las respuestas de 37 expertos en duelo a un sencillo cuestionario confirmamos que estas eran cinco pulgas del duelo. Siendo de ellas la más presente e intensa la

³ M. MAGAÑA / J. C. BERMEJO, *Modelo «Humanizar» de intervención en duelo. Centro de Escucha San Camilo. Santander, Sal Terrae, 2013.*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN. TODO TIENE UNA HISTORIA, <i>José Carlos Bermejo</i>	5
1. LAS PULGAS DEL DUELO	15
1. Qué son y cómo son las pulgas del duelo	15
2. Nombrando las pulgas	19
3. Qué opinan los expertos	22
2. LAS HERENCIAS	27
1. Nuestra experiencia	27
2. Testimonios	32
3. Qué opinan las personas	40
4. Algunas pistas para el abordaje saludable	46
3. LA CULPA	50
1. Nuestra experiencia	51
2. Testimonios	54
3. Qué opinan las personas	58
4. Algunas pistas para el abordaje saludable	64
4. INMORTALIDAD VIRTUAL	69
1. Nuestra experiencia	69
2. Testimonios	73
3. Qué opinan las personas	75
4. Algunas pistas para el abordaje saludable	83

5. LA SEXUALIDAD	86
1. Nuestra experiencia	86
2. Testimonios	91
3. Qué opinan las personas	106
4. Algunas pistas para el abordaje saludable	109
6. EL ASPECTO ECONÓMICO	112
1. Nuestra experiencia	113
2. Testimonios	117
3. Qué opinan las personas	119
4. Algunas pistas para el abordaje saludable	122
CERRANDO EL LIBRO, <i>José Carlos Bermejo</i>	126

- **Estoy deprimido. ¿Cómo salir de aquí?**,
ALEJANDRO ROCAMORA BONILLA
- **La visita al enfermo**, JOSÉ CARLOS BERMEJO
- **Estoy en duelo**, JOSÉ CARLOS BERMEJO (11^a ed.
rev. y aum.)
- **Estoy enfermo**, JOSÉ CARLOS BERMEJO Y MARI
PATXI AYERRA
- **Tomar decisiones. Del proceso interior a la
práctica ética**, ROSA MARÍA BELDA MORENO
- **Humanización y Evangelio**, JOSÉ CARLOS
BERMEJO (coord.)
- **Las cinco pulgas del duelo**, JOSÉ CARLOS
BERMEJO, MARISA MAGAÑA Y MARTA VILLACIEROS