



## ¿A TI TAMBIÉN TE PASA?

En los primeros momentos tras la pérdida, es habitual sentir, creer ver, escuchar u oler a la persona fallecida, es lo que se denomina “sentido de presencia”. Aquí entran en juego diferentes factores como la añoranza, la incredulidad, la soledad y el deseo de contacto.



El “sentido de presencia” se incluye dentro de las manifestaciones del duelo, por tanto, se entiende como natural en los primeros momentos del proceso.

La tendencia natural de nuestro cerebro en los primeros momentos del duelo es buscar la cercanía física y emocional con la persona fallecida, de modo que la explicación racional de por qué ya no podemos conversar o sentir un abrazo de esa persona puede no ser suficiente en estos instantes. En la confianza de las redes de sostén, como una amistad o espacios grupales de acompañamiento al duelo, es

frecuente que las personas dolientes compartan experiencias concretas, como escuchar la voz de la persona fallecida u oler su perfume en un entorno en el que no hubiera más personas. Incluso, la percepción de un toque en un hombro o una caricia. El “sentido de presencia” se incluye dentro de las manifestaciones del duelo, por tanto, se entiende como natural en los primeros momentos del proceso. ➔

➤ En no pocas ocasiones, resulta difícil compartir dicha vivencia con naturalidad. No se percibe seguridad en el entorno para expresarlo, ya que es frecuente recibir respuestas del tipo: “es una locura”, “tú no estás bien”, “eso es mala señal”, “ponte en tratamiento” ... El no identificar estas experiencias sensoriales como parte del proceso en sus etapas iniciales, devuelve expresiones llenas de juicio, sin embargo, ¿por qué no simplemente escuchamos, empatizamos y dejamos que relate sus sensaciones?

Por otro lado, también son habituales conductas como besar la foto de la persona fallecida, contarle alguna situación importante que ha ocurrido o darle los buenos días. Para la persona doliente puede ser una forma de seguir manteniendo un contacto simbólico con la persona fallecida mediante ritos o pequeños actos cotidianos. En definitiva, se está tratando de mantener de manera alegórica los vínculos, lazos de unión y de afecto para con la persona que ha muerto, a veces a través de los sueños y otras veces porque lo sensorial nos traslada a un momento placentero que hemos vivido.

Según José González Fernández, coordinador del programa de duelo de Psicólogos sin Fronteras, “se distinguen dos niveles en el cerebro que pueden mezclarse dada la flexibilidad: el “dominio interno” y el “dominio externo”. La línea que separa ambos planos es porosa, lo cual explicaría que la certeza que nos ofrece el "dominio interno" de que esa persona amada ha fallecido a veces se confunda con la enraizada idea que tiene el "dominio externo" de que está cerca, como era habitual. "Lo que ocurre en esos casos es similar a lo que sucede cuando despertamos después de haber tenido un sueño muy vívido y durante unos segundos o minutos creemos que lo soñado es real”.

En definitiva, es importante naturalizar aquellas experiencias sensoriales entorno a la persona fallecida que ocurren tras la pérdida. Pueden verse como algo singular, pero no por ello juzgables. Siendo su vivencia más común de lo que es compartida, es vital entenderla como una manifestación natural en los inicios del proceso de duelo tras el fallecimiento.

”

Si estas manifestaciones se prolongan o su intensidad sigue siendo muy alta, puede que el duelo se esté complicando. Si crees que podemos ayudarte no dudes contactar con tu CMSc más cercano.

”

## Te puede interesar...

### PELÍCULA:

“Roise y Frank” Rachael Moriarty, Peter Murphy (2022).

En su proceso de duelo, Roise se convence de que un perro callejero es la reencarnación de su marido.



### MÚSICA

- Sin Despedir de Carla Morrison.
- Sus ojos se cerraron de A. Calamaro