

Estimado Sr., estimada Sra.:

si está leyendo esta carta es porque usted es un familiar o una persona muy allegada a alguien que ha fallecido, posiblemente hace poco, por el coronavirus.

En primer lugar, queremos trasladarle nuestra condolencia y, asimismo, comentarle algunas cuestiones que esperamos puedan serle de ayuda.

Nos presentamos brevemente. Formamos parte de un equipo de psicólogas y psicólogos del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, con experiencia en la intervención con personas en situación de duelo y queremos dar apoyo gratuitamente a las personas que han perdido un ser querido en esta pandemia.

La experiencia nos dice que la muerte de un ser querido, lo que habitualmente llamamos duelo, es un acontecimiento especialmente duro y doloroso que, normalmente, atravesamos sin necesidad de apoyo psicológico de profesionales. Sin embargo, también nuestra experiencia nos cuenta que hay determinadas circunstancias que pueden complicar ese duelo.

La situación de la pandemia del coronavirus de algún modo nos ha pillado a todos por sorpresa. No nos lo esperábamos. Mucha gente contagiada, aislamiento en nuestras casas, recomendaciones de "distancia social", lejanía de aquellos habitualmente más cercanos a los que no podemos visitar y, además, cuando ha llevado al doloroso desenlace de la muerte de un ser querido, en muchas ocasiones ni hemos podido acompañarle como nos hubiera gustado en la fase final, al ser una enfermedad contagiosa y ni siquiera hemos podido velarle para poder despedirnos como hubiéramos deseado. Todo muy rápido, posiblemente muy inesperado, ... y como ya nos han relatado algunas familias, también muy triste y muy frustrante.

Hay personas que nos han transmitido algunas preguntas que les han ido surgiendo en este camino... Sobre su papel como cuidadores, sobre la dificultad en la expresión de afectos, sobre cómo manejar la rabia y la impotencia... porque todos sabemos que no hay vínculo valioso que no tenga un importante componente emocional. Obviamente, cada persona, cada familia, somos un mundo, pero cuando la relación es significativa y las circunstancias especialmente complicadas, la muerte del otro nos puede marcar más de lo que normalmente hace.

Esta sociedad no suele facilitar la elaboración de los duelos. Y en esta ocasión, hasta dificulta la posibilidad de hacer como nos hubiera gustado los rituales más básicos de despedida. Y todos podemos entender -y así se lo agradecemos a las familias- que se ha hecho por un bien común, el de intentar evitar lo más posible la propagación del virus, pero no deja de ser un dolor añadido...

Muchas personas, cuando todo es muy precipitado e inesperado, nos suelen decir que al principio del duelo se encuentran con una cierta sensación de irrealidad, como de que esto es

una pesadilla de la que se van a despertar. Desafortunadamente, la cruda realidad luego se impone. Y ahí es cuando necesitamos más apoyo...

Desde nuestro grupo de profesionales, queremos expresarle nuestra disposición para ayudarle. Puede ser que simplemente para acoger ese dolor o esa posible sensación de extrañeza o para orientarle en torno a cómo gestionar, en medio de las dificultades, la habitual tristeza, la soledad o simplemente para poder poner palabras a todo lo que estamos experimentando... Estamos a su disposición...

Este es un momento difícil para toda nuestra sociedad, pero más intensamente, entendemos, para aquellas personas que, como usted o sus allegados, han sufrido el dolor de la muerte de un ser querido... Y es su derecho, así lo sentimos y afirmamos, el poder ser acompañado.

Es posible, en función del hospital donde haya sido atendido su ser querido, que usted ya haya recibido o esté recibiendo atención por parte de alguno de nuestros compañeros psicólogos. En cualquier caso, si no lo está recibiendo, queremos ofrecerle la posibilidad de tener seguimiento psicológico bien por teléfono, bien por skype, por e-mail... (no presencial), durante las próximas semanas.

Lo único que tendría que hacer, inicialmente, es escribirnos a este e-mail (ayudaduelocopm@cop.es), con algún número de teléfono de referencia y nosotros nos pondríamos en contacto con usted.

Le agradecemos la lectura de esta carta. Está redactada con el máximo respeto por su más que probable dolor y con el mejor deseo de poder acompañarle, como es su derecho, si así lo desea usted, en estos momentos previsiblemente complicados.

A la espera de sus noticias, reciba un saludo cordial.