

A perda de um colega de trabalho

Na nossa cultura, a morte não é discutida com frequência. Então, quando alguém com quem nós trabalhamos morre, muitas vezes ficamos confusos sobre nossos sentimentos e em dúvida sobre como devemos agir.

Aqui estão algumas perguntas e respostas que podem ajudar a quem perdeu um colega de trabalho.

P: Um homem com quem eu trabalhava morreu recentemente e agora eu me sinto confuso, desorientado e deprimido. Isto é normal?

R: Sim. Você está vivendo um processo de luto. Às vezes passamos mais tempo convivendo com um colega de trabalho do que com nossos amigos e até familiares. Um colega de trabalho pode ser uma pessoa muito significativa em sua vida e, quando a gente perde alguém importante, a gente fica de luto.

P: Como o processo de luto pode me afetar?

R: O processo de luto é um processo individual, que varia de pessoa para pessoa. O modo como este processo vai acontecer depende da sua relação com o colega de trabalho, sua idade, sexo, crença religiosa, da sua experiência de perdas anteriores e muitos outros fatores.

De qualquer modo, há algumas reações esperadas quando perdemos alguém próximo. Você deve estar preparado para sentir algumas delas. Você pode sentir-se em estado de choque e depois você pode sentir-se como se estivesse anestesiado. Você pode ter a impressão de que nada aconteceu: “Não acredito que ele morreu, não parece verdade.” Isto é natural, é necessário um tempo para que gradativamente você vá aceitando o que aconteceu.

Você pode sentir raiva daquilo ou de quem você acredita que causou a morte de seu colega. Você pode ficar com raiva do médico que não pode salvá-lo, do seu próprio colega por ter falecido muito cedo, ou até de Deus, e isto pode fazer com que você sinta-se culpado.

P: Os colegas de trabalho sempre sentem-se culpados?

R: Você pode sentir-se culpado por várias razões. Você pode achar que poderia ter evitado a morte de alguma forma: “Eu deveria ter insistido para ele ir ao médico”, você pode dizer a si mesmo, ou “Eu deveria estar lá para impedir aquele acidente”.

Se você e seus colegas têm desavenças - como a maioria das pessoas que convive bastante tempo junto, você pode estar se sentindo culpado por alguma coisa que você disse ou fez ao seu colega antes dele morrer.

P: Como vou conseguir passar pelo processo de luto?

R: Antes de tudo, você precisa reconhecer que o processo de luto é necessário e que é preciso dedicar-se a ele.

É importante que você expresse seus sentimentos: se precisar chorar, chore, se precisar dividir o que está sentindo com seus colegas, faça isto, se sentir raiva, expresse-a. Se não conseguir continuar no mesmo ritmo de trabalho, exija-se menos.

O processo de luto não tem tempo para terminar, aos poucos você irá sentir-se sentindo-se melhor, mas se você achar que não está conseguindo dar conta disto sozinho, você pode pedir a ajuda de um profissional preparado para lidar com estas questões.

Valéria Ulbricht Tinoco

Fonte: National Funeral Directors Association – Educational Foundation, Coworker Death, Milwaukee, 1997.