



AS FASES DO LUTO DE ACORDO COM ELISABETH KÜBLER-ROSS

José Valdecí Grigoletto Netto¹

RESUMO: Este trabalho trata-se de uma pesquisa acerca das fases do luto presentes na obra da psiquiatra suíça Elisabeth Kübler-Ross (1926/2004). Como instrumento de coleta de dados, pautou-se em levantamento de cunho bibliográfico em obras da autora que abordam o tema proposto. Depois de lidos, os materiais foram fichados e analisados. Esta pesquisa origina-se de um Projeto de Pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) que se encontra em fase de desenvolvimento. Possui como objetivo demonstrar o conceito de luto para a autora e apresentar o “Modelo Kübler-Ross”, que são as fases (negação, raiva, barganha, depressão, aceitação) que as pessoas enlutadas geralmente tendem a vivenciar após o diagnóstico de uma doença grave e/ou perderem um ente querido.

PALAVRAS-CHAVE: Elisabeth Kübler-Ross; fases do luto; luto; tanatologia.

1 INTRODUÇÃO

Elisabeth Kübler-Ross (1926/2004), nascida na Suíça, uma entre três filhas gêmeas, ficou mundialmente conhecida por seu trabalho com pacientes portadores de doenças que ameaçavam a continuidade da vida. Seu reconhecimento veio em 1969 quando ela publicou o livro *On Death and Dying*, traduzido no Brasil com o título *Sobre a Morte e o Morrer*. Formada em medicina na Universidade de Zurique em 1957, se especializou em psiquiatria e logo depois começou a se interessar e a se preocupar com esses pacientes (AFONSO & MINAYO, 2013; KOVÁCS, 2008; KÜBLER-ROSS, 1998, 2008).

No começo de seu trabalho com os pacientes gravemente enfermos, juntamente com alguns estudantes que a convidaram para participar de um projeto de pesquisa que tinha como objetivo estudar aspectos relacionados ao processo da morte e do morrer, Kübler-Ross começou a desenvolver um trabalho de entrevistas com pacientes com doenças em estágio avançado. O objetivo era proporcionar um espaço de escuta e acolhimento para os doentes, a fim de que eles pudessem relatar como se sentiam e o que sabiam do estágio de suas respectivas enfermidades. Os profissionais do hospital, em sua maioria médicos (as), e enfermeiros (as), viram aquilo como algo que prejudicaria o bem estar dos pacientes, piorando seus quadros médicos, o que dificultou o desenvolvimento do projeto. Com o tempo, porém, constataram que aquele trabalho podia proporcionar um grande bem estar aos enfermos, com o simples ato de ouvi-los (KÜBLER-ROSS, 2008).

Kübler-Ross era a responsável por dirigir a entrevista, enquanto os estudantes ficavam ao redor do leito observando o processo. Ao término, eles se dirigiram até uma sala reservada e discutiam o caso, embasados nos dados que haviam sido obtidos: o que os pacientes haviam relatado, seus medos e suas ansiedades frente a aproximação da morte e as reações que eles expressavam. Com o tempo, os seminários foram tomando grandes proporções e o número de interessados cresceu de maneira significativa (KÜBLER-ROSS, 2008). Como destaca a autora, “o seminário nasceu de um grupo informal de quatro estudantes que, em dois anos, aumentou para cinquenta pessoas, formado por membros de todas as profissões auxiliares” (KÜBLER-ROSS, 2008, p. 32) o que fez que fosse necessário preparar um espaço maior para comportar todos os interessados, o que exigiu que uma sala especial para as entrevistas fosse preparada (KÜBLER-ROSS, 2008).

Nessas entrevistas, perguntas geralmente relacionadas à como eles (pacientes) haviam recebido o diagnóstico de suas doenças surgiam. Logo, foi a partir dessas respostas que Kübler-Ross pode construir um modelo de emoções e reações que os pacientes, após receberem o diagnóstico de uma doença grave, expressavam (KÜBLER-ROSS, 2008). Assim, o presente trabalho irá elucidar e expor essas reações (negação, raiva, barganha, depressão, aceitação).

2 MATERIAL E MÉTODOS

Esta pesquisa se enquadra como revisão bibliográfica. Para tanto, se utilizou dos livros: *Sobre a Morte e o Morrer (1969)* da autoria de Elisabeth Kübler-Ross e *On Grief and Grieving: Finding The Meaning of Grief Through The Five Stages of Loss (2005)* de autoria de Elisabeth Kübler-Ross e David Kesler, como principais referenciais teóricos, e artigos que abordavam as fases do luto e de dados biográficos da autora em questão,

¹ Acadêmico do Curso de Psicologia da Faculdade Ingá – UNNGÁ (Maringá/PR). E-mail: zeca_grigoletto@hotmail.com



como material complementar. Depois de selecionados, fez-se a leitura e fichamento de todo o material encontrado.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

É importante destacarmos que Kübler-Ross no livro *Sobre a Morte e o morrer* publicado em 1969 apresentava as fases do luto que os pacientes geralmente apresentavam quando recebiam o diagnóstico de uma doença incurável. Em 2005, no entanto, ao publicar seu último livro *On Grief and Grieving* (sem tradução no Brasil) com a coautoria de David Kessler, Kübler-Ross destacou que apresentaria as fases do luto de acordo com reações de pessoas que perdiam um ente querido (viúvas, viúvos, pais, filhos que perdiam os pais, amigos que perdiam algum amigo e assim por diante); destacou também que principalmente a fase de negação se diferenciava entre aquele que estava doente e entre os que perdiam um ente querido (KÜBLER-ROSS E KESSLER, 2005).

De acordo com Kübler-Ross (2008) e Kübler-Ross e Kessler (2005) nem todas as pessoas irão vivenciar seu luto de maneira semelhante, na ordem que é apresentada. “Nosso luto é tão individual como nossas vidas” (KÜBLER-ROSS; KESSLER, 2005, p.07, tradução nossa). Assim, uma mesma pessoa pode ir da fase da negação para a barganha, como da barganha para a raiva e voltar para a anterior. Cada luto é singular na medida em que os seres humanos o são, com suas particularidades e diferenças. No presente trabalho iremos focar no luto pela morte, quando uma pessoa perde alguém de seu círculo familiar/amigos, apresentando as fases do luto nessa circunstância.

A primeira fase do luto, de acordo com o “Método Kübler-Ross” é a negação. Quando uma pessoa recebe a notícia de que um ente querido morreu, sua primeira reação, na maioria das vezes, é dizer “não”, ou ainda “isso não pode ser verdade”. (KÜBLER-ROSS, 2008; KÜBLER-ROSS E KESSLER, 2005).

A segunda fase é a raiva. Kübler-Ross e Kessler (2005) apontam que a raiva não é um sentimento que possua muita lógica, na medida em que ele pode ser direcionado para qualquer coisa ou pessoa que o sujeito enlutado queira. Por exemplo, a raiva pode ser direcionada para a equipe de saúde que não conseguiu salvar a vida de seu ente querido; pode ser direcionada para si própria por não conseguir fazer nada para reverter a situação; pode ser direcionada para a vida por ser tão injusta e também pode ser direcionada para Deus, na medida em que se questiona: “Por que, meu Deus? Por que você fez isso comigo?”.

A terceira fase é a barganha. Aqui o sujeito começa a suplicar a Deus, a fazer promessas e juramentos de que não fará mais as coisas como antes, de que tudo será diferente. Frases como “Por favor, Deus. Se eu tiver apenas mais uma chance...”. A culpa geralmente vem acompanhada da barganha, em que o sujeito acredita que poderia ter feito algo diferente para a situação não ter chegado onde está. A barganha é um sentimento que muda de maneira frequente e constante. Em um instante, o sujeito enlutado pode barganhar com Deus no sentido de pedir que seu ente querido não morra, e no outro, algum tempo depois, quando o processo de aceitação se aproxima, ele pode barganhar com Deus pedindo que, já que seu ente querido irá morrer, que seja de maneira indolor, sem causar sofrimento (KÜBLER-ROSS, 2008; KÜBLER-ROSS E KESSLER, 2005).

A quarta fase é a depressão. Kübler-Ross e Kessler (2005) apontam que é muito importante se ter em mente que depressão aqui não deve ser compreendida como um estado patológico, que requeira a intervenção de medicamentos. A depressão, neste momento, deve ser compreendida como uma reação normal e apropriada após a perda de um ente querido. Os autores chamam a atenção, ainda, para a questão da medicalização do luto, do sofrimento que o sujeito está vivenciando neste momento de sua vida; a medicalização só deverá ser prescrita em casos de extrema necessidade e ainda ser combinada com psicoterapia, para um melhor resultado.

A quinta e uma última fase é aceitação. Kübler-Ross e Kessler (2005) e Kübler-Ross (2008) destacam que essa fase é caracterizada como a aceitação por parte do enlutado da realidade. Ele passa a aceitar que seu ente querido não está mais entre ele, fisicamente, e que agora as coisas mudaram. É importante estar atento para a ideia de que aceitação não significa que tudo está bem e resolvido. A aceitação propicia que o sujeito passe a encarar sua nova realidade e a dar significado a ela, na medida em que novas relações podem ser estabelecidas e que se possa aprender a viver sem a pessoa que se foi. “Nós aprendemos a viver sem aquele que se foi. Nós começamos o processo de reintegração, tentando colocar de volta nossos pedaços que haviam sido arrancados” (KÜBLER-ROSS; KESSLER, 2005, p. 25, tradução nossa).

4 CONCLUSÃO

Até o presente momento, podemos concluir que as fases que uma pessoa tende a vivenciar após a perda de um ente querido, ou seja, o rompimento de um vínculo, ou ainda o recebimento do diagnóstico de uma doença ameaçadora da vida, se constituem como fatores que podem auxiliar, futuramente, o sujeito a elaborar seu luto. Existem, no entanto, autores contemporâneos que discutem a cientificidade presente na obra de Kübler-Ross e questionam a veracidade dessas fases do luto. Assim, fica a sugestão de uma comparação entre o que vem se discutindo hoje acerca do processo do luto com o que já se foi dito como sugestão para trabalhos futuros.



REFERÊNCIAS

AFONSO, S. B. C.; MINAYO, M. C. S. **Uma releitura da obra de Elizabeth Kübler-Ross**. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.18 (9), set. 2013. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n9/v18n9a28.pdf>> Acesso em: 26/07/2015.

KOVÁCS, M. J. **Desenvolvimento da Tanatologia**: estudos sobre a morte e o morrer. Paidéia, Ribeirão Preto, v.18, (41), set./dez. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-863X2008000300004&script=sci_arttext> Acesso em: 24/07/2015.

KÜBLER-ROSS, E. **A Roda da Vida**: memórias do viver e do morrer. Rio de Janeiro: Sextante, 1998.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a Morte e o Morrer**. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

KÜBLER-ROSS, E.; KESSLER, D. **On Grief and Grievining**: Finding The Meaning of Grief Through The Five Stages of Loss. New York: Scribner, 2005.