

**Autor(es)**

Taynan Filipini Bonini
Melyssa De Lima Santana
Pedro Itan Bezerra Da Silva Cuchinelli

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

O luto é uma resposta emocional à perda, seja ela de uma pessoa querida, uma situação ou uma expectativa. Esse processo tem sido amplamente estudado na psicologia com diferentes teorias, oferecendo uma estrutura para entender como as pessoas reagem e eventualmente se adaptam a essas perdas. Judith Viorst e Elisabeth Kübler-Ross oferecem modelos que nos ajudam a entender as fases do luto e como elas podem se manifestar.

Elisabeth Kübler-Ross introduziu em 1969, o modelo das "Cinco Fases do Luto", que ajuda a entender as respostas emocionais às perdas significativas. As fases incluem negação, raiva, barganha, depressão e aceitação, mas não seguem uma ordem linear, variando de pessoa para pessoa. Judith Viorst, por sua vez, aborda o luto de forma mais ampla, afirmando que ele faz parte das pequenas e grandes perdas ao longo da vida, como a perda da infância ou juventude. Para Viorst, o luto, além de inevitável, pode promover crescimento pessoal e é um processo contínuo com variações de intensidade emocional. Enquanto Kübler-Ross se concentra em fases distintas para grandes perdas.

Ambas as perspectivas mostram que, apesar da dor, o luto pode levar ao crescimento e à aceitação.