

# De vijf fases volgens Kübler-Ross

In het boek *Over de dood en sterven* beschrijft de Zwitserse psychiater Elisabeth Kübler-Ross vijf fases van emoties bij mensen die geconfronteerd worden met een sterfgeval of met een ander zwaar verlies zoals bij een liefdesbreuk.

Kübler-Ross baseerde zich daarvoor op haar werk met terminaal zieken. Het boek bracht een revolutie teweeg in hoe de Amerikaanse zorgverleners omgaan met terminalen. Het idee van de vijf fases vond ook ver buiten de VS ingang.

## 1 — ONTKENNING

Je ontwikkelt een ander, vervormd beeld op de werkelijkheid omdat de realiteit van het verdriet te zwaar is.

## 2 — WOEDE

Je beseft dat je niet langer kunt blijven ontkennen en er volgt woede op zichzelf, op anderen, op 'het lot' dat oneerlijk is.

## 3 — ONDERHANDELEN

Er ontstaat een gevoel van hoop dat wat is gebeurd nog ongedaan kan worden gemaakt. Bij wie religieus is krijgt dat de vorm van een uitwisseling: als ik nu mijn leven beter, dan zal hij of zij misschien niet sterven. Mensen die tegenover een ander verlies staan kunnen concreter onderhandelen. Vragen 'Kunnen we nog vrienden zijn?' wanneer je geliefde op het punt staat je te verlaten is een klassiek voorbeeld.

## 4 — DEPRESSIE

Hier dringt het besef voor het eerst echt door dat het verlies echt is en niet ongedaan kan worden gemaakt. Het idee om verder te leven lijkt zinloos en vaak trekken mensen zich in deze fase op allerlei manieren terug uit het leven. Die passage, wanneer het echte verdriet wordt toegelaten, is cruciaal.

## 5 — AANVAARDING

Meer afstand en kalmte tegenover het verlies wordt mogelijk.