Começos, fins e transformações

Juliana Maria Pereira Diógenes

Deyseane Maria Araújo Lima

O livro *Começos, fins e transformações: 100 perguntas para falar dos ciclos da vida*, de Deyseane Lima e Juliana Diógenes, publicado pela Matrix Editora, apresenta uma proposta reflexiva voltada à compreensão da experiência humana a partir da perspectiva dos ciclos existenciais. A obra parte da premissa de que a vida é constituída por processos contínuos de abertura e fechamento de ciclos, nos quais experiências de perda, mudança, crescimento e reinvenção coexistem. Nesse contexto, o livro propõe um conjunto de cem perguntas organizadas em formato de cartas que convidam o leitor a refletir sobre transições da vida, transformações pessoais e os significados atribuídos a começos e encerramentos de experiências. As perguntas funcionam como disparadoras de diálogo e de reflexão, estimulando o contato com emoções, memórias e narrativas pessoais associadas aos processos de mudança. Dessa forma, o livro configura-se como um dispositivo que favorece processos de autoconhecimento e elaboração simbólica das experiências de transição presentes na vida cotidiana (Lima e Diógenes, 2025). O objetivo deste trabalho é apresentar a proposta do livro *Começos, fins e transformações* e discutir sua relevância como recurso reflexivo e metodológico para práticas clínicas, educativas e formativas, especialmente no campo da Gestalt-terapia. Busca-se evidenciar de que maneira o dispositivo das perguntas pode contribuir para a ampliação da consciência sobre os ciclos da vida, favorecendo a elaboração de experiências relacionadas a perdas, recomeços, mudanças e processos de transformação subjetiva. A proposta da obra estrutura-se em torno da compreensão da vida como movimento dinâmico, marcado por constantes reorganizações da experiência. Cada pergunta proposta nas cartas convida o leitor a revisitar momentos de transição, como encerramentos de relações, mudanças de trajetória, recomeços profissionais ou transformações internas que emergem ao longo da existência. Ao estimular a reflexão sobre tais experiências, o livro incentiva a construção de significados pessoais sobre os processos de mudança, possibilitando que emoções como medo, ansiedade, alegria, esperança ou tristeza sejam reconhecidas e elaboradas. O formato em cartas favorece uma abordagem dialógica e participativa, podendo ser utilizado tanto em processos individuais quanto em contextos grupais, como rodas de conversa, atividades educativas, espaços de formação ou contextos psicoterapêuticos. No âmbito da Gestalt-terapia, a temática dos ciclos da experiência possui relevância central, uma vez que a abordagem compreende o sujeito em permanente relação com o ambiente, em processos contínuos de contato, retirada e reorganização da experiência. A reflexão sobre começos e fins dialoga diretamente com a compreensão gestáltica dos processos de fechamento de gestalten e da abertura para novas configurações de sentido. Assim, o livro contribui para a comunidade gestáltica ao oferecer um recurso que estimula a awareness sobre os movimentos de mudança presentes na existência humana, favorecendo o reconhecimento de experiências inacabadas, a elaboração de perdas e a abertura para novas possibilidades de contato com o mundo. Além disso, o caráter dialógico e experiencial das perguntas aproxima-se da perspectiva fenomenológica presente na Gestalt-terapia, na medida em que privilegia a experiência vivida e a construção de significados a partir da narrativa do próprio sujeito. Como considerações finais, destaca-se que *Começos, fins e transformações* constitui um recurso reflexivo que articula

linguagem acessível, dimensão lúdica e potencial clínico-educativo. Ao propor perguntas que convidam à reflexão sobre os ciclos da vida, a obra favorece processos de autoconhecimento e elaboração emocional, ampliando possibilidades de diálogo sobre mudanças e transformações existenciais. Para profissionais e estudantes da Gestalt-terapia, o livro apresenta-se como um instrumento que pode enriquecer práticas clínicas e formativas, estimulando reflexões sobre a dinâmica dos ciclos da experiência e sobre os processos de transformação que atravessam a vida humana.

Ficha catalográfica:
LIMA, Deyseane; DIÓGENES, Juliana. *Começos, fins e transformações: 100 perguntas para falar dos ciclos da vida.* São Paulo: Matrix Editora, 2025. ISBN: 978-65-5616-616-2.