Eu, Tu e o processo de luto

O livro “Eu, Tu e o processo de luto”, de autoria de Juliana Maria Pereira Diógenes, foi publicado de modo independente, em maio de 2025. É fundamental iniciar dizendo que essa obra foi criada a partir da morte da filha da autora, que é gestalt-terapeuta há mais de 20 anos. Na busca de se acolher e entender a sua dor, decidiu escrever sobre seu próprio processo de luto baseando-se num raciocínio teórico gestáltico. Escrever sobre nossas próprias experiências, encontrar nome para tentar traduzir sentimentos e compreender melhor tudo o que se passou consigo é uma estratégia significativa para quem atravessa um processo de perda tão dolorosa como a partida de uma filha. Sabemos que falar sobre morte e luto ainda é um tabu para a sociedade de um modo geral, que gera muitos mitos e incômodos causadores de silêncios. Ou seja, as pessoas se calam, evitam falar sobre, desconversam, reproduzem frases prontas, que muitas vezes mais desconfortam que consolam. Tudo isso faz com que as pessoas enlutadas se encaminhem para um isolamento, já que não se sentem compreendidas ou acolhidas. Há também a cobrança para que não chorem mais, ou que voltem logo à rotina de antes (como se isso fosse possível). O luto por si só já é desafiador e doloroso. Fazer essa travessia num contexto como esse não apenas torna ainda mais difícil para quem está enlutada como pode contribuir para um adoecimento emocional importante, que tende a prejudicar a reorganização da vida de quem ficou. O livro conta a história do EU e a sua experiência a partir da morte do TU – daí a origem do nome da obra. De modo didático, simples e sensível, narra o processo do luto, favorecendo a compreensão de sentimentos, pensamentos e atitudes. A autora criou imagens ilustrativas que, ao longo das páginas, vão descrevendo o caminhar do Eu quando se vê sem o Tu na sua vida. Entendendo que, embora seja uma experiência muito singular, o luto possui um aspecto universal que nos iguala como seres humanos. Nesse sentido, este material tem o intuito de contribuir com a elaboração de perdas importantes na vida das pessoas. Traz um embasamento teórico da relação dialógica proposto pelo filósofo existencial Martin Buber que apresenta o encontro EU-TU como ponto de partida para compreender a natureza interrelacional que nos constitui enquanto pessoas, dando suporte conceitual para ampliar a compreensão do processo de luto e favorecendo a abertura de espaços para conversar sobre a morte de um modo mais respeitoso, com a delicadeza necessária para favorecer um aprofundamento acerca do tema. Além disso, a autora apresenta cinco sugestões de uso deste material. Ao final do livro, em anexo, constam 7 cartas, enumeradas no verso, com a sequência das imagens que foram desenhadas ao longo da história. Esta produção pode ser lida tanto por pessoas enlutadas como também ser utilizada, como recurso terapêutico ou de reflexão, por profissionais que trabalham com essa demanda em seus diversos contextos de atuação, tais como hospitais, consultórios, comunidades, escolas, empresas, etc.

Palavras-chave: luto, processo de luto, relação dialógica.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Diogenes, Juliana Maria Pereira
Eu, tu e o processo de luto / Juliana Maria Pereira Diogenes. -- Fortaleza, CE : Ed. da Autora, 2025.

ISBN 978-65-01-42916-8

1. Cartas - Uso terapêutico 2. Luto - Aspectos psicológicos I. Título.

25-266241 CDD-155.937

Índices para catálogo sistemático:

1. Luto : Aspectos psicológicos 155.937

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380