



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

MANIFESTO PELA VIDA: RADICALIZAR AS RELAÇÕES E OS AFETOS POR MEIO DA PSICOLOGIA CORPORAL

Karin Luísa Lütke-meier¹
Sandra Mara Volpi²

RESUMO

As reflexões a seguir se referem às possibilidades para uma vida de qualidade, pela sociedade, diante de um mundo em crise – ambiental, econômica e social. Em tempos de pandemia, aquecimento global, tecnologização das relações e da vida, individualização crescente, aumento da ansiedade, solidão, depressão, resta perguntar: “o que fazer?” Esta é a tentativa de problematização e resposta deste manifesto, tanto no cenário terapêutico da Psicologia Corporal, como enquanto membros que somos de uma sociedade. A radicalização das relações e dos afetos – incluindo o amor – é possivelmente a resposta mais proeminente aqui apresentada, que contempla o ser corporal no mundo e sua interação com aqueles à sua volta.

Palavras-chave: Afetos. Contemporaneidade. Relação. Sociedade. Terapia Corporal. Vida.

Este é um manifesto¹ pela vida: partindo da abordagem da Psicologia Corporal, permeando as nuances do mundo contemporâneo, é tempo de clamar pela vida de qualidade (coletiva) e por formas mais prazerosas de viver. Para essa tarefa urgente e necessária, sugiro aqui contemplar as fragilidades do nosso tempo e abordar nossas profundas necessidades, conectadas ao que sentimos, quem fomos, quem somos. As crises que experimentamos atualmente – ambiental, social e econômica – nos impelem a avaliar o presente e criarmos estratégias para os próximos tempos, dentro das possibilidades.

Para compreensão do fluxo de ideias deste texto, esclareço que em um primeiro momento, no trecho intitulado “Um fio condutor” inauguro as reflexões a partir de uma experiência pessoal e seus desdobramentos, que se tornam mais abrangentes, estendendo-se para a sociedade do nosso tempo. Sob o segundo subtítulo, “Olhando ao redor”, trago uma contextualização da sociedade em seus aspectos coletivos, olhando para o hoje a partir de uma perspectiva histórica. Desde a Psicologia Corporal, sobretudo reichiana e bioenergética, é abordado de que forma o contexto condiciona e influencia a formação das subjetividades, no fluxo indivíduo-sociedade; com contribuições importantes da Biologia, Filosofia, História, Sociologia e Psicologia Social. Em “Seguindo em frente”, há uma tentativa de compreender a combinação deste contexto com um arcabouço teórico-prático para criar caminhos de reflexão possíveis e passos em direção ao que

¹ O manifesto é um gênero textual dissertativo, de cunho político, cultural ou social, que visa a expressar o ponto de vista de um ou mais autores para um grande público, com intuito de sensibilizá-lo ou convencê-lo. (Matos, [s.d.])



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

se pretende – o bem viver coletivo?² Por último, em “Radicalizar as relações” teço possibilidades de abordar de forma profunda a qualidade das relações, permeada pelos afetos e suas variantes como o amor, especialmente conectados com a abordagem da Psicologia Corporal. Abro a hipótese de que os encontros, a coletividade, assim como a terapia, podem funcionar como um ar fresco que fortalece a energia vital e o bem estar de quem se dispõe, ou mesmo de quem possui ou constrói essa possibilidade.

UM FIO CONDUTOR

O que conduz este trabalho são as reflexões que permeiam minha vivência como um ser deste tempo: descobertas, desafios, afetos, portas de saída. Este lugar no mundo, as experiências e sensações, aliados à necessidade de agir, conduzem a escrita deste manifesto, como expressão enfática, urgente, manifesta. O fio condutor trata de como vínculos, afetos e coletividade ganharam um valor imensurável diante de situações difíceis na minha caminhada. Não se trata, entretanto, de romantizar as relações ou de apenas estender uma experiência pessoal para o coletivo, mas sim trazê-las como um ponto muito fundamental, talvez esquecido em nossa época, para nossa existência e vida de qualidade. As relações também são abordadas aqui como aquelas que têm potencial enorme de serem prejudiciais, principalmente quando perpassadas por disputas de poder e opressão. A questão, portanto, é sobre a qualidade das relações, sobre quais sentimentos e sensações os outros despertam em nós; e de que forma agimos e reagimos.

Este modo de existência das relações é reflexo de uma série de fatores sociais a que estamos submetidos, que para além de um dentro (individualidade) e fora (social), consiste em um processo dual, sendo que os processos de subjetivação derivam da permanente conexão entre fatores sociais, culturais, urbanísticos, econômicos e eticopolíticos, que se inscrevem em um determinado tempo histórico na vida de cada um de nós. (Mata, [s.d.]b). Em sua obra, Reich (1998) afirmava que as estruturas caracterológicas de um povo, de uma dada época ou de um sistema social, não são apenas um espelho desse sistema; mais significativamente, representam sua ancoragem. Isso significa dizer que as formas de ser, como resultado da cultura, constituem as estruturas caracterológicas individuais e permitem que o próprio sistema se perpetue, através da educação, instituições, núcleos familiares, estruturas de poder, entre outros.

² Aqui a pergunta tem o intuito de instigar quem lê a refletir: este pode ser um objetivo?!



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

Para quem viveu a pandemia de 2020, é comum a impressão de que o mundo se diferenciou entre antes e após o impacto da COVID-19³, tanto do ponto de vista da saúde mental, reflexo do isolamento social a que fomos submetidos; como no sentido da expansão do mundo virtual, com suas redes sociais e aplicativos. Difícil foi acompanhar diariamente a contabilidade de milhares de mortos ao redor do mundo, em paralelo com o negacionismo científico instaurado em nosso país. Após a pandemia, mas na esteira de seus efeitos, especificamente a morte de uma pessoa próxima me fez refletir ainda mais sobre a brevidade da vida⁴, o valor dos encontros e da amizade. Isso afetou meu comportamento a ponto de passar a reservar, semanalmente na agenda, encontros dedicados a trocas reais, ao vivo.

Seguindo o fio condutor, agora do ponto de vista do trabalho, a saber, exerci durante oito anos a docência em escola pública onde resido, no Rio Grande do Sul. Durante a pandemia, estava vinculada à escola e pude acompanhar de perto a expansão do ensino remoto, o avanço das corporações (*big techs*) no espaço escolar, e vi escancarar aos olhos a forma como a desigualdade social refletiu-se em parco acesso ao ensino. Além disso, vivi, como professora, a enchente de 2024 que ocorreu no Rio Grande do Sul, na qual não tive minha casa diretamente afetada, mas acompanhei parentes, amigos e pessoas próximas serem totalmente impactados, bem como os inúmeros desaparecidos, desabrigados, e os que perderam tudo o que tinham, quando não a própria vida. Foi o mais proeminente evento climático dos últimos tempos, justamente o que deu a dimensão de que as catástrofes socioambientais já são uma realidade permanente, irrefutável.

Não cabe aqui destrinchar a complexidade do trabalho como professora de adolescentes, em uma rede de ensino repleta de contradições, mas ressaltar a dimensão que isso tomou. Com o passar do tempo, a sensação de cansaço, isolamento e exaustão se tornaram a tônica da minha vida, reverberada pelo cotidiano profissional. Foi também uma das fases mais solitárias que vivi: apesar de rodeada de crianças, adolescentes e colegas de trabalho, sentia um vazio de confiança e cumplicidade, pois afinal era na escola que passava a maior parte do tempo da semana, e quando estava fora dela, tentava recuperar-me do cansaço a que fora submetida. Este fato culminou em manifestações diversas de adoecimento físico e psíquico (pessoal e coletivo), e me

³ COVID é a sigla para *Corona Virus Disease* (Doença do Coronavírus), causa da Síndrome respiratória aguda grave. A COVID-19 foi consequência da disseminação do coronavírus 2 (SARS-CoV-2), que iniciou em 2019 e atingiu todos os continentes, durante os anos de 2020 e 2021. O isolamento social e o uso de máscaras foram determinados pela Organização Mundial de Saúde (OMS). A fim da pandemia foi declarado pela OMS em 2023.

⁴ Um leitor atento deste texto em uma versão prévia à final, chamou-me atenção de que o termo “brevidade da vida” fora usado como título do livro de Sêneca, filósofo estoíco romano. Apesar da coincidência, eu desconhecia esta obra, mas a referência vale ser reafirmada.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

convenceu que o caminho não poderia continuar o mesmo. Neste momento, foi grandiosa a presença de colegas, amigas, amigos, pessoas conhecidas, que funcionou como uma janela de fôlego, um círculo de compartilhamentos, conversas e apoio mútuo, em que nos ajudamos e nos confortamos. A coletividade, que já havia sido tão presente outrora, em outros trabalhos, na vida acadêmica, com movimentos sociais, estava fazendo falta. Assim, a perspectiva de colocar em prática uma intenção – já madura – de desligamento da docência, se consolidou. Com isso, a vida não apenas ganhou novamente o tempo necessário para seu usufruto, mas o tempo para as relações afetivas, de subjetividade, de descanso, alinhou-se com o tempo produtivo. Este momento representa uma das decisões mais impactantes, positivamente, que já tomei.

É essa, portanto, a narrativa que convida à reflexão sobre como conduzimos nossa existência, nosso tempo, situações desconfortáveis que podem induzir a mudar a rota, a recomeçar. Perceber e fomentar o que nos nutre, em meio ao que nos exaure, é uma porção fundamental de uma vida que precisa fazer sentido. Minha aposta é nessa sensação cotidiana de estar viva, de sobreviver com a sensação de que a vida tem também qualidade. João da Mata, importante psicólogo da atualidade, vinculado à Somaterapia, reforça:

Tem se tornado cada vez mais necessário e urgente o desafio à reflexão em torno dos processos de subjetivação, através dos quais vamos nos tornando o que somos: os modos de vida que buscamos construir, os espaços urbanos que queremos habitar, as relações de amor, trabalho e vida social que buscamos estabelecer e que nos tragam sentido. (Mata, [s.d.]b, p. 1).

OLHANDO AO REDOR

A partir deste tópico, me retiro do ponto de vista das sensações pessoais e embarcaremos em um pensar coletivo. Ao conversar com as pessoas, atualmente, é recorrente encontrar insatisfações de diversas naturezas, especialmente ligadas à esfera do trabalho, das emoções, e das relações humanas. A oportunidade de conviver e escutar pessoas de diversos estratos sociais, desde o cotidiano à clínica terapêutica, traz à tona conteúdos que remetem ao que tem sido a tônica do sofrimento humano em nossa época. Como ouvintes que somos, ou podemos ser, importante lembrar que o incômodo, longe de algo a ser eliminado, necessita ser observado, sentido, acolhido e amadurecido, juntamente com todas as demais sensações e situações que vivemos, afinal, é isso que nos constitui. “O que nos torna sujeitos emerge através do contato e da vivência direta com o que nos afeta, na relação com as pessoas e os lugares que habitamos.” (Mata, [s.d.]b, p. 1), portanto, olhar para a variedade de elementos que moldam nossa vida possibilita a percepção de nós mesmos e contato com a realidade.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

Assim, olhar ao redor é um ato que permite dar-nos conta da severidade dos acontecimentos à nossa volta. “Há uma urgência em criticar o nosso modo de vida e nossa sociedade, vivemos em uma época de crises.” (Ribeiro, 2024). Experimentamos em tempo real o colapso climático: o relatório da Organização Meteorológica Mundial (OMM), publicado em 2024, afirma que os últimos dez anos estiveram todos entre os dez mais quentes, em uma série extraordinária de temperaturas recordes (Organização das Nações Unidas Brasil, 2024). Isso reflete em um aumento das tragédias climáticas, como secas, enchentes, mortes por ondas de calor, e gera milhares de refugiados climáticos que perdem seus locais de moradia e precisam sair de seus territórios para sobreviver. Um viés que estrutura a crise ambiental é o aspecto avassalador do capitalismo – a destruição dos ambientes naturais, extinção de espécies, a cultura do descarte e consumo desenfreado, a demanda estratosférica de energia – em um cenário que representa um profundo corte na relação das sociedades urbano-industriais com os ambientes naturais e sua importância. Desta forma, fica estabelecida uma relação de poder e apropriação de recursos naturais, sem considerar o aspecto do mundo como um organismo, que possui um valor por si mesmo, e não só como algo a ser transformado em valor de uso ou de troca.

Além desse cenário, em tempo real, assistimos a expansão e o domínio das grandes corporações de tecnologia, as chamadas *big techs*, em termos de apropriação de dados pessoais, do controle da vida e da influência em governos, inclusive golpes de estado. É fato que não proporcionam qualquer autonomia ou soberania entre povos, seguindo a lógica colonial, das ideias exógenas constituindo nossa cultura e a forma de nos relacionarmos. Os discursos de ódio, disseminação de *fake news* e a desinformação no meio digital condicionam a disputa de narrativas, envolvendo indivíduos, grupos, povos e países inteiros. Nesta arena, sofrem os subjugados, e outros países seguem a lógica da produção ininterrupta de guerra, contínua, eterna, sempre desleal, enquanto na rede mundial de comunicação cenários de genocídio são transmitidos sem temor, nem retaliação, dia após dia.

No âmbito individual, as vidas estão vigiadas, nosso tempo capturado dia e noite, transformados em olhos na tela, mergulhados em uma subjetividade artificial, com nossos dados monetarizados por grandes corporações. “Agora, o que está em jogo é monitoramento a céu aberto, contínuo, ininterrupto e de comunicação instantânea. As novas tecnologias computacionais produzem novos saberes sobre os indivíduos, ampliam o controle dos corpos e abrem, portanto, necessários debates sobre a obra reichiana.” (Mata, 2024, p. 87). “Isso impõe aos chamados usuários – agora partícipes não pagos da cadeia sem muros da valorização



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

de valor⁵ – grandes implicações psicológicas. Estamos diante de uma verdadeira expropriação extrativista de elementos que antes escapavam ao domínio do capital: o ócio, a criatividade, a cognição e a subjetividade.” (Faustino e Lippold, 2023, p. 92).

O grande palco das contradições mostra a contínua exploração e submissão a que estamos submetidos, apesar do acúmulo de conhecimento, do desenvolvimento da ciência, da informação e da tecnologia. Vivemos a globalização mundial, mas perdemos contato com o outro próximo; estamos na era das identidades, mas a intolerância e a perseguição a grupos diversos (principalmente de resistência) seguem em escalada. Assistimos estarrecidos à barbárie, e ao mesmo tempo precisamos ser produtivos, magros, mostrar uma vida feliz nas redes sociais e aparentar positividade. Isso tudo ilustra a vida no século XXI, cem anos após o surgimento da Psicanálise de Freud, que fornece elementos para compreender de que forma a subjetividade se constitui.

A crise social também se manifesta na saúde mental. O direito constitucional à saúde inclui o cuidado à saúde mental, considerada como um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade (Brasil, [s.d.]). Este conceito é reforçado pela obra reichiana: “Reich mostrou que o conflito emocional é um fenômeno social e seu *locus* não é a mente, mas todo o corpo, e o consequente desequilíbrio de sua energia vital.” (Mata, [s.d.]b, p. 4). A crise é evidente: “Entre 2013 e 2023, houve um crescimento no uso de medicamentos antipsicóticos em mais de 50%, de 29 milhões para 44,6 milhões de registros, e o número de atendimentos psicossociais no SUS dobrou, passando de 13,1 milhões para 26,4 milhões.” (Instituto de Estudos para Pesquisa em Saúde/IEPS, 2025⁶). Em relatório da Organização das Nações Unidas (ONU) há o alerta de que os desafios mundiais como desigualdade social, pandemia de COVID-19, guerra e crise climática são ameaças à saúde global, e como consequência destes e outros fatores, a depressão e a ansiedade aumentaram mais de 25% apenas no primeiro ano da pandemia (Nações Unidas Brasil, 2025). Quase um bilhão de pessoas vivia com transtorno mental em 2019, sendo 14% adolescentes; uma em cada 100 mortes ocorreu por suicídio, das quais mais da metade entre pessoas com idade inferior a 50 anos (Organização Panamericana de Saúde, 2022).

⁵ Acrescento à citação de Faustino e Lippold esta nota para esclarecer que “valorização de valor” é o processo de aumento do valor do capital, segundo Marx, a partir do trabalho humano necessário para produzir uma mercadoria determinada (Sewell, 2013). Ou seja, as pessoas participam compulsoriamente da cadeia produtiva das *big techs* ao terem seus dados extraídos, monetarizados e transformados em mercadoria.

⁶ Apesar de haver aqui uma citação direta, não há número de página referente no artigo disponível na Internet.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

Outra questão fundamental é a de que, em todos os países, são os mais pobres e desfavorecidos que correm maior risco de problemas de saúde mental, embora sejam os que têm menor probabilidade de receber serviços adequados. Soma-se a isso uma “[...] crise social aguda, demonstrada pelo fato de que nunca houve tanta gente passando fome, ao mesmo tempo em que tão poucas pessoas detêm a maior parte da riqueza disponível, e a concentração de renda e de recursos cresce exponencialmente” (Ribeiro, 2024⁷). Essa é uma das dimensões da consolidação do capitalismo, em que “A presença do neoliberalismo não está apenas no cifrão da conta corrente, mas se insere de forma capilar nas atitudes cotidianas que estabelecemos conosco e com o mundo.” (Mata, [s.d.]b, p. 2). A estrutura social, assim, consolida também as definições emocionais e psíquicas que nos constituem, e não apenas a forma como sobrevivemos materialmente no mundo. Estar consciente deste recorte, além dos de raça, gênero, sexualidade, que não serão exatamente tratados aqui, mas são indispensáveis de serem citados, amplia nossa visão para sua relação com a reprodução social e a vida de qualidade. Os resultados são sentidos por todos nós, de formas diversas.

A relação com o tempo merece também ser apontada: vivemos uma era da aceleração, em que nossa espécie e a sociedade chegaram ao ponto evidente de que não se tem mais tempo para nada (Kehl, 2009). De tanto correremos para ganhar dinheiro, produzir, ficarmos malhados, planejarmos todo o tempo livre, gastarmos tempo em trânsito, nos deslocarmos a todos os compromissos, a sensação é de que não há mais tempo para não fazer nada. O tempo livre, ao que parece, está preenchido pelas telas, pelo bombardeio de informações sobre tragédias, paralelas aos discursos motivacionais, pelo estímulo permanente ao comprar, nos anúncios e propagandas intermitentes. Muitos psicanalistas da atualidade têm se debruçado a desvendar a relação disso tudo com a depressão e a ansiedade, como a supracitada Maria Rita Kehl, Christian Dunker e o neurocientista brasileiro Sidarta Ribeiro, ao salientar que “[...] a ansiedade e a depressão são tônicas do nosso tempo, provocadas pela quase extinção do ócio e do tédio.” (Ribeiro, 2024). Deste modo, temos vivido mais sozinhos e infelizes, em um reflexo do drama da nossa época, a solidão, o déficit de intimidade, o déficit de comunalidade (Dunker, 2024). Estes sintomas estão relacionados ao sintoma de um distúrbio mais profundo, pois junto a cada queixa existe uma falta de satisfação no viver, isto é, a incapacidade de aproveitar a vida (Lowen, 1987). Ou seja, o que salta aos olhos é justamente a pergunta: como temos vivido? Qual a vida que construímos, sob quais parâmetros de qualidade?

⁷ Apesar de haver aqui uma citação direta, trata-se da transcrição de uma entrevista e, portanto, não há referência a número de página.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

Este olhar para os mecanismos ideológicos que se estabelecem em uma determinada sociedade devem ser o fundamento da prática terapêutica, pois são determinantes sobre o comportamento dos indivíduos (Mata, [s.d.]b). Não fosse assim, “[...] a Psicologia serviria apenas como paliativo para que as sociedades autoritárias continuem a produzir seus efeitos sobre as condutas das pessoas sem que essas práticas de poder possam ser redimensionadas.” (Mata, [s.d.]b, p. 4). A partir daqui, o caminho reflexivo a ser empreendido trata da maneira como somos condicionados de forma sutil e perversa, afetando-se nossa relação com as emoções, e especialmente com os afetos. Como afirma Dunker (2024), as pessoas estão cansadas de ódio, exaustas de medo e procurando o aspecto restaurador da experiência amorosa, na solidariedade, aproximação e proteção; “[...] o amor é um sentimento que está em alta, porque está escasso no mercado, portanto seu valor está aumentando”.

Para entender como chegamos neste ponto, é interessante avaliar como as relações vêm mudando, de forma a dar a tônica do enfraquecimento da coletividade e da reciprocidade. Afinal, para entendermos a condição existencial do ser humano⁸ moderno e para onde vamos, devemos investigar as fontes de conflito de sua cultura (Lowen, 1980). A viagem histórica é em direção às sociedades agrárias, que são a origem de todas as culturas. Nossos recentes ancestrais viveram consequências significativas do ponto de vista estrutural quando, por exemplo, houve a mudança na distribuição e relação com a terra, o surgimento da propriedade privada e o cercamento das terras⁹ “que impediu o livre acesso a estas, e suprimiu relações e obrigações mútuas existentes – [...] os vizinhos que antes se ajudavam, tornaram-se empregados ou empregadores, e a reciprocidade foi substituída por salários-hora. Os seres humanos começaram a ver-se, uns aos outros e tudo à sua volta, em termos financeiros.” (Rifkin, 1999, p. 43).

As demarcações introduziram um novo conceito de relacionamento humano [...] A terra não era mais algo que pertencia às pessoas, mas uma mercadoria possuída. Havia sido reduzida a um status quantitativo e era orçada com base no seu valor de troca. O mesmo ocorreu com as pessoas, e as relações humanas foram reorganizadas. [...] Max Weber (economista e sociólogo alemão) chamou essa grande reestruturação das relações humanas de “desencantamento do mundo” – vida, terra e existência reduzidas a padrões de avaliação abstratos e quantificáveis. (Rifkin, 1999, p. 43).

Este percurso que afeta as relações se consolida com o capitalismo como sistema predatório do ambiente, de comunidades e culturas. A forma com que as sociedades vêm se estruturando define subjetividades, possibilidades, tendências contemporâneas. Com base em

⁸ O termo original “homem” foi substituído neste texto por “ser humano”, por considerar adequado ponderar sua amplitude para a espécie, e não apenas a um gênero.

⁹ O cercamento das terras ocorre na Inglaterra nos séculos XVIII e XIX (Campos, 2025).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

Michel Foucault, entende-se que as sociedades modernas são consideradas **disciplinares**, a partir da característica na distribuição disciplinar dos indivíduos em espaços individualizados, classificatórios, isolados, hierarquizados, em conformidade com suas capacidades de desempenhar funções de acordo com o objetivo que deles exige. (Mata, [s.d.]b). Contudo, esta sociedade, com seus mecanismos de vigilância, controle e disciplina para regular o comportamento das pessoas (Mata, 2024, p. 86), não é mais a sociedade de hoje. Ela deu lugar à **sociedade de controle**, que “[...] redimensiona e amplifica seus pilares constituintes. Vivemos em outra sociedade, a saber, de academias de *fitness*, prédios de escritórios, bancos, aeroportos, *shopping centers* e laboratórios de genética.” (Han, 2017, p. 23). Vivemos hoje sob a incidência dessas duas modalidades de ação sobre nossos corpos e condutas: a disciplina agora intensificada por um conjunto de dispositivos de controle que parece não ter um dentro ou fora. (Mata, [s.d.]b). Ou seja, a disciplina e o controle foram interiorizados; cobramos-nos demais por tudo o que nos é imposto, tornamo-nos nossos próprios algozes e nos castigamos pelo que não conseguimos fazer. As figuras de poder e dominação contra quem nos rebelaríamos já não são tão claras; são agora mais difusas, diluídas, ou mesmo mascaradas sob outras interpretações.

Desdobramo-nos, assim, na sociedade do século XXI que é a **sociedade do desempenho**, em que seus habitantes não se chamam mais sujeitos da obediência, mas sujeitos de desempenho e produção (Han, 2017). Ao suprimir a figura de poder externa e negativa, e trazê-la para dentro de nós mesmos, não se vive mais no mundo da repressão em que Freud constituiu sua noção de inconsciente, mas sim numa sociedade em que a positividade, o poder e o desempenho constituem os indivíduos. Amparados em Han, Faustino e Lippold (2023, p. 156) apontam que “[...] o novo poder se pauta pela exploração da liberdade, e não por sua restrição. O sujeito que fracassa na sociedade atual não se torna um rebelde, e sim um depressivo, pois o poder inteligente internaliza nele o processo de fracasso social como um fracasso individual”. As consequências também se atualizam:

Cada época possui suas enfermidades fundamentais. Desse modo, a época bacteriológica chegou ao seu fim com a descoberta dos antibióticos. [...] Visto a partir da perspectiva patológica, o começo do século XXI não é definido como bacteriológico nem viral, mas neuronal. Doenças neuronais como a Depressão, Transtorno do Déficit de Atenção com Síndrome de Hiperatividade (TDAH), Transtorno de Personalidade Limítrofe (TPL) ou a Síndrome de Burnout (SB) determinam a paisagem patológica do começo do século XXI. Não são infecções, mas infartos, provocados não pela negatividade de algo imunologicamente diverso, mas pelo excesso de positividade. (Han, 2017, p. 7-8).

Além de termos sido classificados, hierarquizados, controlados, agora estamos em plena era da ilusão do poder e da transparência, carregados da responsabilidade de existir



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

positivamente. “A sociedade positiva se despede tanto da dialética quando da hermenêutica, [...] e tampouco admite qualquer sentimento negativo. Desse modo, esquecemos como se lida com o sofrimento e a dor, esquecemos como dar-lhes forma.” (Han, 2017, p. 18). Qualquer situação ou relação que cause desconforto, sentimento negativo e emoções adversas são rechaçadas na sociedade da positividade. O indivíduo se blinda da convivência e da própria realidade, evitando o desconforto isolando-se, e também de forma medicamentosa¹⁰, em que se busca anestesia dessa mesma realidade. Diante disso tudo, o que fazer?

SEGUINDO EM FRENTE

O que nos dá um sentimento confortável de continuidade da existência? Imaginar o que queremos, que haverá futuro, que podemos nos sentir melhores. Essa perspectiva do tempo transforma as coisas, pois no tempo somos capazes de transformar, essa capacidade é o que nos ajuda a suportar os momentos de angústia, de terror, de desânimo e vazio. Suportar o tempo vazio através de um encadeamento de ideias, de representações e fantasias. (Kehl, 2009).

Seguir em frente convida a pensar em como é plausível olhar para a vida e para a humanidade imaginando brechas possíveis para resistir e modificar a realidade. Para tanto, é necessário considerar as relações de poder. Até aqui delineamos que é necessário enfrentar a realidade, mas temos força para isso? É interessante nesse sentido, salientar que, de alguma forma, enquanto sociedade, criamos mecanismos de sobreviver diante de adversidades. A relação entre poder e resistência se torna clara na medida em que o poder induz formas de resistir a ele, em um ímpeto de sobrevivência, havendo possibilidade de que nos movamos em direção contrária ao que é imposto. “Antes de ser apenas negativo, a existência e clareza de como funciona o poder permite a afronta pelas práticas de criação de modos de liberdade em diferentes planos.” (Mata, 2019, p. 73). Nesse sentido, aspectos individuais de resistência podem se somar às forças coletivas, e “Se vivemos em tempos de controle e monitoramento das condutas [...] cada um pode e deve governar a si mesmo através das práticas de subjetivação e dos modos de constituição de si como sujeitos, em acontecimentos que ocorrem junto ao outro como contínua e incessante relação.” (Mata, [s.d.]b, p. 8).

Ao lançar mão da consciência das relações de poder, sem esquecer onde é preciso chegar, lembro da célebre frase de Reich: “Amor, trabalho e conhecimento são as fontes da nossa

¹⁰ De maneira alguma desconsidero a importância de medicamentos psiquiátricos para situações em que são bem indicados. O que hoje em dia está evidente é que para muitas sensações cotidianas os medicamentos estão se tornando a primeira opção, como por exemplo, para viver um luto, uma dificuldade de relação social ou no trabalho. O perigo pode ser a falta de exercitar o manejo das emoções de forma orgânica e a dependência química que podem causar.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

vida. Deveriam também governá-la!” (Reich, 2001, p. 342). O trabalho apresenta-se como um espaço de relações em disputa, controverso: assim como representa a necessidade de movimentação, que sustenta nossa fonte de energia; também pode ser uma fonte de frustração, de estresse, cansaço, especialmente considerando a compulsão pela produtividade já comentada. A constituição do trabalho influenciará a disposição para outras atividades, incluindo a relação com os outros e consigo mesmo; daí a importância de avaliar seu impacto de forma permanente. “O trabalho deve ser organizado de modo a possibilitar o desenvolvimento e a satisfação da necessidade biológica de atividade. Essa função exclui qualquer forma de trabalho moralista e autoritário, desempenhado sob a compulsão do dever.” (Reich, 2001, p. 276).

Enquanto nas relações de poder há espaço para o exercício da liberdade, nas relações de dominação tal exercício fica fortemente comprometido (Mata, 2019). De forma ampla, no trabalho ou em outras esferas, onde houver dominação e opressão, não há espaço para liberdade e para o amor. A escalada do poder é a dominação, em que a possibilidade de resposta é anulada. Por isso, atentar para a qualidade das relações é olhar para o fato de que “[...] ser social envolve sempre ir com o outro, e só se vai livremente com o que se ama”. (Maturana, 1998, p. 76).

De uma vez por todas, entendamos: jogos de dominância entre duas pessoas só dão prazer a ambos quando seus limites são livremente consentidos e quando existe alternância entre dominante e dominado. [...] Nos jogos cooperativos, o prazer e o incentivo à excelência são mútuos, mas nos de dominância a assimetria de poder costuma ferir a parte mais fraca. Quaisquer relações em que não haja revezamento de dominância [...] causa dor, ressentimento, indiferença e desamor. (Ribeiro, 2022, p. 46).

Há em nossa constituição humana o ser social. Humberto Maturana (1998), importante biólogo¹¹ chileno, tece relações muito significativas entre a natureza humana coletiva e os afetos implicados nessa coesão. Afirma que os sistemas humanos são baseados no amor, que une a seus membros e se apresenta como uma abertura para o outro ser humano, manifesto no prazer da companhia, ou como amor, em qualquer de suas formas. É esse sentimento que permite a socialização genuína, e em sua ausência, colhe-se a separação.

Como seres vivos coletivos, formamos sociedades, assim como abelhas, cupins, formigas; dividimos tarefas, unimo-nos em prol de algum objetivo comum. Além disso, somos naturezas-culturas, fazemos escolhas, ensinamos e aprendemos. É assim que surge a enorme diversidade entre humanos. As manifestações culturais entremeadas por questões ambientais nos deram habilidades e formas de sobreviver completamente peculiares e distintas, dependendo no recanto

¹¹ Biólogo que se aproximou muito da Psicologia e trouxe contribuições importantes para a interface entre diferentes abordagens.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

em que vivemos. Um dos aspectos positivos, apontados por Ribeiro (2024), é a existência de um arsenal histórico de conhecimento e de experiências para balizar novas ações necessárias. Temos as piores tradições, que devemos deixar para trás, como a competição, a predação, a violência, o egoísmo; e aquelas que podemos manter como o cuidado, a partilha, a solidariedade. “Se não corrigirmos esse rumo, nosso futuro não será nada desumano, mas sim humano, demasiada e horripilantemente humano, como o pior de nossas tradições.” (Ribeiro, 2022, p. 46). É por isso que o convite é o de radicalizar a relação, vivendo os afetos e exercitando o amor, nossa cola social disponível, constituinte do ser humano, e possivelmente da nossa humanidade no sentido mais profundo.

RADICALIZAR¹² AS RELAÇÕES EM INTERFACE COM A PSICOLOGIA CORPORAL

Após as reflexões, que me trazem aqui com esta abordagem (e não outra!), somadas à contribuição de elementos da natureza humana que podem nos conduzir para fora do abismo, é chegada hora da interface com a prática terapêutica. Teço, para isso, algumas ideias contidas na teoria e prática da Psicologia Corporal para compreendermos, juntos, uma possibilidade de ação nesta esfera. Radicalizar as relações é levar a existência do outro e dos outros a sério, no bom sentido. Vimos que a existência social nos constitui e, portanto, vivê-las profundamente, importando-se, apoiando-se, compartilhando momentos, reflexões e, possivelmente, agindo em coletivo, soa como uma grande oportunidade de sobrevivermos às crises apresentadas.

Começando pelo início (da vida): existe algo profundo que nasce conosco, na esperança de sobreviver, que é a demanda pelo outro. Nascemos incapazes, filhos de mamíferos, com uma lacuna que precisa ser preenchida pelo cuidado e atenção, inicialmente por uma figura materna¹³. Ao longo do nosso amadurecimento, o exercício de enxergar a si mesmo como um eu, nos coloca em perspectiva da existência de um outro. Ganhamos autonomia, mas a incompletude permanece. Clóvis de Barros, importante filósofo brasileiro, sugere: há um mosaico de sustentação para irmos adiante, isso aqui não é feito para cada um por si, é feito para a gente se ajudar (Barros, 2024). Esse é o grande palco de formação dos indivíduos, no qual as relações sempre importam, e sua qualidade define mutuamente a construção das subjetividades.

Stanley Keleman, um neodarwinista, tem uma visão própria de uma realidade em construção na perspectiva do corpo, em que amor e vínculos são concebidos como a força que

¹² A origem etimológica utilizada aqui para palavra radical está relacionada à raiz. Tudo o que é radical, neste sentido, busca um fundamento profundo, em sua origem.

¹³ No caso, uma mãe biológica, mas a função também pode ser exercida por qualquer adulto capaz, funcionalmente.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

facilita ou dificulta a continuidade do processo formativo do sujeito. (Favre, 1996). No processo de crescimento e sobrevivência, a nutrição e o cuidado constituem no corpo, o afeto.

Há uma relação entre o modo como fomos tocados, carregados e acariciados na infância e o modo como usamos a nós mesmos com os outros atualmente. Essas atividades geram sentimentos, imagens ou ideias; são organizações de ações e gestos, baseados no modo como o amor foi experienciado e correspondido somaticamente. (Keleman, 1996, p. 17).

Na formação das subjetividades tem-se uma base biológica que, segundo Reich (1983), é a sustentação de saúde dos indivíduos; e este princípio bioenergético natural é desconstituído diante do contato com educadores, pais, instituições, por estarem estes mesmos encorajados. Estar encorajado significa desenvolver couraças em regiões do corpo – uma forma de tensão e contenção da fluidez da bioenergia, esta que mobiliza o corpo para o metabolismo e a existência. “A couraça muscular do caráter passa a ser geradora de sintomas psicossomáticos, tais como fobias, angústia, ansiedade e depressão.” (Mata, [s.d.]b, p. 4). De qualquer forma, é a sua presença, gravidade ou cronicidade que impede o fluxo energético do corpo, a expressão, a pulsação, na constituição dos indivíduos que apresentarão transtornos neuróticos. Assim, desenvolvem formas de contenção, tensão, bloqueios, a partir da experiência com traumas significativos, por vezes recorrentes.

Como lembra Lowen (1987), poucas são as pessoas da nossa cultura isentas de tensões musculares responsáveis pela reestruturação de suas respostas e pela definição dos papéis que desempenham na vida. Isso se reflete corporalmente na forma de respirar e na capacidade de movimento, funções perturbadas em toda pessoa que tem conflitos emocionais. Saliento, portanto, que para os terapeutas corporais bioenergéticos, a respiração é central: a consciência dos bloqueios do diafragma, da respiração e de suas variantes curtas e profundas, torna-se uma premissa fundamental na propriocepção, e da resultante autorregulação. “A importância de uma respiração correta para a saúde física e mental é subestimada pela maioria dos médicos e terapeutas. A respiração é imprescindível à vida, o oxigênio fornece a energia que move o organismo, mas parece que não compreendemos que uma respiração inadequada reduz a vitalidade do organismo.” (Lowen, 1987, p. 31).

A Psicologia Corporal trazia, inicialmente, a proposta terapêutica de desencorajar, atuando na dissolução das couraças, o que liberaria o conteúdo emocional correspondente. Hoje em dia, houve um aprimoramento desta ideia, reforçando o fato de que estas mesmas couraças foram úteis para permitir a sobrevivência do indivíduo, em determinado contexto. Ao contrário de agir contra elas, as couraças podem ser mobilizadas, tornadas conscientes, sentidas, e também destensionadas. Conteúdos emocionais podem surgir nesse processo e necessitam ser acolhidos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

pelo terapeuta e trabalhados conjuntamente, o que pode ser facilitado pela respiração profunda e consciente, e na prática de movimentos como, por exemplo, os da Bioenergética. Este seria um caminho possível para a autorregulação, condição na qual é viável lidar com as situações, sensações, emoções, de maneira mais clara e honesta consigo, diminuindo as respostas automáticas das defesas constituídas. É plausível mudar a forma de estar no mundo corporalmente e de lidar com as circunstâncias. “Não basta se conhecer psicologicamente, é preciso reorganizar seu comportamento emocional [...] Darwin afirmava que o organismo muda de forma para enfrentar desafios.” (Keleman, 1996, p. 9). As emoções que acessamos e o significado que damos a elas são influenciadas pela cultura. Construímos uma ideia do que é amor a partir do que vivenciamos, de visões culturais e políticas; é preciso, portanto, cada vez mais, compreender a afeição como um “[...] padrão inato que não está bem usado, se abrir para uma concepção somática de amor”, conforme descreve Keleman (1996, p. 13).

Assim como criamos as corações em nós mesmos, elas também moldam a forma que agimos com os outros, como se defendêssemos-nos do que este outro nos desperta. “Triste daquele que desaprendeu a capacidade de amar [...] fomos criando uma espécie de casca frente ao sofrimento do outro que nos tornou progressivamente blindados, e eu vejo isso com preocupação porque nós precisamos uns dos outros.” (Barros, 2024). Assim, perpetua-se a indiferença e a falta de capacidade de enxergar o outro como um ser complexo e humanamente digno, e ao que parece, a couraça também é relacional.

A violência destrutiva que vemos em ação entre os homens em suas relações cotidianas e, em uma escala maior, a dificuldade que eles têm de estabelecer relações civilizadas, é um doloroso lembrete de quão crucial é esta questão e como, em menor escala em nossa prática, temos a tarefa e a responsabilidade, como terapeutas, de ajudar nossos pacientes em seus esforços para acessar maneiras sofisticadas e socializadas de descarregar seus impulsos. (Bouko-Levy, 2004, p. 184).

É na relação com os outros que enfrentamos o fluxo de emoções, e assim, nos humanizamos, pois as sensações nos constituem. Para tanto, é preciso conhecer-se, conectar-se ao próprio corpo e perceber onde se localizam as tensões e desconfortos. Paulatinamente, pode ser possível manejar as sensações a partir do seu reconhecimento – e não da anestesia ou da simples explosão. Trata-se de “Observar questões quase elementares como escutar o corpo e perceber como respiramos, como nos movimentamos no espaço, o que nos gera prazer ou medo, como formas possíveis de manter presente a dimensão do vivo, como nos alertou Reich.” (Mata, 2024, p. 87). Um organismo vivo ativo, em que existe um fluxo bioenergético, pulsa e sente. “Viver mais plenamente significa abrir seu coração para a vida e para o amor. Sem amor a si próprio, aos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

demais, à natureza e ao universo, o indivíduo é frio, alienado e desanimado. Dos nossos corações flui o calor que nos une ao mundo em que vivemos. Essa quentura é o sentimento de amor.” (Lowen, 1980, p. 77). Portanto, aqui reside a ideia de que para mudarmos as relações e o mundo que nos cerca, é preciso como primeiro passo estar atentos a nós mesmos. Manejar emoções não é apenas garantir a saúde mental e uma vida controlada, mas, sobretudo, conhecer-se, abrir-se para o outro a partir de seus próprios desafios. Reconhecer-se humano, imperfeito, é reconhecer o direito do outro a existir em seu processo, também humano, incompleto, encorajado.

A partir disso, podemos pensar em laços, em cooperar, em amar, sendo preciso fluir um sentimento interno, que possa se expandir. “A intimidade tem como base o compartilhar da excitação interna. A partir desse impulso interior [...], o cérebro forma vínculos em múltiplos níveis, um projeto que requer permanência e uma ação duradoura. Este impulso de excitação é o fundamento para formar um amor subjetivo e pessoal.” (Keleman, 1996, p. 10). Também a terapia reichiana¹⁴, como uma forma de relação, abre um espaço de transformação, que valoriza a capacidade de expressão e de ser si mesmo “[...] no exercício da autenticidade, que implica disposição para transmitir um amplo leque de sentimentos.” (Aronson, 2023, p. 364). O espaço terapêutico, e sobretudo o reconhecimento das possíveis benesses resultantes de uma abertura a este processo, traz consigo a possibilidade de escuta e de confiança, afinal, “[...] a sensação sólida de que somos compreendidos prediz sentimentos de bem estar, segurança e regulação.” (Aronson, 2023, p. 363). Algo se sobressai da relação terapêutica para além de uma relação de contratante e contratado; ali, há transformação em ambos os sentidos, a partir da abertura e da confiança estabelecidas. “A intersubjetividade não é apenas sobre duas mentes entrelaçadas, mas sobre dois corpos entrelaçados intersubjetivamente, portanto, ambos, os corpos do paciente e do terapeuta contribuem para o corpo relacional.” (Klopstech, 2009, *apud* Beever, 2014, p. 31). Se do lado de fora do espaço terapêutico há relações de poder e opressão que tornaram a própria terapia necessária, ali dentro é o espaço compartilhado para a possível expressão da subjetividade e, sobretudo, para um avanço mediado pela relação.

Viver um processo terapêutico passa, necessariamente, por confrontar-se com as condições que produzem sujeições para criar sociabilidades entre livres. A aparente inevitabilidade de sociabilidades hierarquizadas torna as práticas de poder e sujeição algo comum e banal na existência humana. Romper esse ciclo vicioso [...] significa literalmente abrir mão das práticas intoleráveis que acabam por tornar-se aceitáveis no jogo social. (Mata, [s.d.], p. 3).

¹⁴ Uso aqui o termo terapia reichiana referindo-me também as neorreichianas e pós reichianas, que utilizam a base da Psicologia Corporal de Wilhelm Reich, que evoluíram com o tempo, e se ramificaram, aperfeiçoando teorias e métodos.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

A capacidade relacional, de cooperação e do cultivo de afetos tornam-se então as portas de saída apontadas, particularmente, neste manifesto. Não trago aqui uma resposta universal, ou a pretensão de encontrar respostas simples às questões complexas abordadas. Trata-se do processo de construção, desta que vos escreve, diante das experiências, estudos, da prática terapêutica, da elaboração de sensações e ideias que fizeram sentido. Como diria Reich (2001), a nova ordem social deve crescer organicamente, em estreita relação com fatos práticos e teóricos da vida do animal humano. Ele reafirma que a Psicologia política deve se capacitar a entender a estrutura do caráter do ser humano, seu modo de pensar, de agir, os efeitos que sobre ele exercem as contradições da sua existência, o modo como ele encontra as soluções. “Em um momento histórico em que a individualidade é privilegiada, trabalhar com o corpo é desafiar uma política de segregação e distanciamento e convidar a uma possibilidade de encontro, no qual o contato, a expressão e a confiança possam se estabelecer nas relações.” (Mendes, 2011, p. 1364). “Se a competição é antiga, a cooperação também é [...] somos o resultado de um longuíssimo percurso cooperativo, e a valorização deste caminho é a nossa melhor chance de seguirmos evoluindo.” (Ribeiro, 2022, p. 51).

O objetivo de toda terapia é ajudar a pessoa a aumentar sua capacidade de dar e receber amor, de ampliar e desenvolver o coração, e não só a mente (Lowen, 1987). Na minha nascente prática terapêutica, pude compreender melhor como e por que alguns pacientes se conectam conosco, nós com eles, e outros não. Esse fato carrega consigo o arsenal das relações pregressas que podem dificultar ou facilitar a conexão entre paciente e terapeuta. Aprofundei a necessidade de olhar para as relações, na vida do paciente, entre as consistentes, promissoras, as protocolares e as tóxicas, recheadas de dominação e poder. De fato, nem todas as relações são potentes. Não se trata de pertencermos à mesma espécie: é necessário que exista uma conexão de sentimentos e faça sentido. Se há relação de poder, a resposta deve ser a de enfrentamento, não a eliminação do outro, mas contando com a existência da diversidade e dos desafios – com a ressalva de que este outro não coloque minha vida ou a de outrem em risco.

Enfim, a caminhada até aqui foi complexa. Para finalizar as reflexões, reitero que a aposta é na possibilidade do exercício do autoconhecimento e das relações potentes. Uma das intenções como terapeuta, que surgiu durante e após este estudo, é a de facilitar Grupos de Movimento e experimentar o que emerge dos encontros múltiplos, do quanto e o que é possível movimentar dentro de cada um a partir do contato com coletividades. Quem sabe, levar daqui uma ideia de cultivar na vida o que chamo de **núcleos de afeto**, instâncias para se estabelecer momentos de encontro, de vínculo, de confiança; acessar e se permitir acessível, por um terapeuta, por companheiras, companheiros, pelas amizades, enfim, reconhecer este outro que também existe,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

resiste e sobrevive. A partir da capacidade de sentir, de se importar com o outro, há a possibilidade de aumentar no encontro nossa potência de viver.

REFERÊNCIAS

ARONSON, E. **O animal social**. São Paulo: Goya, 2023.

BARROS, C. **Flow Podcast #392**. 2:00:33. 19 de agosto de 2024. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=f7xRgss2IOQ>>. Acesso em: 23/08/2024.

BEEVER, R. Historical overview of the body in psychotherapy. In: BEEVER, R. **The body as a resource in psychotherapy**. Dissertation (Master of Psychotherapy) – Department of Psychotherapy, Auckland University of Technology, Auckland, 2014. p. 26-33. Disponível em: <<https://openrepository.aut.ac.nz/server/api/core/bitstreams/a142f36c-2cd2-46f3-ac18-ce03de3c46e9/content>>. Acesso em: 18/07/2024.

BOUKO-LEVY, D. “Grasping the body”: some hypotheses on the processes of somatization. **The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis**, v. 14, n. 1, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental. **Saúde de A a Z**. [Brasília]: Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>>. Acesso em 16/05/2025.

CAMPOS, T. S. Cercamentos. **Brasil Escola**. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/historiag/cercamentos-revolucao-industrial-inglesa.htm>>. Acesso em 17/05/2025.

DUNKER, C. O amor é um risco e um veneno em potencial. **IP Comunica**. Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo. 18 de setembro de 2024. Disponível em: <<https://www.ip.usp.br/site/noticia/christian-dunker-o-amor-e-um-risco-e-um-veneno-em-potencial/>>. Acesso em: 16/01/2025.

FAUSTINO, D.; LIPPOLD, W. **Colonialismo Digital** – por uma crítica hacker-fanoniana. 1ª ed. São Paulo: Boitempo, 2023.

FAVRE, R. Amor e vínculos: assim caminha a humanidade (Apresentação). In: KELEMAN, S. **Amor e vínculos**. Uma visão somático-emocional. São Paulo: Summus, 1996. p. 7-8.

HAN, B. C. **A Sociedade do Cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2017.

Instituto de Estudos para Políticas de Saúde (IEPS). Uso de antipsicóticos e de atendimentos psicossociais cresceu entre 2013 e 2023 aponta Boletim Radar Mais SUS n. 2. **Notícias IEPS** – Instituto de Estudo para Políticas de Saúde. 13 de fevereiro de 2025. Disponível em: <<https://ieps.org.br/uso-de-antipsicoticos-e-de-atendimento-psicossocial-no-sus-cresceu-entre-2013-e-2023-aponta-o-boletim-radar-mais-sus-n-2/>>. Acesso em: 17/05/2025.

KEHL, M. R. Aceleração e depressão. Café filosófico CPFL. **YouTube**. 47:26min. 2009. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=kwxYT5n6E9o>>. Acesso em: 18/07/2024.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

KELEMAN, S. **Amor e vínculos**. Uma visão somático-emocional. São Paulo: Summus, 1996.

LOWEN, A. **Medo da Vida** – caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Círculo do Livro. 1980.

LOWEN, A. **Prazer** - uma abordagem criativa da vida. 6ª ed. São Paulo: Círculo do Livro. 1987.

MATA, J. Anarquismos e Foucault. **História**: Questões & Debates – Revista do Programa de Pós-Graduação em História da Universidade Federal do Paraná, Curitiba, v. 67, n. 2, p. 69-87, jul/dez 2019.

MATA, J. **O intolerável e a vida livre**. [S.l.]: Soma, [s.d.]a. Disponível em: <<https://www.somaterapia.com.br/wp/wp-content/uploads/2019/03/O-intoler%C3%A1vel-e-a-vida-livre-2.pdf>>. Acesso em: 30/03/2024.

MATA, J. **Esculpir a própria estátua em praça pública**. [S.l.]: Soma, [s.d.]b. Disponível em: <<https://www.somaterapia.com.br/wp/wp-content/uploads/2023/10/Esculpir-a-pr%C3%B3pria-est%C3%A1tua-em-pra%C3%A7a-p%C3%BAblica.pdf>>. Acesso em: 16/05/2025.

MATA, J. Wilhelm Reich, corpo e sociedades libertárias. In: MATA, J. (Org.) **Wilhelm Reich e saberes insurgentes**. São Paulo: Summus. 2024. p. 63-89.

MATURANA, H. **Da Biologia à Psicologia**. 3ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas. 1998.

MENDES, M. F. O corpo no processo terapêutico. **Physis** – Revista de Saúde Coletiva da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, v. 21, n. 4, p. 1355-1367, out/dez 2011. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=400838235011>>. Acesso em: 18/07/2024.

MATOS, T. Manifesto. **Mundo Educação**. São Paulo: UOL, [s.d.]. Disponível em: <<https://mundoeducacao.uol.com.br/redacao/manifesto.htm>>. Acesso em: 16/01/2025.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. ONU confirma 2024 como o ano mais quente já registrado, com cerca de 1,55°C acima dos níveis pré-industriais. **Notícias**. Brasília: Nações Unidas Brasil, 10 de janeiro de 2025. Disponível em: <<https://brasil.un.org/pt-br/287173-onu-confirma-2024-como-o-ano-mais-quente-j%C3%A1-registrado-com-cerca-de-155%C2%B0c-acima-dos-n%C3%ADveis>>. Acesso em: 16/01/2025.

ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção**. [Washington]: 17 de junho de 2022. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>>. Acesso em: 16/05/2025.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). 1 bilhão de pessoas vivem com algum transtorno mental, afirma OMS. **ONU News**. Perspectiva Global Reportagens Humanas. Disponível em: <<https://news.un.org/pt/story/2022/06/1792702>>. Acesso em 16/05/2025.

REICH, W. **Children of the Future**. On the Prevention of Sexual Pathology. 1st ed. New York: Farrar, Straus Giroux, 1983.

REICH, W. **Análise do caráter**. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LÜTKEMEIER, Karin Luísa; VOLPI, Sandra Mara. Manifesto pela vida: radicalizar as relações e os afetos por meio da Psicologia Corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 28º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2025. [ISBN – 978-65-89012-06-1]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>. Acesso em: ____/____/____.

REICH, W. **Psicologia de Massas do Fascismo**. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

RIBEIRO, S. **Sonho Manifesto** – dez exercícios urgentes de otimismo apocalíptico. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.

RIBEIRO, S. Dando a Real com Leandro Demori recebe o neurocientista Sidarta Ribeiro. **YouTube**, agosto/2024. 55:24min. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Y4EJf344AjU>>. Acesso em: 20/10/2024.

RIFKIN, J. **O século da Biotecnologia** – a valorização dos genes e a reconstrução do mundo. São Paulo: Makron Book, 1999.

SEWELL, R. **O que é valor?** [S.l.]: Organização Comunista Internacionalista. Internacional Comunista Revolucionária, 2013. Disponível em <<https://marxismo.org.br/o-que-e-valor/>>. Acesso em: 20/07/2025.

Karin Luísa Lütke-meier / Canoas / RS / Brasil

Bacharel e Licenciada em Ciências Biológicas pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e Mestra em Ciências Ambientais – Instituto de Ciências Ambientais e Desenvolvimento Sustentável pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Bióloga do Instituto Integrar-RS, como técnica do Projeto Frutos da Terra (Petrobras). cursando Especialização em Psicologia Corporal, habilitação para atuar como Terapeuta/Analista Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: karinluisa@gmail.com

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348) (PUC-PR), Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP). Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP). Psicopedagoga (CEP-Curitiba). Mestre em Tecnologia (UTFPR). Especialista em Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado de medição da energia dos meridianos do corpo) (IBRATE). Diretora do Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br
