



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Mariana Griep; VOLPI, Sandra Mara. O papel da psicologia corporal em meio à modernidade líquida. 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: ____/____/____.

O PAPEL DA PSICOLOGIA CORPORAL EM MEIO À MODERNIDADE LÍQUIDA

Mariana Griep de Castro¹
Sandra Mara Volpi²

RESUMO

É evidente o papel e as contribuições da Psicologia Corporal e das práticas corporais em meio à modernidade líquida, conceito definido por Zygmunt Bauman. As práticas corporais aproximam o indivíduo de si mesmo, uma vez que no corpo estão contidas todas as nossas emoções. Quando se fala de modernidade líquida, fala-se de tempos em que as relações são efêmeras, voláteis, frágeis. A partir da leitura da obra “Exercícios de Bioenergética” surgiu o interesse de pesquisar como essas ferramentas podem auxiliar no contato do indivíduo consigo mesmo e na sua relação com o mundo externo, sendo capaz de estabelecer relações mais sólidas em suas diversas esferas, desde a esfera emocional até, por exemplo, a esfera profissional.

Palavras-chave: Bioenergética. Modernidade líquida. Psicologia Corporal.

INTRODUÇÃO

Vivemos em um mundo extremamente acelerado, marcado por relações superficiais em suas diferentes dimensões – relações interpessoais, de trabalho e até mesmo de lazer, caracterizando uma era marcada pela efemeridade e pela constante transformação das relações humanas, identidades e estruturas sociais. Foi o que Zygmunt Bauman denominou “modernidade líquida”. Nesse sentido, essa pesquisa busca compreender como a Psicologia Corporal, que integra corpo-mente-energia pode auxiliar nesse processo de desaceleração das relações cotidianas, promovendo uma maior qualidade de vida e melhor saúde mental para os indivíduos.

No centro desse processo está o corpo – não apenas como uma entidade biológica, mas como uma expressão viva da subjetividade, da história e da cultura. Ao mesmo tempo em que o corpo é exaltado como objeto de culto e performance, ele também é palco de tensões, repressões e desconexões. O culto à imagem, a aceleração do tempo e a precarização dos vínculos tornam o corpo um território instável, muitas vezes vivenciado com estranhamento ou sofrimento.

A Psicologia Corporal, desenvolvida a partir dos trabalhos de Wilhelm Reich e aprofundada por autores como Alexander Lowen, propõe uma abordagem integrativa, que considera o corpo como veículo fundamental da experiência emocional e psíquica. Assim, esse artigo propõe uma reflexão sobre como a modernidade líquida impacta a vivência corporal e como a Psicologia



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Mariana Griep; VOLPI, Sandra Mara. O papel da psicologia corporal em meio à modernidade líquida. 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: ____/____/____.

Corporal pode oferecer caminhos de reconexão e cuidado diante dos efeitos da contemporaneidade.

Na pesquisa realizada nas bases de literatura, foi encontrado apenas um artigo que associasse a Psicologia Corporal à modernidade líquida, o que aponta a carência de reflexões sobre a temática. Assim, fica evidente a necessidade de falar e pensar em alternativas para o estabelecimento de relações mais sólidas, na esfera intrapessoal, interpessoal e nas relações que estabelecemos com o ambiente no qual estamos inseridos.

UM OLHAR A PARTIR DA PSICOLOGIA CORPORAL

A modernidade líquida é caracterizada, sobretudo, pela fluidez e pelo derretimento das limitações da liberdade individual de escolher e agir, diluindo a importância de padrões, códigos, regras e referências sociais, estimulando o desejo, especialmente o desejo do consumo, impulsionado pelo predomínio da individualidade em detrimento de valores coletivos (Miwa; Ventura, 2020). É nesse cenário, caracterizado principalmente pela crescente individualização e consequente desengajamento, que se precisa pensar a possibilidade de práticas que busquem proporcionar ao indivíduo relações mais sólidas, estáveis e constantes.

Em um mundo regido pela aceleração, pelo excesso de informações e pela valorização da aparência em detrimento da essência, o resgate da consciência corporal torna-se um ato de resistência e autocuidado. Na modernidade líquida, o corpo é frequentemente vivido de forma dissociada – tratado como um projeto estético ou como um instrumento de produtividade, e não como um espaço de presença e sabedoria interna (Bauman, 2001). A Psicologia Corporal propõe a reconexão com as sensações, com a respiração e com o movimento espontâneo como formas de restaurar o vínculo entre o eu e o corpo vivido. Essa consciência corporal não se limita à percepção fisiológica, mas abrange a escuta das emoções, dos limites e das necessidades internas, permitindo ao indivíduo posicionar-se com mais autenticidade diante das exigências externas. Práticas terapêuticas que envolvem o toque, o alongamento, a respiração e o *grounding* ajudam a recuperar o sentido de unidade e pertencimento ao próprio corpo, criando um contraponto à fragmentação típica da vida contemporânea (Lowen, 1975). Ao se reconectar com o corpo, o sujeito também se reconecta com sua história, suas emoções e sua potência vital.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Mariana Griep; VOLPI, Sandra Mara. O papel da psicologia corporal em meio à modernidade líquida. 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: ____/____/____.

O CORPO NA ERA DA MODERNIDADE LÍQUIDA

O corpo guarda em sua estrutura muscular os registros emocionais da história de vida do indivíduo – que Reich dá o nome de couraça, sendo o resultado do conflito entre as exigências pulsionais e um mundo externo que frustra essas exigências (Faria, 2009). Na modernidade líquida, marcada por incertezas, excesso de estímulos e relações superficiais, essas tensões corporais tendem a se intensificar, uma vez que os sujeitos são constantemente pressionados a reprimir emoções autênticas em nome da adaptação social, da produtividade e da performance (Bauman, 2001). Em um contexto no qual o contato consigo mesmo e com o outro se torna raso e fugaz, o corpo perde sua centralidade como fonte de percepção e presença, sendo tratado como objeto a ser moldado, exibido ou corrigido. A Bioenergética, ao enfatizar a liberação emocional por meio do corpo, surge como uma potente resposta terapêutica para reintegrar sensação, expressão e identidade em um mundo que fragmenta e acelera a experiência humana.

A modernidade é marcada por um traço permanente de “derretimento dos sólidos”. Os fluidos não mantêm a forma por muito tempo, sendo mais fácil dar-lhes forma do que mantê-los nela. Segundo Bauman (2001), vivemos tempos em que “As formas sociais não têm tempo de se solidificar” (p. 8). As relações interpessoais tornaram-se descartáveis e marcadas por uma lógica de consumo, onde até os afetos são rapidamente substituíveis. Esse modelo de sociedade compromete a formação de vínculos profundos e produz um sujeito frequentemente ansioso, inseguro e desconectado de si. Em um mundo que está em constante mutação, o corpo muitas vezes é negligenciado ou instrumentalizado. A supervalorização da aparência e do desempenho esvazia o corpo de sua dimensão sensível e subjetiva. Como destaca Le Breton (2007), “O corpo está cada vez mais presente na cultura, mas ausente da experiência” (p. 16).

Diante dos impactos psíquicos e somáticos provocados pela modernidade líquida – como ansiedade crônica, desconexão emocional e insatisfação corporal –, a Psicologia Corporal oferece caminhos terapêuticos que buscam restaurar a integridade entre corpo e mente. Práticas como a consciência corporal, a respiração profunda, o *grounding* e a liberação de tensões musculares favorecem a reconexão com o aqui e agora, fortalecendo a sensação de presença e identidade (Lowen, 1975). Ao trabalhar com o corpo como canal direto de expressão emocional, essas abordagens permitem que emoções reprimidas, acumuladas pelas exigências de desempenho e controle da vida contemporânea, possam ser reconhecidas, vivenciadas e integradas. Além disso, o toque terapêutico e o contato empático criam um espaço relacional onde o indivíduo pode



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Mariana Griep; VOLPI, Sandra Mara. O papel da psicologia corporal em meio à modernidade líquida. 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: ____/____/____.

reconstruir vínculos afetivos de maneira segura e autêntica, contrariando a superficialidade das relações líquidas apontadas por Bauman (2001). Assim, a Psicologia Corporal não apenas trata sintomas, mas promove uma reeducação do sentir, do expressar e do existir em um mundo que muitas vezes dissocia o sujeito de seu próprio corpo.

CORPO, EMOÇÃO E IDENTIDADE

A Bioenergética é uma forma de terapia que combina o trabalho com o corpo e com a mente, partindo do princípio que corpo e mente são funcionalmente idênticos. Assim, todo componente físico tem um representante mental e vice-versa, ou seja, o que ocorre na mente reflete o que está acontecendo no corpo, assim como o que acontece no corpo está refletindo o que acontece na mente. Os exercícios de bioenergética (Lowen; Lowen, 1985) se mostram atemporais.

Lowen (1975) afirma que o corpo humano expressa a história emocional do sujeito, e os bloqueios musculares são formas de defesa que cristalizam experiências traumáticas ou emoções reprimidas, não sendo possível compreender o sofrimento humano sem considerar suas manifestações somáticas. A prática bioenergética busca restaurar o fluxo energético vital através de exercícios que envolvem respiração profunda, descarga de tensões e fortalecimento do enraizamento corporal – o chamado *grounding*. Este processo permite ao indivíduo restabelecer o contato com suas emoções e consigo mesmo, promovendo um senso de identidade mais enraizado e estável. Em contraposição ao sujeito fragmentado da modernidade líquida, a Bioenergética oferece a possibilidade de integração do *self* corporal.

Lowen e Lowen (1985) enfatizam a importância da autopercepção e da expressão de sentimentos de maneira efetiva, econômica e apropriada, numa ideia de estabilidade – sendo a autopercepção responsável por denotar a habilidade de responder apropriadamente a uma situação. Para isso, é fundamental “estar em contato” com a realidade, tanto interna quanto externa, ou seja, estar atento ao que está acontecendo dentro de você e ao seu redor.

A prática desses exercícios nos tempos atuais se mostra ainda mais relevante, uma vez que estamos vivendo uma época marcada pelas telas, pelo mundo virtual e pela falta de contato com o mundo externo e principalmente com o mundo interno de cada um. Assim, retomar os padrões de movimento naturais do corpo – conectando-se com a terra, com os pés no chão,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Mariana Griep; VOLPI, Sandra Mara. O papel da psicologia corporal em meio à modernidade líquida. 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: ____/____/____.

mantendo uma respiração plena e profunda, se conectando com a realidade interna e externa através da autoconsciência – são as bases que irão direcionar os exercícios de bioenergética.

GROUNDING E PRESENÇA COMO RESISTÊNCIA

Nesse cenário, as práticas bioenergéticas emergem como estratégias somáticas eficazes para restabelecer a conexão com o corpo e o presente. Enquanto a modernidade líquida tende a desencaixar o sujeito de suas referências estáveis – como vínculos duradouros, identidades fixas e territórios seguros – o *grounding*, ao ancorar o indivíduo no aqui e agora por meio da consciência corporal e do contato com o solo, atua como um contrapeso às pressões do mundo líquido. A prática de *grounding* estimula a liberação de tensões profundas e promove o desbloqueio de traumas armazenados no corpo, funcionando como um retorno ao eixo interno em meio ao caos externo. Assim, as práticas oferecem não apenas um alívio físico e emocional, mas também uma forma de resistência subjetiva frente à volatilidade das relações e exigências do mundo moderno.

O conceito de *grounding* é central na Bioenergética. Estar *grounded* significa estar conectado com o corpo, com a terra e com o momento presente. Como pontua Lowen (1980), é pela conexão com os pés e com o chão que o sujeito desenvolve segurança interna e estabilidade emocional. Na lógica líquida da contemporaneidade, onde tudo é volátil, o *grounding* surge como uma prática contra hegemônica, convidando o sujeito a parar, respirar, sentir. Trata-se de um retorno à experiência imediata e encarnada da vida – algo profundamente subversivo em uma sociedade que valoriza a aceleração e a produtividade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relevância das práticas corporais como uma forma de combater a liquidez da vida contemporânea é nítida. Através do contato com o corpo – com a nossa realidade interna, cada vez mais obnubilada pelas tecnologias e pelo fluxo ininterrupto de informações às quais somos submetidos cotidianamente – podemos utilizar dele como instrumento, como uma espécie de âncora para o estabelecimento de relações mais sólidas.

A Bioenergética permite ao sujeito recuperar a escuta do corpo, expressar emoções reprimidas e reencontrar uma identidade mais integrada. A Psicologia Corporal, ao considerar o



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CASTRO, Mariana Griep; VOLPI, Sandra Mara. O papel da psicologia corporal em meio à modernidade líquida. 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: ____/____/____.

corpo como centro da experiência subjetiva, oferece não apenas cura individual, mas uma proposta de transformação cultural: reumanizar o sujeito por meio da presença, do afeto e da consciência corporal – constituindo assim um bom antídoto para os tempos líquidos.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

FARIA, Cynthia Cavalcanti de Melo. **O conceito de couraça e a educação em Wilhelm Reich**. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009.

LE BRETON, D. **A sociologia do corpo**. Petrópolis: Vozes, 2007.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1975.

LOWEN, A. **Alegria: a entrega ao corpo e à vida**. São Paulo: Summus, 1980.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo: Ágora, 1985.

MIWA, M.; VENTURA, C. O (des)engajamento social na modernidade líquida: sobre participação social em saúde. **Saúde em Debate**, v. 44, n. 127, p. 1246-1254, out/2020.

1) Mariana Griep de Castro / Pelotas / RS / Brasil

Psicóloga pela Universidade Católica de Pelotas (UCPel). Mestra em Saúde e Comportamento pelo Programa de Pós-graduação em Saúde e Comportamento (PPGSC – UCPel), Especialista em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Psicoterapeuta e Analista Corporal de Abordagem Reichiana e Bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: marianagriep@gmail.com

2) 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