



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

28º Congresso · 2025 · ISBN 978-65-89012-06-1

O papel da psicologia corporal em meio à modernidade líquida

The role of body psychology in liquid modernity

Mariana Griep de Castro (1); Sandra Mara Volpi (2)

(1) Centro Reichiano · Pelotas-RS · Brasil

(2) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

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 as emoções. Quando se fala em modernidade líquida, fala-se de tempos em que as relações são efêmeras, voláteis e frágeis. A partir da leitura da obra Exercícios de Bioenergética surgiu o interesse em pesquisar como essas ferramentas podem auxiliar no contato do indivíduo consigo mesmo e na sua relação com o mundo externo, favorecendo o estabelecimento de relações mais sólidas em diferentes esferas da vida.

Palavras-chave: Bioenergética; Modernidade líquida; Psicologia corporal.

Abstract

The role and contributions of Body Psychology and body-oriented practices are evident within the context of liquid modernity, a concept developed by Zygmunt Bauman. Body practices bring individuals closer to themselves, since emotions are contained within the body. Liquid modernity refers to times in which relationships are fragile, volatile, and ephemeral. Inspired by the book Bioenergetic Exercises, this study investigates how these tools may help individuals reconnect with themselves and improve their relationship with the external world, fostering stronger and more stable relationships across different areas of life.

Keywords: Bioenergetics; Liquid modernity; Body psychology.

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 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 conseqüente 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.

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 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, 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 e 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 utilizá-lo 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 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.

Credenciais dos autores

Mariana Griep de Castro

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

Sandra Mara Volpi

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

Como citar este trabalho

CASTRO, Mariana Griep de; VOLPI, Sandra Mara. O papel da psicologia corporal em meio à modernidade líquida. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 28, 2025. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-06-1. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/o-papel-da-psicologia-corporal-em-meio-a-modernidade-liquida/>. Acesso em: 05/06/2026.