



**Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-Goiás)**  
**Escola de Ciências Sociais e da Saúde – Curso de Psicologia**  
**Disciplina: Trabalho de Conclusão de Curso II**

Relações Líquidas: O Desafio de Manter Vínculos

**Ana Paula da Silva Santos e Laura Regazine Alves**

Junho, 2025



**Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC-Goiás)**  
**Escola de Ciências Sociais e da Saúde – Curso de Psicologia**  
**Disciplina: Trabalho de Conclusão de Curso II**

Relações Líquidas: O Desafio de Manter Vínculos

**Ana Paula da Silva Santos e Laura Regazine Alves**

Trabalho de Conclusão de Curso sob orientação do Prof.  
Dr. Fábio Jesus Miranda.

Junho, 2025

## **Resumo**

Este Trabalho de Conclusão de Curso analisa os impactos da modernidade líquida, conforme proposta por Zygmunt Bauman, sobre as relações afetivas na contemporaneidade, destacando as consequências subjetivas e sociais desse contexto. A pesquisa parte da inquietação sobre a possibilidade de manter vínculos afetivos em uma sociedade marcada pela fluidez, individualismo e mercantilização das relações. Com base em uma metodologia qualitativa, foi realizada uma revisão integrativa da literatura em bases acadêmicas, utilizando critérios rigorosos de seleção. Os principais achados revelam que os vínculos afetivos são fragilizados pela lógica do consumo, pela idealização da liberdade como desapego e pela influência das mídias digitais, que intensificam a superficialidade dos laços. Observa-se também uma crescente incidência de sofrimento psíquico, como ansiedade, solidão e transtornos emocionais, especialmente entre jovens. A Psicologia, nesse cenário, é convocada a atuar como resistência ética e prática, promovendo espaços de escuta, cuidado e reflexão crítica sobre o contexto sociocultural que atravessa os sujeitos. Conclui-se que sustentar vínculos afetivos em tempos líquidos exige compromisso ético e político com a alteridade, sendo a Psicologia uma ciência essencial para fomentar afetos mais profundos, conscientes e duradouros em meio à cultura do efêmero.

**Palavras-chave:** Subjetividade, modernidade líquida, relações afetivas.

## **Abstract**

This Final Course Paper analyzes the impacts of liquid modernity, as proposed by Zygmunt Bauman, on affective relationships in contemporary times, highlighting the subjective and social consequences of this context. The research is based on the concern about the possibility of maintaining affective bonds in a society marked by fluidity, individualism, and the commodification of relationships. Based on a qualitative methodology, an integrative review of the literature was carried out on academic bases, using rigorous selection criteria. The main findings reveal that affective bonds are weakened by the logic of consumption, by the idealization of freedom as detachment, and by the influence of digital media, which intensify the superficiality of bonds. There is also a growing incidence of psychological suffering, such as anxiety, loneliness, and emotional disorders, especially among young people. In this scenario, Psychology is called upon to act as ethical and practical resistance, promoting spaces for listening, care, and critical reflection on the sociocultural context that affects individuals. It is concluded that sustaining affective bonds in liquid times requires ethical and political commitment to otherness, with Psychology being an essential science for fostering deeper, more conscious and lasting affections amidst the culture of the ephemeral.

**Keywords:** Subjectivity, liquid modernity, affective relationships.

## Sumário

|                         |    |
|-------------------------|----|
| I Introdução            | 5  |
| II Método               | 7  |
| III Resultados          | 8  |
| IV. Discussão           | 13 |
| V. Considerações Finais | 16 |
| VI Referências          | 19 |

## Relações Líquidas: O Desafio de Manter Vínculos

### I Introdução

Vivemos uma época marcada pela impermanência. Os vínculos humanos, que outrora eram concebidos como pilares de estabilidade e pertencimento, tornaram-se frágeis, descartáveis e frequentemente atravessados por uma lógica de consumo. No centro dessa transformação está o que Zygmunt Bauman (2001) nomeou de *modernidade líquida*, expressão que descreve um tempo em que nada mais é feito para durar. Os relacionamentos, assim como os bens materiais, passam a ser regulados pela utilidade, pela satisfação imediata e pela possibilidade constante de substituição. Em vez de vínculos, acumulamos conexões — rápidas, acessíveis e frequentemente desprovidas de profundidade (Bauman, 2001).

Bauman (1999a) destaca duas características fundamentais que diferenciam a modernidade atual da anterior: o declínio da antiga ilusão de progresso social e o deslocamento dos projetos coletivos para os individuais. Nesse cenário, a ideia de um projeto comum, sustentado por instituições sólidas e por laços duradouros, perde força. O foco desloca-se para a autorrealização, para os desejos momentâneos e para a liberdade individual. Assim, como o próprio Bauman (2001) afirma, o “elemento integrador da coesão social moderna desmoronou”, pois já não há mais um objetivo coletivo que mobilize os sujeitos.

Esse contexto sociocultural de instabilidade afeta diretamente as formas de se relacionar. Relações que antes se ancoravam em compromissos assumidos ao longo do tempo — como casamentos, amizades e laços comunitários — tornam-se agora acordos frágeis, com prazos de validade indefinidos e sujeitos a revisões constantes. Como aponta Bauman (2007), na sociedade de consumo os indivíduos não consomem apenas bens, mas também relações, experiências e até estilos de vida.

Essa mercantilização das relações também interfere na constituição da subjetividade. Marx (1844), em seus Manuscritos Econômico-Filosóficos, já denunciava o processo de alienação característico do capitalismo moderno, no qual a força de trabalho do sujeito é transformada em mercadoria, e ele próprio passa a ser tratado como um objeto de troca. Nessa lógica, o trabalhador perde sua capacidade de se reconhecer no produto de seu trabalho e se distancia de sua potencialidade humana de atividade livre, criativa e social.

O discurso da liberdade, tão valorizado na modernidade líquida, também merece atenção. Bauman (2001) faz uma distinção importante entre liberdade negativa — ausência de amarras — e liberdade positiva — capacidade real de autodeterminação. O que se observa hoje é uma supervalorização da primeira, que promove a ideia de que quanto menos envolvimento, melhor. A liberdade, nesse caso, se torna um obstáculo à construção de vínculos profundos, pois é confundida com desapego, com não se comprometer e com evitar qualquer forma de dependência afetiva.

A pressão por adaptação constante e o medo da frustração, tão presentes na vida líquida, impactam não só as relações interpessoais, mas também a saúde emocional dos indivíduos. A busca incessante por novas experiências, incentivada pela lógica da novidade e do desempenho, gera um estado permanente de ansiedade, insegurança e instabilidade psíquica. Como aponta a análise psicológica presente neste trabalho, “as relações interpessoais tornam-se mais voláteis, gerando os sentimentos de insegurança e solidão, enquanto a pressão por adaptação constante intensifica estados de ansiedade e estresse” (Bauman, 2001; APA, 2021).

Além disso, a presença massiva das redes sociais digitais intensifica a ilusão de conectividade. Bauman (2001) já alertava para o fenômeno das “conexões sem comunidade”: temos cada vez mais contatos, mas menos relações significativas. A hiperconectividade não se traduz, necessariamente, em intimidade. Ao contrário, ela tende a alimentar uma lógica de visibilidade e desempenho afetivo que esvazia o sentido de presença real, de encontro e de cuidado com o outro. Como se nota neste trabalho, “a conexão com o outro torna-se um evento instantâneo, baseado em imagens, curtidas e algoritmos, mas raramente aprofunda-se em vínculos sustentáveis”.

Frente a esse cenário, a Psicologia busca mostrar não apenas como campo teórico, mas também como um espaço ético de resistência. Resistência à lógica da descartabilidade, à superficialidade dos laços e à patologização do sofrimento que, na verdade, é socialmente produzido. Como aponta o texto, “os profissionais da Psicologia são chamados a escutar não apenas as dores individuais, mas também os atravessamentos socioculturais que produzem tais dores” (CFP, 2022). Nesse contexto, em vez de se concentrar na instabilidade emocional como uma falha do sujeito, cabe à Psicologia problematizar as condições sociais que tornam o sofrimento uma experiência coletiva e invisibilizada.

A presente pesquisa nasce de uma inquietação central: o que persiste dos vínculos afetivos em um tempo marcado pela liquidez, pela efemeridade das relações e pela valorização

da autonomia individual como ideal do Eu? Em um contexto onde a velocidade, o desempenho e a leveza são exaltados, torna-se urgente questionar que formas de afeto ainda são possíveis e sustentáveis.

O objetivo geral deste estudo é analisar criticamente os impactos da modernidade líquida sobre as relações afetivas, com ênfase nas consequências subjetivas e sociais.

Para alcançar esse fim, delimitam-se os seguintes objetivos específicos:

- Compreender de que maneira os ideais contemporâneos de liberdade e consumo influenciam as formas de vinculação afetiva entre os sujeitos;
- Refletir sobre os efeitos emocionais e psíquicos produzidos no contexto relacional da sociedade contemporânea;
- Discutir o papel ético e teórico da Psicologia diante das configurações relacionais no contexto sociocultural da contemporaneidade.

Assim, esta pesquisa não se restringe à descrição de um fenômeno sociológico, mas busca contribuir para a construção de um olhar mais sensível, ético e crítico sobre as relações afetivas na contemporaneidade, considerando os múltiplos atravessamentos psicológicos e socioculturais que incidem sobre o sujeito.

## II Método

Com o intuito de investigar como a modernidade líquida impacta as relações afetivas na contemporaneidade, realizou-se uma abordagem qualitativa, por meio de uma revisão integrativa da literatura, a fim de identificar e compreender as principais discussões teóricas sobre o tema. Esse tipo de revisão permite a síntese de conhecimentos teóricos e empíricos disponíveis, favorecendo a construção de uma compreensão abrangente e crítica sobre o fenômeno estudado.

A busca pelos estudos foi realizada nas plataformas SciELO, Pepsic, Revista Mosaico, Revista Gestão & Sociedade, Cadernos do PET Filosofia, Revista Jurídica Cesumar, Cadernos de Estudos Culturais, Revista Synesis, Revista de Estudos Literários da UEMS e Google Acadêmico, com o uso dos seguintes descritores combinados por operadores booleanos: “relações líquidas” AND “Bauman” AND “relações afetivas”. Foram aplicados filtros para

localizar artigos que contivessem os termos no título. A seleção foi delimitada ao período de 2007 a 2025.

Os critérios de inclusão adotados foram:

- (a) disponibilidade do texto completo online;
- (b) publicações redigidas em língua portuguesa;
- (c) artigos científicos publicados em periódicos acadêmicos reconhecidos;
- (d) aderência teórica à temática da modernidade líquida e das relações afetivas na contemporaneidade.

Foram adotados os seguintes critérios de exclusão:

- (a) estudos classificados abaixo de B1 no sistema Qualis-CAPES (2017–2020);
- (b) resenhas críticas, artigos de revisão da literatura;
- (c) artigos duplicados; e
- (d) produções não condizentes com o objeto de investigação deste estudo.

O processo de extração de informações dos artigos foi conduzido por meio da análise temática, com a seleção de trechos e parágrafos pertinentes ao tema e aos objetivos da pesquisa. Essa abordagem possibilitou a identificação de núcleos conceituais recorrentes, evidenciando os principais pontos de convergência e divergência teórica entre os estudos analisados.

### III Resultados

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 9 artigos que atenderam aos critérios estabelecidos. Os dados foram organizados em uma planilha, considerando as referências bibliográficas, o objetivo do estudo, a metodologia, a análise temática e a citação. A organização e categorização dos textos se deu a partir da análise dos temas centrais presentes nos parágrafos selecionados. O Quadro 1 apresenta os artigos utilizados nesta revisão.

**Quadro 1 – Artigos selecionados na revisão integrativa sobre modernidade líquida e relações afetivas.**

| <b>Título</b> | <b>Autores</b> | <b>Ano</b> | <b>Objetivo</b> | <b>Metodologia</b> | <b>Resultados Principais</b> | <b>Conclusões / Relevância</b> |
|---------------|----------------|------------|-----------------|--------------------|------------------------------|--------------------------------|
|               |                |            |                 |                    |                              |                                |

|                                                                                          |                                                                |      |                                                                                                               |                                                   |                                                                                           |                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| O lugar do outro nas relações amorosas contemporâneas: uma literatura ética levinasiana  | Lima, M. J. V., & Freire, J. C. (2017)                         | 2017 | Confrontar relações amorosas contemporâneas com base em Bauman, Giddens e Sartre sob leitura ética de Lévinas | Qualitativa – Hermenêutica de Gadamer             | Relações amorosas marcadas pela lógica do consumo, descarte e fragilidade dos vínculos    | Destaca a importância da alteridade e da ética nas relações afetivas modernas    |
| Mídias e relações interpessoais: As consequências das formas de comunicação atual        | Barbosa, M. G. R., da Cruz, P. A. A., & da Rocha, F. N. (2020) | 2020 | Revisar literatura sobre os efeitos da tecnologia e mídias nas relações interpessoais                         | Revisão bibliográfica                             | As redes sociais potencializam vínculos descartáveis e o adoecimento por individualização | Revela como a tecnologia contemporânea reforça a liquidez nos laços humanos      |
| Modernidade: A construção do sujeito contemporâneo e a sociedade de consumo              | Colombo, M. (2012)                                             | 2012 | Discutir a construção do sujeito contemporâneo sob influência da sociedade de consumo                         | Não especificada                                  | O sujeito vive em função do consumo e da lógica do efêmero, causando vazio e angústia     | Denuncia o impacto subjetivo da modernidade líquida e do capitalismo globalizado |
| Entre prazer e sofrimento: A rotina da mulher em cargos de gestão na modernidade líquida | Vaz, E. R. D., & Gallon, S. (2023)                             | 2023 | Analisar a rotina de mulheres executivas na modernidade líquida                                               | Qualitativa – Análise de conteúdo com entrevistas | Flexibilização, jornadas intensas e diluição entre tempo de trabalho e vida pessoal       | Evidencia os efeitos da liquidez nas relações de gênero e gestão empresarial     |
| A crise dos sentidos: Modernidade líquida e o esvaziamento da experiência sensorial      | Carvalho, D. B. (2011)                                         | 2011 | Discutir o esvaziamento da experiência sensorial como traço da modernidade líquida                            | Filosófica / Bibliográfica                        | A aceleração da informação e excesso de imagens causam atrofia sensível e                 | Denuncia o empobrecimento da experiência subjetiva e sensorial no mundo líquido  |

|                                                                                                           |                                              |      |                                                                           |                                                   |                                                                                             |                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                           |                                              |      |                                                                           |                                                   | alienação                                                                                   |                                                                               |
| O direito à família à luz da modernidade e líquida de Zygmunt Bauman                                      | Tirolí, L. G., & Cachapuz, R. R. (2021)      | 2021 | Analisar o Direito de Família à luz da modernidade líquida de Bauman      | Hipotético-dedutiva com revisão bibliográfica     | Relações afetivas voláteis impactam concepções jurídicas e exigem reinterpretações legais   | Propõe um Direito mais inclusivo e adaptado à fluidez das relações familiares |
| Identidades dos indivíduos pós-modernos: relações sociais e de trabalho a partir da modernidade e líquida | Koch, R., & Tomazetti, E. M. (2017)          | 2017 | Refletir sobre identidade e relações de trabalho na pós-modernidade       | Análise teórica com base em Bauman e Lipovetsky   | Identidade líquida moldada por consumo e espetáculo, gerando instabilidade e emocional      | Mostra como o sujeito pós-moderno negocia sua identidade em um mercado fluido |
| 'Ser leve e ser líquido': A 'modernidade e líquida' no pensamento de Zygmunt Bauman                       | Trevizan, M., Veras, C., & Borges, P. (2023) | 2023 | Explicar o conceito de liquidez em Bauman e seus reflexos sociais         | Caráter bibliográfico                             | Tudo é efêmero: valores, relações, identidades e instituições                               | Elucida a ideia de liquidez como base explicativa da contemporaneidade        |
| Amor leve: Sobre a necessidade de vínculos humanos                                                        | Arruda, D. P. (2020)                         | 2020 | Refletir sobre o amor líquido e os vínculos afetivos na contemporaneidade | Análise literária e filosófica com base em Bauman | As relações são frágeis, superficiais e atravessadas pela lógica do consumo e redes sociais | Defende a urgência de vínculos mais sólidos e humanizados                     |

O conceito de modernidade líquida, elaborado por Bauman, serve como ponto de partida para a compreensão do impacto psicológico das transformações sociais contemporâneas. Segundo o autor, “a vida líquida é uma forma de vida que tende a ser levada à frente numa sociedade líquido-moderna, em que as condições sob as quais agem seus membros mudam num tempo mais curto do que aquele necessário para a consolidação em hábitos e rotinas das formas

de agir” (Bauman, 2007, p. 7). Do ponto de vista psicológico, essa instabilidade constante prejudica a formação da identidade, compromete a segurança subjetiva e alimenta sentimentos de ansiedade e vazio existencial.

O individualismo exacerbado, identificado em diversos estudos, revela uma dimensão psíquica importante: a dificuldade de conexão com o outro. Bauman (2004, p. 17) ressalta que “os vínculos sociais se desfazem cada vez mais rapidamente, e os homens se deparam com a solidão como companheira”. Essa condição, ao ser interiorizada, transforma-se em retraimento emocional e dificuldade em estabelecer vínculos significativos, elementos que a psicologia clínica reconhece como gatilhos para sintomas depressivos e transtornos de ansiedade social.

No âmbito das relações amorosas, a psicologia observa um aumento na ambivalência afetiva e no sofrimento relacional. Bauman (2004, p. 10) aponta que vivemos um paradoxo entre o desejo de intimidade e o receio de compromisso: “os indivíduos são estimulados a estreitar os laços que os unem para mantê-los vivos, ao mesmo tempo em que tentam mantê-los frouxos para que os compromissos não os sufiquem”. Essa ambiguidade reforça um ciclo psíquico de aproximação e esquiva, muito comum em padrões de apego ansioso ou evitativo, já amplamente discutidos na psicologia do desenvolvimento.

Outro tema de destaque é a ilusão de liberdade que permeia a vida líquida. Para Bauman (2001, p. 24), “vivendo na escravidão, se sintam livres e, portanto, não experimentem a necessidade de se libertar”. Essa falsa liberdade gera uma sensação de escolha infinita, que, longe de empoderar, paralisa e angustia. A psicologia compreende esse fenômeno como parte do “paradoxo da escolha” (Schwartz, 2004), em que o excesso de opções reduz a satisfação e intensifica o medo de fazer escolhas erradas, implicando em elevada carga psíquica.

A mercantilização do afeto, outro tema frequente, está diretamente relacionada à lógica capitalista internalizada nos vínculos emocionais. Bauman (2004, p. 12) observa que “os relacionamentos funcionam como os bens de consumo: úteis enquanto suprem desejos, descartáveis quando não satisfazem mais”. Na clínica psicológica, isso se reflete na crescente queixa de desvalorização nas relações e no sofrimento advindo da objetificação afetiva. Quando o amor se transforma em contrato, perde-se o potencial transformador da alteridade — algo central na psicoterapia humanista e existencial.

A idealização do amor romântico também foi amplamente abordada. Sartre (1997, p. 457) é citado como referência na crítica às relações de dominação e submissão. Ele propõe que o amor saudável se baseia na colaboração entre dois sujeitos livres, que se reconhecem como

liberdade e compartilham projetos existenciais. Essa visão aproxima-se da proposta psicodinâmica do “encontro com o outro como alteridade”, fundamental para o amadurecimento emocional. O descompasso entre a idealização e a realidade das relações leva à frustração crônica e ao sofrimento afetivo, frequentemente identificados em psicoterapia.

O consumismo emocional, aliado à superficialidade das conexões, interfere diretamente na capacidade de sustentação dos vínculos. Colombo (2012, p. 4) destaca que “estamos cegos para olhar a nós mesmos e ao outro, substituindo relações por vícios, trabalho desenfreado e cacarecos pós-modernos”. Esse cenário aponta para uma psicopatologia do excesso — excesso de estímulo, de exigência, de performance — que, somada à ausência de vínculos duradouros, configura um quadro clínico de esgotamento emocional e despersonalização.

A tecnologia, embora proporcione conectividade, compromete a qualidade das interações humanas. Bauman (2011, p. 54) ressalta que as redes sociais digitais criam vínculos “facilmente deletáveis”, nos quais conectar-se e desconectar-se se tornam atos equivalentes. Psicologicamente, isso contribui para a formação de relações marcadas pela evitação da intimidade e pela falta de empatia. A psicologia do apego, nesse contexto, identifica dificuldades no desenvolvimento de confiança básica e no reconhecimento emocional do outro.

As consequências do uso excessivo da tecnologia também foram destacadas por Barros de Carvalho (2011, p. 5), que aponta o “esvaziamento da experiência sensorial” como efeito da modernidade líquida. A psicologia fenomenológica alerta para o risco de perda do contato com o corpo, com o tempo presente e com as emoções, o que resulta em um sujeito fragmentado, hipervigilante e descentrado de si.

Além disso, a literatura evidencia o sofrimento emocional como decorrência direta da fluidez das relações. Bauman (2007, p. 42) descreve a modernidade como um “inverno emocional”, em que a casca do gelo é fina e a qualquer momento pode se romper sob os pés dos sujeitos. Tal metáfora dialoga com o aumento de quadros clínicos como transtornos de personalidade borderline, estados depressivos difusos e ansiedade generalizada — todos ligados à insegurança relacional e à instabilidade dos vínculos.

A psicologia encontra também nos relatos de Aberastury (1992, p. 31) reflexões importantes sobre o impacto desse cenário nos adolescentes. A falta de modelos sólidos e éticos de identificação gera dificuldades no processo de individuação e favorece comportamentos impulsivos e desregulados. Soma-se a isso a exigência contemporânea de construção de uma

“identidade de vitrine”, como apontado por Silva (2012, p. 137), em que o sujeito se molda conforme os ideais midiáticos e abandona rapidamente as referências que se tornam obsoletas.

Em resposta a esse cenário de adoecimento, autores como Moreno (1987, p. 79) propõem o resgate da espontaneidade e da criatividade como ferramentas terapêuticas para reintegrar o sujeito à sua experiência afetiva genuína. A Sociometria, desenvolvida por ele, aponta caminhos para a reconstrução de redes afetivas baseadas na autenticidade e no reconhecimento mútuo.

Por fim, o estudo dos artigos evidencia que a psicologia, ao dialogar com o conceito de modernidade líquida, precisa repensar suas práticas clínicas e educativas. O desafio contemporâneo é oferecer espaços de contenção, vínculo e reflexão, onde o sujeito possa elaborar seus afetos, construir narrativas coerentes sobre si mesmo e reconfigurar suas relações de forma mais saudável. O compromisso ético da psicologia deve ser com o fortalecimento do sujeito diante da fluidez que o atravessa, promovendo consciência crítica, autonomia emocional e capacidade de vínculo.

#### IV. Discussão

A modernidade líquida, conceito elaborado por Bauman (2001, p. 8), oferece um referencial fundamental para compreender as transformações que permeiam as relações afetivas na contemporaneidade. Esse período histórico, marcado pela fluidez e pela ausência de vínculos duradouros, repercute diretamente nas formas como os sujeitos se vinculam, constroem intimidade e vivenciam afetos.

De acordo com Arruda (2020, p. 92), as relações afetivas atuais encontram-se atravessadas por um ethos consumista, no qual os vínculos são percebidos como descartáveis e adaptáveis às necessidades momentâneas. Essa visão encontra eco nas reflexões de Bauman (2004, p. 14), para quem o amor líquido caracteriza-se pela tentativa de equilibrar o desejo de conexão com o medo da entrega total, resultando em laços frágeis e voláteis.

No estudo de Lima e Freire (2017, p. 87), evidencia-se a relação direta entre a liquidez dos vínculos e a dificuldade de estabelecer relações sustentadas pela alteridade. Os autores recorrem à ética levinasiana para enfatizar que a relação afetiva pressupõe a abertura ao outro, algo cada vez mais comprometido pela lógica do consumo e da individualização. Essa ausência

de alteridade leva, segundo Lima e Freire (2017, p. 88), à transformação do outro em objeto de desejo momentâneo, e não em sujeito digno de cuidado e reciprocidade.

Barbosa, da Cruz e da Rocha (2020, p. 22) observam que as mídias digitais ampliam a superficialidade dos vínculos afetivos, ao oferecerem conexões imediatas, mas desprovidas de profundidade. Para os autores, a presença massiva das redes sociais favorece um tipo de interação que privilegia a imagem e o desempenho, intensificando a cultura do efêmero e limitando o espaço para o encontro verdadeiro e para a construção de intimidade. Glasenapp e Volpi (2017, p. 47) corroboram essa perspectiva ao destacar que a hiperconexão digital não se traduz necessariamente em laços afetivos autênticos; ao contrário, reforça a lógica da substituição e da descartabilidade.

Carvalho (2011, p. 6), por sua vez, aponta que essa realidade impacta também a experiência sensorial e emocional do sujeito. O autor argumenta que a avalanche de estímulos e informações promove um esvaziamento das experiências afetivas, tornando-as rápidas e desprovidas de profundidade. Esse esvaziamento sensorial compromete a capacidade de presença e de escuta, elementos fundamentais para a formação de vínculos consistentes.

Essa análise converge com a crítica de Colombo (2012, p. 4), que considera que a construção do sujeito contemporâneo está moldada por uma lógica de consumo que o distancia da alteridade e o coloca em uma busca incessante por satisfação imediata. Essa busca acaba por esvaziar o sentido do vínculo, criando um sujeito angustiado e solitário, que oscila entre o desejo de pertencimento e o medo de perder sua liberdade individual.

A dificuldade em sustentar relações duradouras também se manifesta no campo amoroso. Arruda (2020, p. 94) evidencia que as idealizações românticas se esvaziam diante da dinâmica líquida, substituídas por um amor condicionado pela utilidade e pelo prazer imediato. Para Arruda (2020, p. 95), isso cria um terreno fértil para frustrações e para o aumento do sofrimento psíquico, pois o sujeito contemporâneo se vê privado da possibilidade de vivenciar o amor como compromisso e construção mútua.

No estudo de Vaz e Gallon (2023, p. 6), mesmo ao abordarem a vivência de mulheres em cargos de gestão, há menções relevantes ao campo das relações afetivas: as autoras destacam que a liquidez impõe desafios à constituição de vínculos estáveis, afetando as dinâmicas de cuidado e reciprocidade mesmo nas relações íntimas e familiares. Essa perspectiva reforça que a lógica líquida transcende espaços específicos e impacta a subjetividade em todas as dimensões relacionais.

Tirolí e Cachapuz (2021, p. 440) também abordam o reflexo dessa liquidez nas relações familiares, apontando que a efemeridade dos vínculos exige revisões nas concepções jurídicas e sociais de família. Essa constatação reforça que as relações afetivas, mesmo no espaço familiar, sofrem os efeitos do individualismo e da volatilidade, que fragilizam os laços e a segurança subjetiva.

Outro ponto importante para a discussão é apresentado por Trevizan, Veras e Borges (2023, p. 32), que elucidam como o conceito de liquidez de Bauman (2001) oferece ferramentas analíticas para entender a dissolução das formas tradicionais de convivência e dos pactos de longo prazo. Essa leitura contribui para a compreensão de que a liquidez não apenas fragiliza as relações, mas também redefine as expectativas e as possibilidades de encontro entre sujeitos.

Por fim, Koch e Tomazetti (2017, p. 139) refletem que a liquidez produz identidades marcadas pela instabilidade e pela busca constante por aceitação, afetando a maneira como as pessoas se posicionam nas relações afetivas. Esse sujeito fragmentado, que transita entre múltiplos papéis e performances, encontra dificuldade em sustentar vínculos baseados em compromisso e em intimidade real.

A análise desses estudos permite afirmar que a modernidade líquida, ao priorizar a satisfação imediata e a liberdade entendida como ausência de compromisso, desestrutura os vínculos afetivos e compromete a experiência relacional genuína. Em todos os artigos revisados, fica evidente que as relações afetivas tornaram-se cada vez mais vulneráveis à lógica do consumo e da descartabilidade, gerando efeitos psíquicos significativos, como solidão, ansiedade e angústia.

Ao mesmo tempo, surgem vozes que propõem saídas éticas e práticas para resistir a essa liquidez. Lima e Freire (2017, p. 90) sugerem que a ética da alteridade e a responsabilidade pelo outro são caminhos para reconstruir vínculos mais consistentes. Arruda (2020, p. 102) aponta para a necessidade de resgatar a profundidade do afeto, promovendo encontros que se sustentem na empatia e na disponibilidade emocional.

Essa leitura abre espaço para o papel da Psicologia como mediadora desse processo: um convite à criação de espaços de escuta, acolhimento e reconstrução de narrativas afetivas que resistam à fluidez imposta pelo mundo líquido. Reconhecer a centralidade das relações afetivas é, portanto, não apenas uma tarefa técnica, mas um gesto ético de afirmação do humano em meio ao efêmero.

## V. Considerações Finais

Este estudo teve como objetivo analisar criticamente os impactos da modernidade líquida sobre as relações afetivas contemporâneas, valendo-se do conceito central de Zygmunt Bauman (2001, p. 8) como ponto de partida para compreender as transformações culturais e subjetivas que marcam os vínculos humanos na atualidade. A pesquisa, construída por meio de uma revisão integrativa de literatura, buscou identificar como as noções de fluidez, descartabilidade e individualismo moldam a experiência amorosa e relacional, considerando a forma como esses processos interferem na construção da subjetividade e na qualidade dos encontros afetivos.

Entre os principais resultados, destaca-se que a modernidade líquida produz um cenário em que as relações afetivas se tornam cada vez mais frágeis e voláteis. Como evidencia Arruda (2020, p. 92), o amor contemporâneo é vivenciado sob a égide do consumo, tornando-se um objeto de satisfação momentânea e perdendo seu potencial de encontro genuíno e transformador. Lima e Freire (2017, p. 87) reforçam essa análise ao apontarem que a lógica da descartabilidade esvazia a alteridade, comprometendo a construção de vínculos baseados no reconhecimento ético e na reciprocidade.

O impacto das redes sociais digitais também se mostrou central. Barbosa, da Cruz e da Rocha (2020, p. 22) destacam que as mídias digitais intensificam a cultura da visibilidade e da validação imediata, criando conexões que não se sustentam em intimidade, mas sim em aparências. Essa constatação converge com a análise de Glasenapp e Volpi (2017, p. 47), que alertam para o paradoxo da hiperconexão: embora as pessoas estejam constantemente conectadas, as relações efetivas são progressivamente diluídas, gerando solidão e desamparo.

A pesquisa de Barros de Carvalho (2011, p. 6) agrega à discussão ao apontar que essa superficialidade não afeta apenas o campo simbólico, mas também a própria experiência sensorial e emocional. Segundo o autor, o excesso de estímulos e imagens promove uma atrofia da sensibilidade e da capacidade de presença, fundamentais para a construção de vínculos afetivos consistentes. De forma semelhante, Colombo (2012, p. 4) argumenta que o sujeito contemporâneo, imerso na lógica da satisfação instantânea, vive um estado de vazio e angústia que o impede de se abrir ao outro de maneira plena e autêntica.

Os efeitos dessa fluidez se manifestam especialmente no campo amoroso. Arruda (2020, p. 94) aponta que as idealizações românticas são substituídas por acordos frágeis, marcados

pelo medo do compromisso e pela busca de prazer imediato, criando um terreno fértil para a frustração e o sofrimento psíquico. Essa leitura é confirmada por Lima e Freire (2017, p. 88), que associam a fragilidade dos vínculos à recusa de enxergar o outro como sujeito ético, criando relações que privilegiam a satisfação pessoal em detrimento do cuidado mútuo.

O estudo de Tirolí e Cachapuz (2021, p. 440) destaca que essas mudanças afetam inclusive a esfera familiar, exigindo revisões nas concepções jurídicas e sociais sobre a família e a parentalidade. Essa constatação indica que a lógica da descartabilidade se infiltra não apenas nas relações amorosas, mas também nas dinâmicas familiares, exigindo reflexões mais amplas sobre o valor do afeto e da permanência nos vínculos humanos.

De forma complementar, Trevizan, Veras e Borges (2023, p. 32) elucidam que o conceito de liquidez de Bauman (2001) oferece uma chave teórica essencial para compreender a dissolução das formas tradicionais de convivência. Já Koch e Tomazetti (2017, p. 139) apontam que a fluidez contemporânea molda identidades instáveis e inseguras, repercutindo diretamente na maneira como as pessoas vivenciam o afeto e a intimidade. O resultado é um sujeito que busca incessantemente aceitação, mas teme a entrega necessária para a construção de vínculos profundos.

As contribuições deste estudo concentram-se, portanto, em oferecer uma leitura crítica e fundamentada sobre os efeitos da modernidade líquida no campo das relações afetivas. Ao articular diferentes perspectivas — da sociologia à psicologia — a pesquisa evidencia que o sofrimento emocional não deve ser entendido apenas como uma falha individual, mas como resultado de um contexto cultural que valoriza o efêmero e a performance em detrimento do vínculo autêntico. Essa constatação, como afirmam Lima e Freire (2017, p. 90), demanda da Psicologia uma postura ética e política que vá além da escuta clínica individual, promovendo espaços de reflexão e práticas que fortaleçam a alteridade e o cuidado mútuo.

Em termos de aplicações práticas, esse trabalho aponta para a necessidade de resgatar o valor do encontro como experiência de transformação e presença. Arruda (2020, p. 102) sugere que a reconstrução dos vínculos passa por resgatar a humanização do afeto e a disposição para o diálogo empático, práticas fundamentais para resistir à lógica da descartabilidade. Essa leitura pode orientar tanto intervenções clínicas quanto projetos comunitários e educativos, que busquem recuperar a dimensão ética do cuidado nas relações humanas.

Contudo, este estudo apresenta algumas limitações. Por tratar-se de uma revisão integrativa de literatura, não houve coleta de dados empíricos diretos, o que restringe a

generalização dos achados. Além disso, a pesquisa se concentrou em textos publicados em língua portuguesa, o que pode ter limitado o alcance de reflexões oriundas de outras realidades culturais. É importante reconhecer também que o recorte de tempo e as bases de dados utilizadas podem não ter abrangido todos os desdobramentos mais recentes do tema, exigindo uma análise cautelosa ao extrapolar as conclusões apresentadas.

Essas limitações sugerem a necessidade de pesquisas futuras que realizem estudos empíricos, como entrevistas e grupos focais, para aprofundar a compreensão das vivências subjetivas dos indivíduos em meio à liquidez das relações. Investigações que considerem marcadores sociais como gênero, raça e orientação sexual podem oferecer visões mais plurais e inclusivas dos impactos da liquidez nas relações afetivas. Além disso, pesquisas que explorem práticas clínicas e educativas inovadoras — como grupos terapêuticos, rodas de conversa e oficinas de convivência — podem apontar caminhos concretos para a reconstrução de vínculos afetivos mais saudáveis e conscientes.

Encerrando esta reflexão, é possível afirmar, com base em Arruda (2020, p. 102) e Lima e Freire (2017, p. 90), que o desafio contemporâneo consiste em reafirmar o valor do vínculo como dimensão fundamental da vida humana. Em um mundo que frequentemente transforma o afeto em mercadoria e o vínculo em ameaça à autonomia, escolher sustentar laços e reconhecer a alteridade do outro constitui um gesto radical de resistência. A Psicologia, nesse sentido, é chamada a criar espaços de escuta, acolhimento e cuidado que contraponham a cultura do efêmero e reafirmem o poder do encontro como possibilidade de cura e de transformação subjetiva. Em meio à liquidez, permanece a esperança de que o afeto — quando vivido como presença e reciprocidade — pode resistir ao descartável e reafirmar a dignidade das relações humanas.

## VI Referências

- Aberastury, A. (1992). *Psicopatologia do adolescente*. Artes Médicas.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arruda, D. P. (2020). Amor leve: Sobre a necessidade de vínculos humanos. *REVELL – Revista de Estudos Literários da UEMS*, 2(22/2), 90–106.  
<https://periodicosonline.uems.br/index.php/REV/article/view/3376>
- Barbosa, M. G. R., da Cruz, P. A. A., & da Rocha, F. N. (2020). Mídias e relações interpessoais: As consequências das formas de comunicação atual. *Revista Mosaico*, 11(1), 18–24.
- Barros de Carvalho, D. (2011). A crise dos sentidos: Modernidade líquida e o esvaziamento da experiência sensorial. *Cadernos do PET Filosofia*, 2(3), 04–11.  
<https://doi.org/10.26694/pet.v2i3.2134>
- Bauman, Z. (1999). *Globalização: As consequências humanas*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Bauman, Z. (2001). *Modernidade líquida*. Jorge Zahar.
- Bauman, Z. (2004). *Amor líquido: Sobre a fragilidade dos laços humanos*. Jorge Zahar.
- Bauman, Z. (2007). *Tempos líquidos*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Bauman, Z. (2007). *Vida para consumo: A transformação das pessoas em mercadoria*. Jorge Zahar.
- Bauman, Z. (2011). *44 cartas do mundo líquido moderno* (V. Pereira, Trad.). Rio de Janeiro: Zahar.
- Colombo, M. (2020). Modernidade: a construção do sujeito contemporâneo e a sociedade de consumo. *Revista Brasileira De Psicodrama*, 20(1), 25–39. Recuperado de <https://www.revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/213>
- Conselho Federal de Psicologia. (2022). *Quem faz a psicologia brasileira? Volume 2: Condições de trabalho, fazeres profissionais e engajamento social*. CFP.  
<https://www.cfp.org.br>
- Freire, J. C., & Lima, M. J. V. (2017). O lugar do outro nas relações amorosas contemporâneas: Uma leitura ética levinasiana. *Estudos Interdisciplinares em*

*Psicologia*, 8(2), 85–99.

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2236-64072017000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072017000200006)

Glasenapp, G. R., & Volpi, G. M. (2017). Mídias e subjetividades: Formas de viver e existir no contemporâneo. *Revista Mosaico*, 9(1), 40–53.

Koch, R., & Tomazetti, E. M. (2017). Identidades dos indivíduos pós-modernos: Relações sociais e de trabalho a partir da Modernidade Líquida. *Cadernos de Estudos Culturais*, 2(v.2), 133–153.

Marx, K. (2010). *Manuscritos econômico-filosóficos de 1844* (3ª ed., A. C. Ribeiro, Trad.). Boitempo. (Obra original publicada em 1844)

Moreno, J. L. (1987). *Fundamentos da sociometria, psicoterapia de grupo e sociodrama*. Cultrix.

Sartre, J.-P. (1997). *O ser e o nada* (I. Iavelberg, Trad.). Vozes. (Obra original publicada em 1943).

Schwartz, B. (2004). *O paradoxo da escolha: Por que mais é menos* (M. Z. H. de Camargo, Trad.). Ediouro. (Obra original publicada em 2004)

Tirolí, L. G., & Cachapuz, R. da R. (2021). O direito de família à luz da modernidade líquida de Zygmunt Bauman: Afetividade, despatrimonialização e dinamicidade parental. *Revista Jurídica Cesumar – Mestrado*, 21(2), 433–450. <https://doi.org/10.17765/2176-9184.2021v21n2p433-450>

Trevizan, M., Veras, C., & Borges, P. (2023). Ser leve e ser líquido: A modernidade líquida no pensamento de Zygmunt Bauman. *Synesis*, 15(1), 30–44. <https://seer.ucp.br/seer/index.php/synesis/article/view/2548/3535>

Vaz, E. R. D., & Gallon, S. (2023). Entre prazer e sofrimento: A rotina da mulher em cargos de gestão na modernidade líquida. *Gestão & Sociedade*, 17(47). <https://doi.org/10.21171/ges.v17i47.3589>