



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette. Libertando-se das amarras invisíveis: como a resistência de caráter bloqueia sua vida e como superá-la. 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: ____/____/____.

LIBERTANDO-SE DAS AMARRAS INVISÍVEIS: COMO A RESISTÊNCIA DE CARÁTER BLOQUEIA SUA VIDA E COMO SUPERÁ-LA

Cristiane Zanette de Camargo¹

RESUMO

O presente artigo aborda o conceito de resistência de caráter, central na obra de Wilhelm Reich, referente às defesas psíquicas estruturadas ao longo do desenvolvimento do indivíduo voltadas para evitar experiências dolorosas. Por meio de exercícios corporais lúdicos, propõe-se identificar como essas resistências se manifestam tanto no corpo quanto na mente, favorecendo o reconhecimento de traços neuróticos individuais a partir da abordagem da Análise Bioenergética, ampliando a consciência corporal e emocional dos participantes.

Palavras-chave: Análise bioenergética. Consciência corporal. Couraça muscular.

1.INTRODUÇÃO

O corpo é a realidade física do self. Ele revela o que a pessoa é em um nível mais profundo do que aquilo que ela diz ou pensa sobre si mesma (LOWEN, 1995, p. 45).

No contraponto à crescente abordagem racional e utilitária do corpo, que valoriza sua exposição e desempenho, propõe-se reorientar o olhar, em perspectiva terapêutica, para sua dimensão emocional, ou seja, para os registros profundos de todas as suas experiências e vivências. Nesse ponto, a Psicocoterapia Corporal possui ferramentas para acessar esses registros reconhecendo e integrando o corpo como via de autoconhecimento no horizonte da ampliação da consciência.

Originada nos estudos do psiquiatra, sexólogo, psicanalista, biólogo e físico austríaco-americano Wilhelm Reich (1897-1957) e desenvolvida, posteriormente, pelo médico e psicoterapeuta americano, Alexander Lowen (1910-2008), criador da Análise Bioenergética, a Psicoterapia Corporal convida o indivíduo à escuta atenta de seu corpo rumo à percepção de sinais em um reencontro com a energia vital em um processo de transformação de padrões psíquicos.

Para tanto, a Psicoterapia Corporal parte do princípio de que corpo e mente são partes do mesmo sistema, formando uma unidade inseparável. Nessa abordagem, considera-se que os processos não elaborados emocionalmente se 'fixam' no corpo de diferentes formas, como tensões crônicas, rigidez muscular, padrões psíquicos e respiratórios etc., limitando o funcionamento do indivíduo. Mais especificamente, Wilhelm Reich observou que a repressão emocional recorrente criava uma "couraça muscular", compreendida como uma defesa somática a impedir a livre circulação da energia vital (VOLPI; VOLPI, 2003).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette. Libertando-se das amarras invisíveis: como a resistência de caráter bloqueia sua vida e como superá-la. 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: ____/____/____.

Essa denominada “resistência de caráter”, conceito central na obra reichiana, refere o conjunto de defesas estruturadas que moldam a personalidade e funcionam como proteção contra dores psíquicas precoces. Segundo essa visão, embora essas defesas tenham, em algum momento, garantido a sobrevivência psíquica do indivíduo, elas se tornam, na vida adulta, entraves ao contato autêntico consigo e com o outro (REICH, 1999).

Mais tarde, Alexander Lowen aprofundou essa compreensão ao associar “tipos de caráter” a padrões corporais específicos, como a rigidez do tórax, em pessoas excessivamente controladoras, ou a fragilidade das pernas, em indivíduos com dificuldades em se sustentar emocionalmente. Destarte, tais padrões não são considerados apenas como expressões físicas, mas revelam histórias emocionais “congeladas” no corpo (LOWEN, 1995).

Segundo Volpi (2002), no processo terapêutico segundo essa abordagem, o trabalho corporal é proposto realizado com o objetivo de “dissolver” essas resistências de caráter promovendo a “liberação emocional”, o “enraizamento” e o “reestabelecimento da respiração plena” (p.25). Assim, na medida em que o corpo “descongela”, a energia volta a circular, e o paciente pode se reconectar com sua vitalidade, criatividade e “verdade interior” (p.27).

A respeito da origem e desenvolvimento da denominada estrutura funcionamento do caráter Reih (1999) afirma que a criança, na tentativa de manter seu senso de segurança quanto seu ente ameaçada pela perda do amor dos pais, desenvolve defesas de ordens psicológica e física, uma vez que a dor sentida é tão grande, que é percebida como ameaça à vida. Segundo o autor, tendo em vista que os pais são humanos e, portanto, falhos, toda criança experimenta essa sensação de ameaça ainda nos primeiros meses de vida:

Toda criança recém-nascida tem sua própria individualidade, seu próprio tom emocional, que deve ser reconhecido para que suas reações individuais sejam compreendidas. Portanto, se o organismo da mãe for energeticamente livre e emocionalmente expressivo, ela será capaz de compreender o bebê em todas as suas necessidades. Se, ao contrário, a mãe for caracteriologicamente encouraçada e rígida, tímida ou inibida, será incapaz de compreender a linguagem corporal do bebê e, por esta razão, o desenvolvimento emocional da criança estará exposto a várias influências prejudiciais. Notória também é a participação do pai nesse processo que, através de seu apoio ou de sua rejeição à mãe, à gestação e ao filho, determina o desenvolvimento emocional saudável ou não da criança (VOLPI; VOLPI, p. 141, 2008).

Para lidar com essa sensação a criança, inconscientemente, reprime suas sensações, o que incorre em uma cisão entre as mesmas e o *self*. Posteriormente, na fase adulta, como essa vivência gerou marcas no seu processo de desenvolvimento, o indivíduo projeta esses sentimentos e sensações ameaçadores e/ou reprimidos nas suas relações (Idem, p. 145).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette. Libertando-se das amarras invisíveis: como a resistência de caráter bloqueia sua vida e como superá-la. 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: ____/____/____.

Dessa forma, compreende-se que a Terapia Corporal possibilite ao paciente a apropriação da sua história a fim de que se reconheça as “defesas de caráter” as quais, por sua vez, se mantiveram responsáveis por ilusões criadas e cultivadas a respeito do amor e da segurança que faltaram anteriormente. Dessa forma, o objetivo é o de proporcionar ao adulto a experiência de um *self* mais saudável em relação às experiências vivenciadas na infância.

Segundo Lowen (1995), quando os sentimentos são organizados e elaborados, o adulto se conecta com a vida, em “*grounded*” com suas características positivas e negativas pertencentes ao *self*, podendo lidar com sua dor e compreendendo que a defesa de caráter é um modo de funcionar. Destarte, ainda segundo o autor, o processo terapêutico em pauta aborda defesas de caráter (“armaduras; “couraças”) que se dissolvem e voltam a surgir em um processo contínuo de enfrentamento e crescimento

Trata-se de contrair e expandir, deixar ir e ressignificar na medida em que se aprende a cultivar o desejo de autoconhecimento, temendo cada vez menos esse trabalho:

Quanto mais nós nos deixamos ir ao medo da morte, menos temerosos da vida e da nossa mortalidade nos tornamos. Esta prática também nos ajuda a permanecer mais em estado de graça. Nós devemos orar nossas preces bioenergéticas, isto é, precisamos bater pernas (*kicking*) a fim de reclamar de nosso medo da agressão enraizada, precisamos chorar sobre o *stool* para reclamar de nossa tristeza e para curar nosso coração partido. Qualquer sentimento singular às nossas defesas de caráter precisam ser revisitados. Quando fazemos isso, encaramos nosso medo da expansão da vida e da derradeira contração da morte (CARLINO, 2011, p.12).

Mas, aonde se encontra a resistência? Segundo Reich, ela pode ser escondida, não vista, ouvida, tocada e, na maior parte das vezes, invisível, sendo que a experiência possível com ela se localiza no campo energético dos sentidos. Portanto, reconhecer e trabalhar a resistência de caráter é uma das chaves mais profundas para liberar o fluxo da vida, sendo que a Psicoterapia corporal oferece um caminho que vai além do discurso, acessando as raízes emocionais gravadas no corpo.

Ao mobilizar o corpo, respirando onde antes havia bloqueio e expressando onde havia contenção, o indivíduo reencontra sua espontaneidade e reconstrói o sentido de presença no mundo. Em tempos em que muitos vivem desconectados de si mesmos, o resgate da escuta corporal não é apenas terapêutico, mas um ato de reconexão com o que é mais essencialmente humano, o sentir. Com base no exposto, o presente artigo apresenta uma breve discussão sobre a resistência de caráter da perspectiva da Psicoterapia Corporal, com base nas contribuições de Wilhelm Reich, Alexander Lowen e autores contemporâneos.

2. RESISTÊNCIA: breve reflexão



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette. Libertando-se das amarras invisíveis: como a resistência de caráter bloqueia sua vida e como superá-la. 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 resistência é uma força de repulsão e negativa, cujo objetivo é nos afastar de nós mesmos”.

Entende-se a resistência como uma configuração psicoemocional e muscular que, embora tenha surgido como defesa diante de vivências ameaçadoras, torna-se um obstáculo ao fluxo energético, à expressão emocional e à autenticidade do indivíduo (VOLPI; VOLPI, 2008).

O conceito de “resistência” surgiu, inicialmente, da Psicanálise Clássica. Reich começou como discípulo de Freud e, ainda dentro da Psicanálise, definiu o termo como mecanismo pelo qual o indivíduo evita acessar conteúdos inconscientes dolorosos. Freud já havia descrito resistência como um obstáculo à livre associação vinda do ego, a qual impediria o fluxo terapêutico, mas Wilhelm Reich expandiu sua compreensão profundamente ao observar que os mecanismos de defesa não se expressavam apenas no discurso verbal, mas também no corpo.

Durante seu trabalho clínico, Reich notou que muitos pacientes, mesmo tendo *insights* racionais, não mudavam emocionalmente, o que o levou a investigar a forma como emoções reprimidas permaneciam “presas” no corpo, especialmente na musculatura e na respiração., desenvolvendo a noção de que a resistência não é fator apenas psíquico, mas somático (REICH, 1989).

Dessa forma, ao estudar a ligação entre tensões musculares crônicas e bloqueios emocionais, o autor desenvolveu o conceito de “courage muscular”, compreendida como uma formação crônica de tensões no corpo que impedem o fluxo da energia vital (libido) e bloqueiam a expressão emocional, “[...] soma total das atitudes defensivas contra a angústia, estabelecidas no corpo” (Idem, p.356). Na visão reichiana, portanto, o corpo funciona como um registro de tensões, contenções e omissões que não puderam ser verbalizadas, gerando defesas que, com o tempo, criam uma rigidez que compromete não apenas o bem-estar físico, mas a liberdade psíquica.

Posteriormente, Alexander Lowen ampliou esse entendimento ao associar “estruturas de caráter” a tipos corporais específicos, dando origem à Análise Bioenergética. Para Lowen (1995), os padrões musculares crônicos refletem estruturas de caráter que foram formadas para lidar com conflitos emocionais precoces. Esses padrões não são apenas defensivos, mas expressam a própria identidade da pessoa em sua tentativa de adaptação e sobrevivência psíquica.

Mais recentemente, e com base nas ideias propostas por Reich e Lowel, Volpi (2008) afirma que a resistência “[...] é a tentativa do ego de manter sua organização psíquica, evitando o contato com emoções que, em algum momento da história do indivíduo, foram vividas como ameaçadoras” (p. 72), se ligando intimamente à sobrevivência psíquica e à construção do caráter.

Segundo Pressfield (2002), a resistência afasta o indivíduo do que deve ser realizado de fato, ela “[...]mentirá, seduzirá e usará de todos os meios para te afastar do seu propósito” (p.09),



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette. Libertando-se das amarras invisíveis: como a resistência de caráter bloqueia sua vida e como superá-la. 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: ____/____/____.

funcionando como uma força invisível e persistente que atua para bloquear o impulso de criação, expressão e transformação. Essa ideia ressoa com a abordagem reichiana da energia vital sendo contida por defesas inconscientes, mostrando como essa dinâmica atravessa diferentes campos da experiência humana.

3. PROPOSTA TERAPÊUTICA

Com base no exposto, considera-se que a Psicoterapia Corporal enquanto uma abordagem integrativa, que compreende o ser humano em sua totalidade corpo, mente e energia, reafirma o valor do corpo como instrumento de reconexão profunda com a vida. Assim, em um cenário em que a racionalização e o distanciamento das emoções são frequentemente valorizados, ganham extrema relevância a escuta do corpo e a atenção às manifestações somáticas como caminhos legítimos para o autoconhecimento.

Nesse sentido, parte-se da ideia de que através de técnicas corporais, respiratórias e expressivas, o processo terapêutico é capaz de conduzir o paciente a dissolver suas defesas com respeito, promovendo sua flexibilização, permitindo o restabelecimento da vitalidade, da espontaneidade, e da conexão genuína com o *self*. Trata-se de, através de práticas corporais, passar pelas couraças no intuito de detectar e dissolver, em parte, as tensões musculares, crônicas ou não, geradoras de sentimentos como ansiedade, raiva, medo, excitação, alegria etc. explorando essas energias na retomada do fluxo natural da energia vital (energia orgônica), traduzida em prazer e espontaneidade, e em uma vida mais satisfatória.

REFERÊNCIAS

- CARLINO, Leonard. **Aula no curso de Formação e Especialização Clínica em Análise Bioenergética**, 2011.
- LOWEN, Alexander. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética**. São Paulo: Summus, 1995.
- PRESSFIELD, Steven. **A guerra da arte: supere os bloqueios e vença suas batalhas interiores de criatividade**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2005.
- PRESSFIELD, Steven. **Torne-se um profissional**. São Paulo: Editora Pensamento Cultrix, 2021.
- REICH, Wilhelm. **A função do orgasmo**. São Paulo: Brasiliense, 2004.
- REICH, Wilhelm. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1989.
- VOLPI, José Henrique. **Corpo e caráter: fundamentos da psicoterapia corporal reichiana**. São Paulo: Ágora, 2008.
- VOLPI, José Henrique. **Psicoterapia corporal: teoria e prática**. São Paulo: Ágora, 2002.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette. Libertando-se das amarras invisíveis: como a resistência de caráter bloqueia sua vida e como superá-la. 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: ____/____/____.

VOLPI, Sandra Mara; VOLPI, José Henrique. **Reich**: análise bioenergética. RJ: Centro Reichiano, 2003.

¹ **Cristiane Zanette de Camargo / Cerquilho / SP / Brasil**
Psicóloga (CRP-06/101932) formada pela Unimep/Piracicaba (SP); Facilitadora de Grupos em Bioenergética e Especialista em Análise Bioenergética (CBT) pelo Ligaré em Americana/SP; Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano em Curitiba/PR; Training em Massagem Bioenergética com Ralph Viana em Florianópolis/SC. Terapia Energética Corporal - de Reich ao coração com Dr. Dimas Callegari em Campinas/SP. Membro do Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo (IABSP) e do Instituto Internacional de Análise Bioenergética (IIBA).
E-mail: cris_zanette@hotmail.com