



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

29º Congresso · 2026 · ISBN 978-65-89012-07-8

Quando o amor esbarra no caráter

Carências de defesas nas relações de casal

When love encounters character

Eloá Andreassa (1)

(1) Centro Reichiano · Curitiba · Brasil

Resumo

Por que amamos? Esta talvez seja uma das grandes perguntas da humanidade e queremos refletir sobre alguns dos elementos que participam da experiência amorosa. A paixão inaugura uma experiência de intensa vitalidade, desejo e expansão, na qual algumas barreiras defensivas podem temporariamente diminuir. A partir das contribuições de Wilhelm Reich e Alexander Lowen, compreendemos que cada pessoa chega ao encontro amoroso trazendo uma organização psíquica e corporal construída ao longo de sua história. Quando duas pessoas se encontram, encontram-se também duas estruturas de caráter, duas histórias, necessidades emocionais, expectativas e heranças familiares. O casal constrói, assim, pactos que possuem uma dimensão consciente, relacionada aos acordos da vida compartilhada, e outra menos consciente, relacionada às necessidades emocionais, crenças e lealdades das famílias de origem. Compreender essa dimensão permite olhar para os conflitos do casal para além da possibilidade de repetição, como possibilidade de transformação e amadurecimento.

Palavras-chave: Amor. Paixão. Estrutura de caráter. Casal. Amadurecimento.

Abstract

Why do we love? this may be one of humanity's great questions, and we seek to reflect on some of the elements involved in the experience of love. passion inaugurates an experience of intense vitality, desire, and expansion, in which certain defensive barriers may temporarily diminish. Drawing on the contributions of Wilhelm Reich and Alexander Lowen, we understand that each person enters a loving relationship bringing with them a psychic and bodily organization shaped throughout their life history. When two people meet, two character structures also meet, along with two histories, emotional needs, expectations, and family legacies. The couple thus develops agreements that have a conscious dimension, related to the arrangements of shared life, and another less conscious dimension, related to the emotional needs, beliefs, and loyalties of their families of origin. Understanding this dimension makes it possible to view couple conflicts beyond the possibility of repetition, recognizing them instead as opportunities for transformation and maturation.

Keywords: Love. Passion. Character Structure. Couple. Maturation.

O amor

Mas, afinal, por que amamos?

Não temos a pretensão de responder a essa pergunta. Talvez seja uma das grandes perguntas da humanidade. Sabemos, entretanto, que queremos ser amados. Primeiro pelos nossos pais, depois pelos amigos e, em algum momento, buscamos alguém que nos faça expandir através do amor.

O amor não começa, portanto, quando encontramos um parceiro. Cada pessoa chega ao encontro amoroso trazendo aquilo que aprendeu sobre o amor, sobre o outro e sobre si mesma. As primeiras experiências de cuidado, contato, proteção, prazer e presença participam da construção de uma maneira particular de estar em relação.

E então nos apaixonamos.

A paixão

A paixão pode ser uma experiência de intensa vitalidade. Aumentam a energia, a excitação, o desejo e a sensação de expansão. Há idealização e, muitas vezes, a impressão de que estamos vivendo de uma maneira que não corresponde ao nosso funcionamento habitual.

Alexander Lowen fala em “cair de amores”, relacionando o apaixonar-se à experiência de cair, de soltar-se, de perder temporariamente o controle.

O termo “cair de amores” (apaixonar-se) pode parecer contraditório, no sentido de o sentimento de estar amando ser uma sensação de estar alto. Como é possível cair num estado de alta? Cair, porém, é o único meio de alcançar um alto estado de excitação biológica. (LOWEN, 1975, p. 195)

Há algo profundamente humano nessa experiência. As crianças brincam de cair e nós, adultos, procuramos situações em que, por alguns instantes, podemos experimentar a perda do controle.

A paixão modifica nossa experiência corporal. Helen Fisher, ao estudar o amor romântico, demonstra a participação de sistemas neurobiológicos relacionados à motivação, recompensa e vínculo. A paixão não é, portanto, uma escolha racional. Existe uma dimensão corporal e química na experiência de desejar intensamente alguém.

A paixão nos faz sentir mais vivos. E talvez seja por isso que ela tenha tanta força.

Quando nos apaixonamos, por algum tempo conseguimos experimentar partes de nós que a nossa estrutura defensiva normalmente mantém afastadas.

Talvez seja por isso que algumas pessoas digam: “Eu não me reconheço quando estou apaixonado”.

De fato, alguma coisa diferente está acontecendo.

Reich e a capacidade de amar

Wilhelm Reich afirma que “a condição essencial para curar perturbações psíquicas é o restabelecimento da capacidade natural de amar” (REICH, 1975, p. 15).

A força dessa afirmação está em colocar o amor como uma capacidade fundamental da vida psíquica. Para Reich, não podemos separar corpo e psique. As defesas emocionais também se expressam corporalmente e participam da maneira como sentimos, desejamos e estabelecemos contato.

Alexander Lowen amplia essa compreensão ao estudar as estruturas de caráter, mostrando como a organização corporal e psíquica participa da maneira pela qual cada indivíduo busca prazer, intimidade, proximidade e amor.

Assim, não nos apaixonamos apenas com o desejo.

Nós nos apaixonamos com nossa história, nosso corpo, nossas defesas, nossa maneira de buscar prazer e de lidar com a frustração.

As estruturas de caráter

As estruturas de caráter são formas de organização e, principalmente, formas de defesa e proteção.

Aquilo que em determinado momento foi uma maneira de sobreviver, adaptar-se ou proteger-se pode permanecer posteriormente como uma maneira habitual de estar no mundo e, conseqüentemente, de estar numa relação.

Lowen descreve diferentes estruturas de caráter: esquizóide, oral, masoquista, psicopática e as estruturas rígidas — fálico-narcisista, agressivo-masculina, passivo-feminino e histérica — além da organização obsessiva e da genital, a qual é a única considerada realmente madura.

Cada uma apresenta conflitos e necessidades particulares. Na estrutura esquizóide, por exemplo, existe um conflito entre existir e sentir e ter necessidades. Na oral, entre sentir

e ter necessidades e ser independente. Na psicopática, entre independência e proximidade. Na masoquista, entre intimidade e liberdade. Nas estruturas rígidas, a tensão fundamental envolve liberdade e desejo ou amor.

Essas organizações não determinam o destino de ninguém. Mas participam da maneira como cada pessoa chega ao encontro.

E quando duas pessoas se encontram, duas histórias se encontram.

Quem escolhe o parceiro?

Quando escolhemos um parceiro, existem expectativas conscientes que direcionam para determinada pessoa.

Queremos alguém companheiro, afetivo, sexualmente interessante, alguém com quem possamos compartilhar valores, projetos e uma vida. Queremos parceria, intimidade, segurança, cuidado, liberdade e reconhecimento.

Mas, em paralelo existem expectativas inconscientes que influenciam de forma até mais intensa que as conscientes.

Entram na escolha nossas necessidades emocionais: ser cuidados, sentir-nos amados e protegidos, ter nosso lugar de igualdade, possuir autonomia, ser reconhecidos e admirados, sentir-nos potentes e amados.

E entram também, na escolha do parceiro, nossas histórias familiares. E algumas conclusões que todos tiramos das vivências na família de origem, como exemplo:

“Eu não quero ser ausente como meu pai.”

“Eu não quero ser controladora como minha mãe.”

“Eu não quero repetir o casamento cheio de conflitos dos meus pais.”

Muitas vezes descobre-se bem mais tarde que, sem perceber escolhemos para repetir, ou para reparar. E às vezes para fazer diferente.

Mas aquilo que conscientemente queremos evitar pode continuar participando de nossas escolhas.

Então, quem escolhe?

A consciência? A história? O desejo? As necessidades? As defesas?

Talvez sejam todos eles.

Nós escolhemos o parceiro. Mas, de alguma maneira, também somos escolhidos por aquilo que ainda não conhecemos em nós mesmos.

E aquilo que nos atrai no outro pode ser, ao mesmo tempo, aquilo que nos encanta, aquilo que nos completa e aquilo que mais tarde nos desafia.

O encontro de duas histórias

Quando duas pessoas se encontram, não são apenas duas pessoas que se encontram.

Encontram-se duas histórias, duas estruturas de caráter, duas necessidades emocionais e duas ideias — conscientes e inconscientes — sobre o que deve ser um relacionamento.

É aí que começa a verdadeira história do casal.

Na paixão, cada um vê o que consegue ver. A intensidade do desejo e da idealização faz com que muitas diferenças ainda não tenham força para aparecer.

Por isso, mais tarde, ouvimos: “Ele não era assim no começo.” “Ela não era assim quando nos conhecemos.”

Talvez fosse mesmo diferente. Não necessariamente porque o outro tenha mudado completamente, mas porque, no melhor momento da paixão, cada um viu o que quis e o que pôde ver.

Tudo isso contribui para determinar o resultado do encontro com o parceiro em potencial, que se revela tanto mais adequado quanto mais acenar com a possibilidade, real ou fantasiosa, de informar sobre pontos problemáticos do relacionamento passado. (ANDOLFI E OUTROS, 1995, p.52)

Depois foi aparecendo tudo o mais.

As necessidades, as defesas, as diferenças, as fragilidades e aquilo que um desperta no outro.

Os pactos do casal

A partir desse encontro, o casal constrói seus pactos.

Existe uma dimensão conhecida e consciente: fidelidade, dinheiro, tarefas domésticas, sexualidade, filhos, trabalho, família, lazer e projetos.

Mas existe também uma dimensão desconhecida: as “letras miúdas” do contrato.

São as necessidades emocionais não atendidas, as feridas que ainda precisam ser cuidadas, as crenças sobre o amor, os mitos e as lealdades das famílias de origem e as expectativas sobre aquilo que o relacionamento deverá proporcionar.

Essa dimensão não pertence somente ao passado. Ela participa do presente e também do futuro que o casal constrói.

Assim, o casal cria uma dinâmica própria em que um ajuda o outro naquilo que precisa. Mas como dói, é difícil olhar. É mais fácil acusar.

“Ele é frio.”

“Ela é controladora.”

“Ele não se importa.”

“Ela nunca está satisfeita.”

E então aparece uma pergunta muito comum: Como eu fui escolher essa pessoa?

Quando o casal consegue perceber que o outro não é simplesmente o inimigo, mas alguém que também tem suas carências e inseguranças, por sua própria história, alguma coisa começa a mudar.

Compreender não significa justificar comportamentos destrutivos. Significa ampliar a leitura.

O parceiro pode tocar uma ferida antiga, mas cada um continua responsável pela maneira como responde a essa experiência.

É nesse momento que surge uma nova possibilidade: sair da acusação e começar a olhar para aquilo que acontece entre os dois.

O amadurecimento

Algumas pessoas conseguem amadurecer dentro de suas próprias estruturas. Não se tornam livres de sua história, mas desenvolvem maior consciência de suas necessidades, defesas e formas de estar em relação.

Esses casais também têm conflitos. A diferença está na possibilidade de reconhecer o conflito sem transformar imediatamente o outro em inimigo. Podem negociar, reparar, reconhecer sua própria participação e escolher novas formas de responder.

Outros casais chegam à terapia profundamente envolvidos em suas dinâmicas inconscientes. Queixam-se um do outro e, olhando apenas para as queixas, numa visão

superficial podemos realmente pensar: “Mas o que eles estão fazendo juntos?” Ajudar a desvendar essa trama é uma arte.

Quando conseguem descobrir a dimensão inconsciente da escolha, podem perceber que o outro não é simplesmente mau. Ele está também tocando necessidades e feridas que já existiam antes daquela relação.

Alguns casais conseguem transformar essa descoberta em amadurecimento e sua relação cresce. E, ao mesmo tempo, cada um evolui individualmente.

Outros percebem que estavam ligados principalmente pela dor e que, quando essa dinâmica é compreendida, e não existe entre eles uma ligação amorosa suficientemente forte para sustentar a relação, eles se separam. Também pode ser um amadurecimento reconhecer isso. Resolver a relação não significa necessariamente permanecer nela.

O amor e o encontro

Talvez não possamos responder porque amamos. Mas podemos compreender que amar é muito mais do que encontrar alguém que corresponda às nossas expectativas. É encontrar alguém e, através desse encontro, encontrar também partes de nós mesmos. A paixão nos abre. O corpo participa. As defesas diminuem. Depois precisamos aprender a permanecer. E permanecer não é simplesmente continuar juntos. É poder olhar, escutar, negociar, reparar e reconhecer o outro sem deixar de reconhecer a si mesmo.

O amadurecimento amoroso acontece justamente quando conseguimos olhar para aquilo que trouxemos conosco, reconhecer aquilo que o outro desperta e escolher, diante disso, o que queremos construir.

Não escolhemos a história que nos formou. Mas podemos, ao conhecê-la, ampliar nossa liberdade diante dela.

E talvez amar seja isso: continuar aberto ao encontro sem precisar abandonar a si mesmo.

Referências

ANDOLFI, Maurizio e outros organizadores. *O Casal em Crise*. São Paulo: Summus, 1995.

FISHER, Helen. *Por que Amamos*. Rio de Janeiro: Record, 2008.

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

REICH, Wilhelm. *A função do orgasmo*. São Paulo: Brasiliense, 1975.

Credenciais dos autores

Eloá Andreassa

Psicóloga Clínica (CRP-08/03668). Atuação em terapia individual de adultos, terapia de casal e família. Especialização em Terapia Familiar Sistêmica, Psicologia Corporal Reichiana, Terapia do Esquema e Terapia Comunitária. Formação em Psicodrama. Autora dos livros: Amar é para Equilibristas e Onde a Morte encontra o Amor.

Como citar este trabalho

ANDREASSA, Eloá. Quando o amor esbarra no caráter. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 29, 2026. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-07-8. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/quando-o-amor-esbarra-no-carater/>. Acesso em: 04/09/2026.