

# EDUARDO TORGAL

COACH ESPECIALISTA EM RELACIONAMENTOS  
DO CASADOS À PRIMEIRA VISTA

«UM LIVRO  
VERDADEIRAMENTE  
TRANSFORMADOR  
DE RELAÇÕES!»

PREFÁCIO DE  
**DIANA CHAVES**

# GUIA DEFINITIVO PARA AMAR

CONHEÇA O SEU LOVE MAP  
E ENCONTRE O AMOR

# Índice

<i>Prefácio, de Diana Chaves</i> .....	5
<i>Nota Introdutória</i> .....	9
<b>1</b> Porque é que as relações amorosas são tão importantes na nossa vida?.....	13
<b>2</b> O mais poderoso mapa da vida.....	19
<b>3</b> Uma notícia boa, outra má.....	69
<b>4</b> Sabemos escolher as nossas relações?.....	79
<b>5</b> A nossa tribo e o amor.....	93
<b>6</b> Como escolhemos o amor?.....	103
<b>7</b> Menino da mamã e menina do papá.....	122
<b>8</b> Padrões que combatem o amor.....	131
<b>9</b> Os 5 princípios de uma relação sustentável (+ 1 especial).....	141
<b>10</b> Como nutrir o amor?.....	155
<b>11</b> Uma mensagem sobre o amor.....	171

# Prefácio

**S**e voltássemos uns anos atrás, eu seria a última pessoa a quem pediriam para escrever o prefácio do livro *Guia Definitivo para Amar*. Não porque, como se diz, «julgo os livros pela capa», mas por sentir que seria difícil acrescentar algo de valor por ter uma relação já há muitos anos. Confesso que desde que conheci o Eduardo muita coisa em mim se transformou, e a forma como encaro a minha relação também. Por isso, aceitei com toda a alegria e, sem estranheza alguma, escrever o prefácio de um livro que considero necessário na vida de qualquer pessoa.

*Guia Definitivo para Amar* é um livro que nos oferece um número considerável de ferramentas práticas para aprendermos a amar e a sermos amados. No entanto, não temos de cingi-lo apenas a pessoas solteiras ou que estão em relações que passam por uma fase crítica. Este livro é para todos aqueles que querem amar e melhorar as suas relações. Este é um livro de tomada de consciência e de autoconhecimento. É sobre aperfeiçoar e progredir nas relações amorosas, mas sobretudo aprender a ter relações saudáveis como um todo — com a família, amigos, colegas de trabalho — e o tipo de relações que considerarmos importantes para sermos e fazermos os outros felizes.

Ao trabalhar com o Eduardo, acabei por aprender e absorver muito conhecimento sobre esta temática das relações. Apesar de o

foco dos programas de televisão terem sido outras pessoas e outros casais, todas as relações têm sempre questões transversais e com as quais me identifiquei, seja na relação que tenho hoje em dia, seja em relações passadas. Fui percebendo que somos mais conscientes e conseguimos ser mais felizes se nos conseguirmos guiar. Uma das coisas que mais me fascina ao trabalhar com o Eduardo é a forma prática como trata este tema. É óbvio que não existe uma fórmula mágica, mas aprendi com o Eduardo que é possível desconstruir muitos comportamentos autodestrutivos e potenciar aqueles que trazem à tona o melhor de nós e das nossas relações. O Eduardo tem esta capacidade incrível (e para mim, imbatível!) de analisar e perceber com quem está a lidar. Uma capacidade extraordinária de entender, trabalhar e transformar relações. Ao longo do tempo, uma das questões mais interessantes foi poder conhecer e viver um bocadinho a energia do Eneagrama — este grande «bicho» das personalidades.

O Eneagrama é um instrumento que acaba por desmistificar muito esta «coisa» da personalidade, pois consegue perceber se determinada personalidade se adequa à nossa ou como podemos lidar com certa personalidade, ou mesmo como lidarmos com a nossa própria personalidade. O Eneagrama é uma ferramenta incrível de autoconhecimento. Conseguirmos ter consciência de quem e como somos nas relações é maravilhoso e, acima de tudo, fundamental.

Vivemos na constante busca da felicidade, recebemos estímulos para a encontrar a toda a hora, seja através das redes sociais ou dos anúncios de publicidade. Tudo vende a felicidade provisória, e o grave é que tendemos a acreditar e a agarrarmo-nos a ela. O Eneagrama vem destruir estes conceitos mal construídos. O Eneagrama diz-nos «Para de olhar para os outros. Primeiro constrói-te e depois desconstrói o outro.» É maravilhoso conseguirmo-nos compreender,

perceber qual é a nossa verdadeira essência, por que razões nos comportamos de determinada forma ou porque é que achamos que é difícil comunicar com um determinado grupo de pessoas. Porque é que há pessoas conflituosas, porque é que existem pessoas controladoras e por que razão existem pessoas com dificuldade em valorizar-se. Trabalhar com o Eneagrama é perceber a que grupo de pessoas pertencemos e de que forma me posso adaptar aos outros. É aceitar que ninguém é igual a ninguém, que todos nascemos com virtudes e defeitos, às vezes a nossa vida obriga-nos a moldar, mas isso não nos faz melhor ou pior do que os outros. Se existe uma ferramenta que nos pode ajudar a sermos melhor em tudo na nossa vida, porque não usá-la?

Nós, que vivemos e seguimos os programas *Casados à Primeira Vista* e *O Carro do Amor*, conseguimos perceber que existem muitas pessoas que se sentem sozinhas, frustradas, que não conseguem ter uma relação ou que caem sempre no mesmo erro. Lembro-me de o Eduardo me dizer que 70% dos casamentos em Portugal falham. Mas porque será? Quando me questiono sobre este tema, percebo que existe uma grande expectativa sobre as relações. Que tudo tem de ser fácil e perfeito. E isto é culpa de todos nós, que decidimos mostrar apenas as coisas boas da vida e, também, das nossas relações. Acredito que estamos cada vez menos dispostos a abdicar da nossa zona de conforto, que queremos ser aceites por inteiro — e devemos ser — mas sem aceitar o outro também por inteiro. Estamos menos dispostos a fazer cedências. E depois existe a parte profissional, o ritmo de vida que se vive hoje nas empresas é muito acelerado e isso leva a que as pessoas tenham menos tempo para se dedicarem a elas, aos outros e até mesmo a encontrar um parceiro.

O *Guia Definitivo para Amar* é fundamental para que todas as pessoas, numa primeira fase, se encontrem, se percebam, resgatem questões passadas e entendam de que forma essas questões estão

a interferir nas suas relações atuais. Entendermo-nos, aprendermos a desculpar-nos e termos amor-próprio são dos fatores mais importantes para a nossa felicidade e para conquistarmos tudo aquilo que merecemos. E isto é válido para tudo: vida pessoal e conquistas profissionais. É como diz o Eduardo: «De que vale ter conquistas se não tivermos com quem as partilhar?» É aqui que entra a segunda fase do *Guia Definitivo para Amar*. Tentarmos perceber como podemos melhorar a nossa relação, como evitar criticar o parceiro apenas por ter uma forma de entendimento das coisas diferente da nossa, como analisá-las e vê-las de uma outra forma. E também o que fazer para encontrar o amor, como conquistar o outro e descobrir a felicidade que tanto procuramos.

Com este livro, conseguimos encontrar respostas para evitarmos alguns erros e prepararmo-nos para uma nova relação. Conseguimos elevar a nossa relação ao próximo nível.

Sou daquelas pessoas que acredita que, quando mudamos, os outros mudam connosco. Por isso, acredito que à medida que nos vamos conhecendo melhor, tomando uma maior consciência daquilo que somos, estamos também a alterar vícios tóxicos que achávamos serem naturais, mas que acabavam por destruir as nossas relações.

Eu recomendo vivamente que leiam o *Guia Definitivo para Amar* porque ninguém sabe tudo sobre si, muito menos sobre o outro, e este livro é uma ferramenta, um guia prático que pode ser tão eficaz como algumas terapias caras e inacessíveis. Toda a gente deve ter acesso a esta ajuda, a melhorar-se e a melhorar a sua relação com os outros, a ter mais consciência sobre si e sobre a pessoa que está consigo ou sobre a pessoa que pretende encontrar.

Este é um livro verdadeiramente transformador de relações!

DIANA CHAVES

# Nota introdutória

**E**u acredito que nada na vida acontece por acaso. Quando, em 2004, soube que iria ser pai pela primeira vez, tive um misto de sensações. Metade de mim vibrava de entusiasmo e a outra metade vibrava de ansiedade. E foi nesta última, na ansiedade, que me foquei. Percebi que tinha sido esta a forma como conduzira a minha vida até então. A partir daí, decidi que não queria continuar a viver assim. Nesse momento, pensei: que legado quero deixar à minha filha que está prestes a chegar?

Perante essa simples e inesperada pergunta, que surgiu de forma apaixonada, abandonei a carreira que havia construído desde muito jovem e dediquei-me a uma profissão à época completamente estranha — dediquei-me ao *coaching*. Uma escolha que cedo me fez sentir com uma nova energia perante a vida e as pessoas à minha volta.

Esse talvez tenha sido o meu primeiro «salto» em direção ao amor e à compreensão das suas magias. A vida ofereceu-me também os meus desgostos amorosos e, com eles, assumi a minha dedicação ao amor, ao meu amor-próprio e a querer descobrir mais sobre mim e os outros. Neste percurso, a vida trouxe-me o amor da minha vida e o fruto desse amor: mais filhos, que amo profundamente.

Os desafios profissionais foram sempre encarados como bênçãos. Via sempre cada cliente mais desafiante, cada casal mais

problemático, como uma oferenda da vida para continuar a minha missão de ajudar pessoas a estarem mais perto de si mesmas e a estarem numa relação, sentindo-se na sua melhor versão e com a possibilidade de iluminar a melhor versão do outro.

Nesse caminho, surgiu a oportunidade de viver uma experiência televisiva em 2018 e outra, logo de seguida, em 2019. Foi uma janela que se abriu para se falar sobre relações de uma forma crua que antes nunca tinha sido possível em Portugal. Temas que eram debatidos no meu escritório como se fossem assunto de apenas alguns iluminados eram agora discutidos em qualquer restaurante ou café de bairro.

Desde essa participação na televisão, todos os meios de comunicação da minha empresa foram invadidos por perguntas de casais à procura de uma saída harmoniosa para as suas relações e de pessoas que precisavam de ajuda para encontrar a cara-metade.

Daí surgiu a inspiração e a necessidade de escrever este livro. Nestas páginas estão muitas das experiências que tive com diferentes clientes que se encontravam numa relação e procuravam uma nova harmonia. Também estão as estratégias usadas com muitos clientes que me procuravam para encontrar o homem ou mulher da sua vida. Mulheres que muitas vezes me ouviram dizer: «Vamos encontrar o homem da sua vida. Mas, primeiro, temos um passo para dar: precisamos de encontrar a mulher da sua vida.» E este livro trata esses dois universos: estarmos prontos para amar e sermos quem queremos ser nessa relação de amor, sem nunca perdermos a nossa autenticidade.

## Como usar este livro?

Quando leio, gosto de conhecer exemplos concretos e tirar aplicabilidade para o meu dia a dia. Quando escrevo, gosto de que o meu



leitor possa, ao seu ritmo, aplicar os conhecimentos que lhe passo na sua rotina. Este é um livro que pode ler de seguida, ou, dizendo melhor, fazer de seguida, e colocar em prática gradualmente os ensinamentos e exercícios que são propostos. É um livro que fará sentido ler agora que está num relacionamento que sente que merece chegar a um novo patamar, e, se estiverem preparados, pode fazê-lo com o seu parceiro, cada um ao seu ritmo.

Este também é um livro para ler caso deseje encontrar a sua cara-metade sem cometer os erros das relações anteriores. Ao ler estas páginas, acredito que também ficará a entender o que pode ter boicotado as suas relações até hoje.

Ao longo dos próximos capítulos, encontrará casos práticos de pessoas que passaram pelas minhas sessões, enquadrados nos desafios em que se encontravam num determinado momento da sua vida amorosa. Pode acontecer que esses acontecimentos lhe soem familiares hoje ou no seu passado, ou até no seu melhor amigo ou amiga. Em todo o caso, em muitos deles estarão também as soluções que sugiro para seguir em frente, em direção ao que verdadeiramente deseja numa relação.


Quem decidir «fazer» este livro vai ganhar uma consciência diferenciada perante a vida e as relações. Uma nova consciência sobre o que nos faz fazer o quê numa relação — e porquê. Um livro que nos dá a opção de fazer igual ou diferente, mas jamais sem saber o que nos leva a escolher esse caminho.

Dou-lhe a possibilidade de escolher entre estar numa relação adulta ou ficar, como muitas vezes ficamos, em relações infantis e pouco nutritivas da nossa autoestima e da admiração da pessoa que mais amamos.

Boa viagem.



Porque é que  
as relações amorosas  
são tão importantes  
na nossa vida?

 Qual a importância que um relacionamento amoroso tem na vida de uma pessoa? Independentemente do estrato social, do sucesso pessoal e profissional, um relacionamento amoroso é algo importante na vida de qualquer pessoa. Importante para o equilíbrio pessoal, para a estabilidade e para a especial sensação de harmonia com os outros e consigo próprio. O amor é, assim, uma pedra-chave na nossa vida.

Não é possível dissociar um relacionamento amoroso de uma vida profissional. Parece simples dizermos que a relação não está bem, mas tudo corre pelo melhor no nosso trabalho, no nosso sucesso profissional. Porém, não é assim. No fim do dia, com quem festejamos as nossas vitórias ou desabafamos acerca dos nossos momentos menos bons no local de trabalho? Quem está ao nosso lado quando chegamos a casa e despimos a «farda»? É também para isto que um relacionamento amoroso é importante. Para festejar e para confortar.

Um relacionamento amoroso é um ginásio ao qual nunca devemos faltar. É através dele que ganhamos argumentos para o nosso crescimento individual e é através dele que compreendemos melhor as nossas feridas. É, aliás, quando vivemos um relacionamento amoroso que conseguimos ultrapassar feridas que fizemos num passado

mais ou menos recente. E feridas não têm de ser necessariamente dores, podem ser limites que nos impuseram e que não nos permitiram saltar barreiras que nos dariam a possibilidade de conhecer e/ou experienciar algo novo. Acontece isso com as regras e limites impostos pelos pais e pela sociedade em que estamos inseridos.

Quando estamos numa relação, elevamos a nossa capacidade emocional a certos extremos, não só quando as coisas correm bem ou correm mal, mas pelo simples facto de estarmos a viver essa relação, por nos darmos a outro alguém e por partilharmos a nossa história e vida com o outro. Essa compreensão da outra pessoa, esse ato de compreender o quanto essa pessoa é importante para nós, o quanto tantas vezes ficamos vulneráveis perante uma certa aceitação, ou não, dessa pessoa, o quanto muitas vezes sentimos que somos importantes para dar um suporte a essa pessoa, é descobrir uma capacidade emocional, uma interpretação daquilo que somos verdadeiramente ao lado de outra pessoa que nos é querida.

**Um relacionamento amoroso traz-nos a oportunidade de amarmos e sermos amados, mas também a possibilidade de estarmos em equilíbrio com a outra pessoa e a enorme oportunidade de crescermos. É quando esta porta se abre que surge a ocasião de percebermos os nossos pontos fortes e os nossos pontos fracos, é quando descobrimos qual a nossa reação perante momentos de stress e como é que esse mesmo stress atua sobre nós. E não só. Quando vivemos um relacionamento amoroso, conseguimos entender como é sentirmo-nos seguros, o que é que nos traz essa segurança, o que é verdadeiramente importante para nós enquanto seres amados e respeitados que sentem amor por outra pessoa.**

Se nos posicionarmos como alguém externo à relação, conseguimos identificar o quanto podemos crescer com esse relacionamento amoroso. Por isso mesmo, eu, enquanto *coach* que trabalha especificamente na área dos relacionamentos desde 2011, vejo a relação

equilibrada entre duas pessoas como a melhor oportunidade para ambas as partes crescerem, tal como vejo que, por vezes, é preciso haver uma tempestade para que o amor chegue a um novo patamar de realização.

Se olharmos para a nossa relação e compreendermos o quanto podemos aprender com ela e aplicar na nossa vida, teremos aí muitas das chaves para crescer a nível pessoal e também a nível profissional. Um relacionamento é como uma dança. Uma dança que mostra as nossas fragilidades e as nossas forças. Mas é essencialmente uma dança em que ambos se encaixam nos seus receios, nas seus desejos, nas suas expetativas e nas suas realidades.

É uma dança sobre realidade, ainda que nos satisfaça pensar nela como ficção.



O mais poderoso  
mapa da vida

## A importância de nos conhecermos para construirmos relações que funcionem e que não sejam tóxicas

**U**ma relação tóxica é algo que nos retira a possibilidade de crescermos, de aprendermos e de, mais importante que tudo, alimentarmos a nossa autoestima. Para não nos deixarmos levar ou até para não entrarmos numa relação tóxica, temos de nos conhecer.

Quando sabemos quem somos, ao que damos importância, quais são os nossos talentos e os nossos pontos fracos, conseguimos preservar a fronteira entre uma relação feliz e uma relação tóxica. Repare, num relacionamento existem três entidades: eu, a outra pessoa e aquilo que é a nossa relação. Como é que esta junção de três forças pode funcionar? Compreendendo que, no intercâmbio entre todas, há fronteiras que devem ser defendidas e outras que podem ser, em algum momento, flexibilizadas para que a própria relação cresça.

Se eu e o outro conseguirmos compreender quais são as nossas fronteiras e os nossos talentos, não vamos deixar que alguém nos influencie nessa matéria. Eu sei quem sou, o outro sabe quem é, juntos vamos traçar um caminho e não vamos permitir que uma

ou outra parte se anule. Por esse motivo, acredito que é muito, mas mesmo muito importante que, ao longo do relacionamento, tenhamos a capacidade de crescer individualmente. Somos nós que temos de nos compreender, somos nós que temos de conhecer ao pormenor quais são as nossas capacidades emocionais e, quando temos esse conhecimento sobre nós próprios, temos a chave na mão para não deixarmos que outras pessoas, mesmo com a melhor das intenções, nos façam acreditar naquilo que não somos. É nesse instante, nesse abrir de porta nem sempre permitido, que surgem as relações dependentes e tóxicas que em nada contribuem para a autoestima de uma pessoa.

Um relacionamento tem de ter um ambiente fértil para o crescimento e o autoconhecimento acontecerem de forma natural. Mas nunca se esqueça de que a responsabilidade da auto-observação e da autocompreensão é inteiramente sua. Tem de estar nas suas mãos a tarefa de se estudar mais, de sentir cada vez mais as suas emoções, as suas vontades, o seu corpo e os seus instintos básicos. A partir do momento em que consegue fazer isto, é fundamental preservar e garantir essa fronteira como uma linha imaginária que deve nutrir e, de alguma forma, amar em primeiro lugar.

**Em suma, quando estamos bem connosco não damos espaço para que outros influam sobre a nossa identidade. Gostarmos de nós, sabermos quem somos e o que queremos dá-nos uma espécie de capa de super-heróis contra todos os que se aproximam na tentativa de nos prejudicar e diminuir. Quando não temos essa capa, esse amor-próprio, surgem as relações tóxicas.** Uma relação tóxica não é só uma questão de uma pessoa ter uma certa hegemonia sobre outra, também é o posicionamento de vítima, de estar sempre à espera que as outras pessoas digam aquilo que se é. Há um posicionamento de vítima que manipula a outra pessoa na expectativa de que o outro o ajude a definir os seus próprios limites, sendo que assim o próprio



não tem de enfrentar a vida. Minimizando-se, aceita as suas limitações e o outro, que é quem manipula, é que é o «culpado» disso.

Como referimos logo no início deste capítulo, há três intervenientes nesta história: eu, o outro e a relação. E todos têm responsabilidades. No que toca a cada membro do casal, é uma responsabilidade primordial criar e desenvolver permanentemente estratégias para se conhecer, para se interiorizar cada vez mais e para se compreender. Tudo para que possa sempre haver espaço para se dizer: «Essa é a tua forma de ver, mas eu não sou aquilo que tu estás a dizer.» Quando isso acontece, é o momento certo para se negociar a posição de cada um dentro da relação. Logo, o ponto-chave desta enorme importância de nos conhecermos a nós próprios é que, quando sabemos quem somos, onde estamos e para onde queremos ir, podemos estar de forma inteira numa relação, sem pisarmos, nem nos deixarmos pisar, e vivendo algo verdadeiramente harmonioso.

## ○ Eneagrama como um mapa para se compreender na relação

Antes de entrarmos na explicação do que são os nove perfis do Eneagrama, é preciso compreender o que é este conceito. O Eneagrama é uma chave essencial para a criação de relacionamentos harmoniosos e sustentados. Permite que nos relacionemos com mais equilíbrio e segurança dentro das relações, aumentando a autoestima de forma a que cada um sinta mais confiança em defender o seu pensamento, o seu sentir e o seu agir. Tudo sem descurar o respeito e a admiração pelo que o outro é. O Eneagrama é, assim, uma ferramenta única na obtenção de melhores soluções na dinâmica interpessoal, potenciando a liderança, prevenindo conflitos, melhorando a comunicação, a motivação e o desempenho de

equipas. Quando aplicado aos relacionamentos, é uma das chaves para a construção de relacionamentos harmoniosos e duradouros.

Através deste conceito, conseguimos mapear nove perfis de personalidade. **Mas qual a importância da personalidade na nossa vida? A personalidade tem um impacto incalculável sobre a forma como interagimos com aqueles que nos rodeiam. Ela é, na realidade, o nosso maior e mais inconsciente filtro. Por esse motivo, condiciona irremediavelmente a forma como lideramos, comunicamos, interpretamos e somos interpretados.** Essa mesma personalidade tem associada um conjunto de comportamentos e padrões que se repetem de uma forma permanente e inconsciente. E esses padrões são ainda mais evidentes nos relacionamentos, destacando-se de uma forma extremamente sensível, porque as relações mexem em muitas das nossas inseguranças, tantas vezes «defendidas» pela nossa personalidade. A inconsciência é, de resto, o que dificulta o nosso processo autónomo de transformação consistente. Defendo permanentemente a ideia de que só nos deveríamos relacionar amorosamente quando somos maiores. Como homem e como mulher. Para evitar que tantas vezes nos relacionemos como crianças com os nossos comportamentos infantis. No entanto, a maioria a que me refiro não se mede pela idade registada no nosso cartão de cidadão, mas sim pela capacidade de conhecer os nossos próprios limites. E é esse o convite que os traços de personalidade nos fazem, poderemos olhar para nós e entender quando devemos defender os nossos limites, ou quando o comportamento é infantil e reflete apenas uma necessidade de aprovação, de emancipação ou outra qualquer, que possa vir a destruir uma relação duradoura. Sem atuarmos sobre a personalidade e cingindo-nos apenas a comportamentos, estaremos a trabalhar sobre os efeitos, mas a negligenciar as causas, ou seja, os verdadeiros fatores essenciais à construção de relações duradouras. Ao não respeitar as nossas diferenças, estamos a desenvolver

um sistema em que um está certo e outro errado. Dependendo do ponto de vista, ambos estão certos, mas acontece que a relação não funciona. De igual modo, ao não estarmos conscientes da nossa personalidade nas relações, ficamos perdidos na forma como podemos defender os nossos talentos e os nossos limites. Como consequência, ficamos menos disponíveis a aceitar e admirar os talentos e limites dos que mais amamos.

A cada um dos nove perfis de personalidade do Eneagrama foi atribuída uma denominação: perfeccionista, prestativo, motivador, romântico/idealista, analítico/observador, precavido, entusiasta, confrontador e pacificador. Mas quem «inventou» os nomes para estes nove perfis? A origem destas palavras tem, naturalmente, uma associação com coisas que são essenciais para cada tipo. O Eneagrama estuda nove perfis de personalidade e não nove nomes ou nove alcunhas que podemos dar a cada um destes perfis. O que acontece é que profissionais, como eu, vão definindo nomes em função de determinado país ou cultura até que se ajustem àquilo que é uma primeira percepção do perfil. Nesta breve descrição, farei uma curta exposição sobre os nove perfis de personalidade. Em cada um deles encontrará semelhanças com pessoas que conhece. E é até possível que chegue ao final e tenha encontrado a personalidade de alguém que verdadeiramente ama. O desafio que lhe deixo é fazer esse exercício igualmente para si. É muito frequente passarmos mais tempo a pensar nos outros do que em nós mesmos e por isso é frequente saber mais sobre os outros do que sobre nós mesmos. E nem sempre esse é um bom caminho para descobrirmos o nosso verdadeiro equilíbrio nos relacionamentos.

O mapa de personalidade do Eneagrama é dividido em nove perfis e a identificação objetiva de cada um é feita através de um número, de 1 a 9. A escolha de um número, e não de outra forma de identificação qualquer, foi feita para dar importância a um conjunto

de organizações matemáticas e outras revelações que têm que ver com o próprio símbolo.

Quando colocamos um nome associado a um perfil de personalidade, por exemplo, quando digo que um tipo 1 é um perfeccionista, estou só a evidenciar uma particularidade desse perfil. Todos nós, de alguma forma, também nos identificamos com um certo perfeccionismo, mas não ao nível que este tipo 1 manifesta. Porquê? Porque todos os perfis de personalidade têm uma preocupação e uma motivação intrínseca na sua personalidade. No caso deste perfil tipo 1, o perfeccionista, ficará claramente associada a esta sua particularidade.

Façamos então uma revisão rápida sobre cada um destes tipos de perfis.

## **TIPO 1: O PERFECCIONISTA**

### **Caraterísticas principais:**

- Atenção focada no erro, na imperfeição e na criação de mecanismos para melhoria contínua.
- Visão do mundo focada na falha e no que está incorreto, com elevados níveis de rigor e organização.
- Sensação de irritação constante em relação ao seu comportamento e ao dos outros.
- Preocupação com a disciplina e a rotina.
- Extremamente empenhado e trabalhador.

### **Principal risco nos relacionamentos amorosos:**

Cria relacionamentos mais frios e distantes, com dificuldade em expressar as suas emoções e com maior facilidade em criticar do que em elogiar os comportamentos do outro.

O perfil de personalidade tipo 1 tem tendência para procurar criar relações perfeitas. Muitas vezes, orienta o seu foco para aperfeiçoar a outra pessoa, na busca de criar uma relação exemplar, acaba por se tornar crítico em exagero, dos seus comportamentos e do outro, podendo gerar dúvidas sobre o seu real interesse na relação. Na busca de aperfeiçoar o outro, a relação pode tornar-se mais fria emocionalmente, manifestando-se dificuldade, no dia a dia, em expressar as suas emoções. A sua visão dualista, certo, errado, correto, incorreto, associado ao seu natural sentido crítico, pode revelar pouca disponibilidade para os momentos mais carinhosos na relação, podendo gerar um afastamento gradual do casal. Estes são fatores de alerta, tanto para o perfeccionista como para as pessoas com que se relacionam.

O perfeccionista, inconscientemente, quando acorda e se olha ao espelho, acredita que, para ser amado, respeitado e aceite por si próprio e pelas outras pessoas, deve ser perfeito. Nessa perfeição encontra-se a vontade de fazer todas as coisas de forma exímia, para que não possa ser alvo de crítica de si mesmo e dos outros.

A grande preocupação deste perfil de personalidade, para não dizer mesmo a grande obsessão, é fazer com que todas as coisas à sua volta sejam perfeitas. Quando o consegue, ou pelo menos sente que o consegue, tem uma enorme sensação de serenidade. Embora volte rapidamente o foco para algo que possa melhorar.

Para quem não tem este tipo de personalidade, esta busca pela perfeição, este nível de exigência, poderá parecer um pouco exagerado, mas, para o tipo 1, isso é essencial para sentir um certo equilíbrio, que é aquilo que todos nós procuramos, embora de formas diferentes. Essa é a sua motivação base e é por essa motivação que o tipo 1 se vai reger ao longo da vida e em todas as interações com as pessoas de que mais gosta.

«Este livro é para todos aqueles que querem amar e melhorar as suas relações. Este é um livro de tomada de consciência e de autoconhecimento.»

DIANA CHAVES

A personalidade de cada um de nós tem um impacto crucial na forma como nos relacionamos, como amamos, como nos deixamos amar e, ainda, na forma como vemos o amor. Cada pessoa vê, sente e atua sobre o amor de maneira diferente, e conhecer essas diferenças é fundamental para compreender a pessoa com quem estamos ou queremos estar.

Com este livro, tenho dois objetivos: o primeiro é dar-lhe a conhecer o Eneagrama e os seus 9 perfis de personalidade. Esta ferramenta vai permitir-lhe conhecer melhor as suas características e as das pessoas à sua volta, principalmente da pessoa com quem partilha a vida, ou quer partilhar, e revelar-lhe como é que os dois se comportam na relação.

O meu segundo objetivo é mostrar-lhe como pode crescer na sua relação, corrigir padrões de comportamento negativos, compreender melhor o seu parceiro, ou saber identificar a pessoa certa para si, caso ainda ande à procura do amor. No fundo, ajudá-lo a (re)encontrar o amor.

### QUAL SERÁ O SEU PERFIL DE PERSONALIDADE?

PERFECCIONISTA • PRESTATIVO • MOTIVADOR  
ROMÂNTICO/IDEALISTA • ANALÍTICO/OBSERVADOR  
PRECAVIDO • ENTUSIASTA • CONFRONTADOR • PACIFICADOR

**INFLUÊNCIA**

um outro olhar

20|20 editora

ISBN 978-989-668-539-3



9 789896 685393

Desenvolvimento pessoal