

# Como seus Traços Afetam seus Relacionamentos

Entenda os padrões inconscientes que influenciam suas conexões mais importantes



Warley Silva  
Especialista em  
Análise Corporal

# Sumário

## Capítulo 1

### O que são os Traços de Caráteres

Uma explicação simples e acessível sobre o que são os traços, como se formam e por que influenciam tanto nossos relacionamentos.

## Capítulo 2

### Como cada Traço se relaciona

Resumo prático dos 5 traços e seus comportamentos típicos nos vínculos amorosos, familiares e sociais — com exemplos do cotidiano.

## Capítulo 3

### Conflitos comuns entre Traços

Tensões frequentes nas relações e como traços diferentes se chocam (mesmo com boas intenções).

## Capítulo 4

### Dicas para relações mais leves

Estratégias práticas para lidar com os próprios traços e compreender melhor o outro — sem culpa ou julgamento.

## Capítulo 5

### E agora, o que fazer com isso?

Convite à ação

# Introdução

Se você já se perguntou por que repete certos comportamentos nos seus relacionamentos — por que se cala, por que se doa demais, ou por que explode quando é contrariado — este e-book é pra você.

A Análise Corporal nos mostra que muito do que vivemos hoje em nossos vínculos não é só “jeito de ser”.

São traços de proteção emocional que se formaram no corpo desde cedo... e que seguem influenciando o modo como nos conectamos, amamos, nos defendemos e nos machucamos.

Este é um convite pra você olhar com mais consciência e menos culpa para suas relações. Vamos nessa?

CAPÍTULO 1

O QUE SÃO  
OS TRAÇOS

Traços de Caráter são formas inconscientes de proteção emocional que nascem na infância, diante de experiências de dor, ausência ou excesso.

Cada traço molda o corpo de uma forma e desenvolve estratégias específicas para lidar com o mundo, com as emoções e com as pessoas.

Eles não são defeitos. São tentativas do seu sistema de se adaptar e sobreviver emocionalmente.

CAPÍTULO 2  
COMO OS  
TRAÇOS  
MOLDAM A  
VIDA

Aqui vai um resumo leve e direto do que cada traço busca — e o que costuma acontecer quando ele está em desequilíbrio:

### **Esquizoide**

- Busca: espaço e segurança emocional
- Nas relações: precisa de muito tempo sozinho e pode parecer distante.
- Exemplo: some sem avisar, mas sente quando o outro “invade demais”
- Desafio: deixar o outro entrar sem se sentir ameaçado

### **Oral**

- Busca: conexão, atenção e escuta
- Nas relações: fala muito, sente muito, precisa de presença constante
- Exemplo: fica magoado com facilidade quando sente que foi ignorado
- Desafio: diferenciar carência real de expectativa exagerada

### **Psicopata**

- Busca: controle, estratégia e “ganhar o jogo”
- Nas relações: pode manipular, competir ou “testar” o outro
- Exemplo: joga com as palavras ou cria armadilhas emocionais
- Desafio: aprender a confiar sem precisar dominar

## **Masoquista**

- Busca: ser aceito sem causar conflito
- Nas relações: se anula, se sobrecarrega, se culpa
- Exemplo: faz tudo pelo outro, mas depois se sente sufocado e explode
- Desafio: se posicionar com amor, sem medo de desagradar

## **Rígido**

- Busca: ser visto como especial e perfeito
- Nas relações: exige reciprocidade, beleza, ordem
- Exemplo: se frustra fácil quando não sente admiração ou reconhecimento
- Desafio: acolher a vulnerabilidade sem medo de parecer fraco



CAPÍTULO 3  
CONFLITOS  
COMUNS  
ENTRE  
TRAÇOS



Alguns traços se chocam naturalmente, e entender isso já diminui muita frustração.

### **Combinação**

### **Conflito típico**

Oral + Rígido

Um quer sentir tudo, o outro quer manter o controle

Esquizoide + Masoquista

Um se fecha, o outro insiste e sufoca

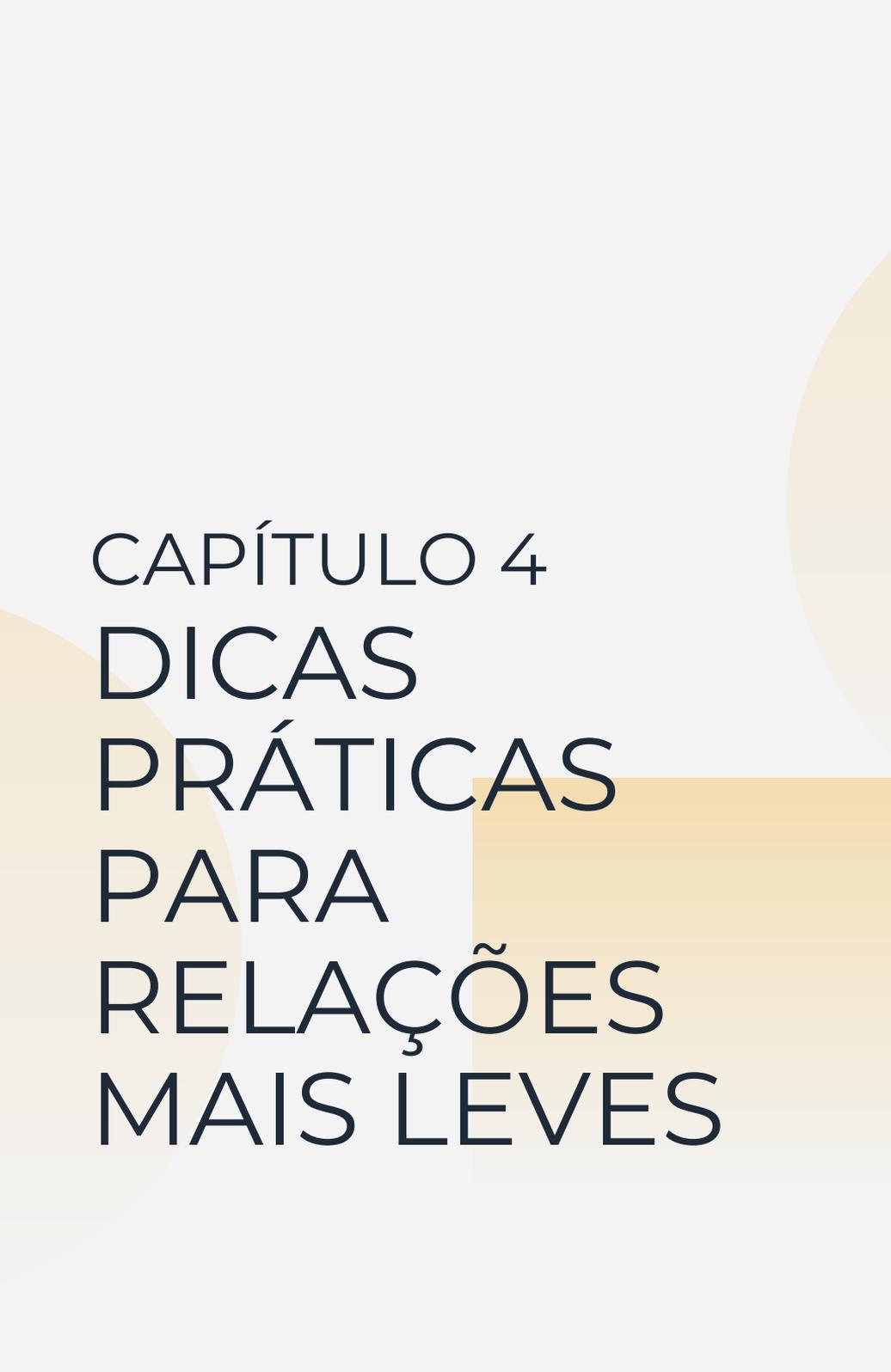
Psicopata + Rígido

Competem por poder ou pelo “certo”

Oral + Psicopata

Um precisa de cuidado, o outro testa ou ironiza

**“Esses choques acontecem porque cada um está tentando se proteger do jeito que aprendeu”.**



CAPÍTULO 4  
DICAS  
PRÁTICAS  
PARA  
RELAÇÕES  
MAIS LEVES

## ✓ 1. Não leve para o pessoal

Muitas atitudes do outro têm mais a ver com os traços dele do que com você.

## ✓ 2. Observe seus padrões

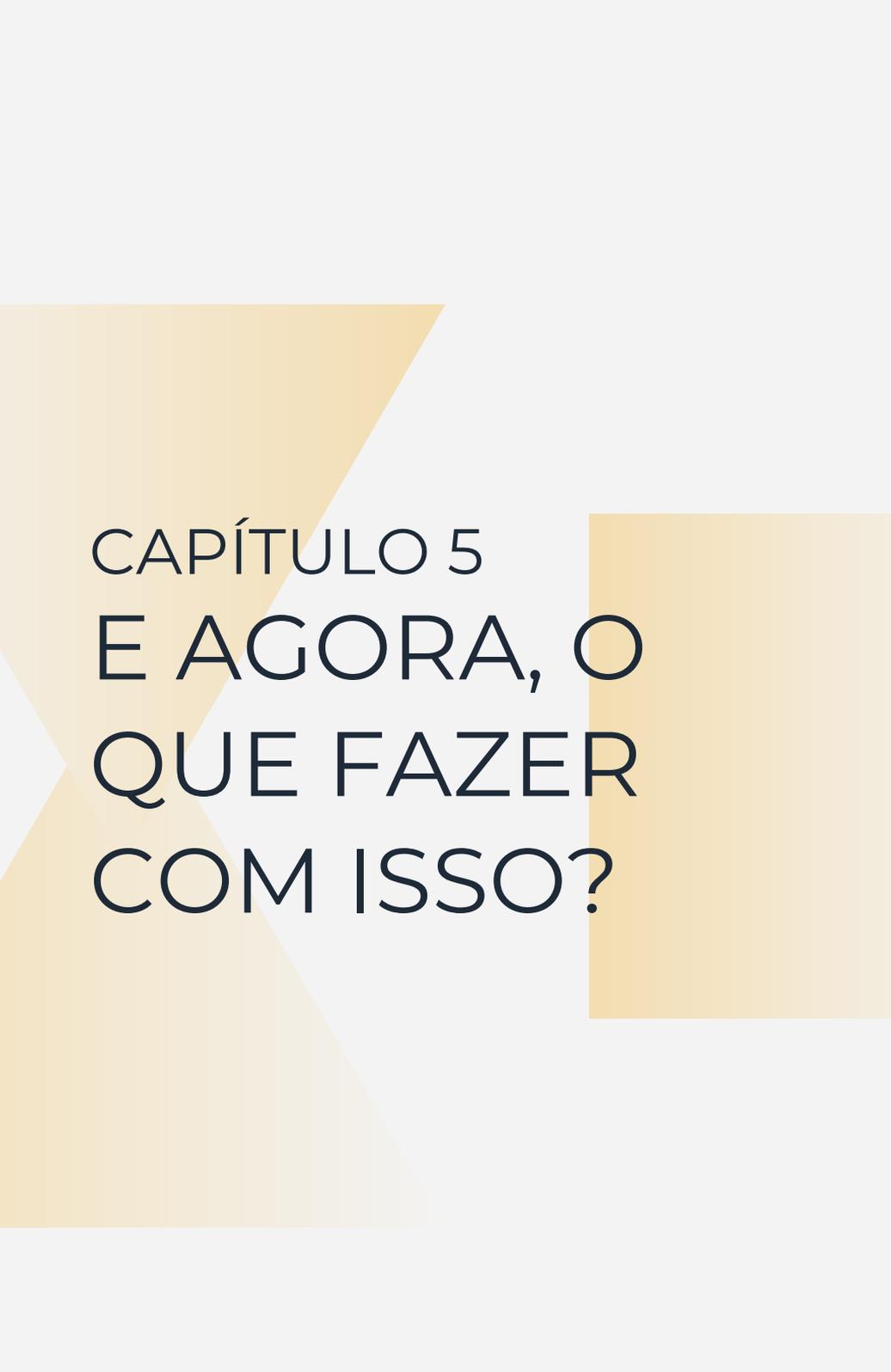
Você sempre busca o mesmo tipo de parceiro? Sempre evita conflito? Sempre “salva” os outros?

## ✓ 3. Dê nomes às suas reações

Reconhecer que “isso é meu traço tentando me proteger” já muda o tom da conversa.

## ✓ 4. Tenha conversas reais

Explique como você funciona e pergunte como o outro se sente. Clareza evita culpa.



CAPÍTULO 5  
E AGORA, O  
QUE FAZER  
COM ISSO?

Agora que você entendeu como os traços atuam nas relações, talvez já consiga se perceber em alguns deles — ou nos conflitos que se repetem.

Mas lembre-se: só o autoconhecimento profundo traz transformação verdadeira.

O seu Mapa de Caracteres é único. Ele mostra como seus traços se combinam, se escondem e se sobrepõem.

Entender isso com a ajuda de um analista pode mudar não só seus relacionamentos, mas também a forma como você se vê.

Quer entender como os seus  
traços estão afetando seus  
vínculos?

Na qualidade de Analista  
Corporal podemos olhar juntos  
pro seu mapa — com leveza,  
acolhimento e sem julgamentos.

**Fale comigo e descubra  
seu Mapa**