

# **Relacionamento Saudável, por Valentina Matarazzo**

É importante diferenciar um relacionamento que simplesmente não funciona mais de um relacionamento **não saudável**. Relações podem terminar por incompatibilidade, falhas de comunicação ou mudança de sentimentos. O que define a saúde da relação não é o conflito em si, mas **como as pessoas se tratam e lidam com os desafios**.

O principal sinal de que um relacionamento é doente é a **presença de violência**, reconhecida pela legislação brasileira nas formas física, psicológica, sexual e patrimonial. A violência psicológica – ou emocional – é a mais difícil de identificar, pois costuma ser silenciosa e disfarçada em controle, manipulação, humilhação ou silêncio punitivo, o que dificulta a percepção e a saída da vítima.

Uma pessoa que se relaciona de forma saudável **não compromete sua saúde**. Quando o parceiro provoca ansiedade, tristeza ou angústia constantes, sem assumir responsabilidade por suas atitudes, esse é um sinal claro de violência emocional.

Discussões existem em qualquer relação. Não há relacionamentos perfeitos – apenas momentos bons. O excesso de “perfeição” pode, inclusive, ser uma performance usada para manipular. O essencial é observar **como o parceiro discute e como age depois do conflito**. Pessoas emocionalmente saudáveis buscam compreender, reparar e evoluir. Reconhecem erros e aprendem com eles.

É preciso deixar claro:  
Descarregar raiva não é discutir.  
Gritar não é debater.  
Explodir não é argumentar.  
Silenciar não é dar espaço.

Pessoas saudáveis discutem **com você**, não **contra você**. Criam segurança, acolhem sentimentos, enfrentam problemas e constroem cumplicidade. Pessoas violentas transformam conflitos em disputas de ego, usam vulnerabilidades contra o outro e chamam desrespeito de paz. O silêncio punitivo, embora invisível, é profundamente destrutivo.

Um relacionamento saudável desafia com gentileza. Um relacionamento tóxico destrói pelo medo e pelo silêncio. Reconhecer a violência emocional é o primeiro passo para retomar a própria saúde. Buscar apoio psicológico, psiquiátrico e jurídico é fundamental. **Cuidar de si não é opção, é prioridade – e quem não respeita sua saúde não é a pessoa certa para você.**