

Abuso emocional – dá pra prevenir?

Quando o entusiasmo do início fala mais alto, é comum ignorarmos sinais que, mais tarde podem se transformar em problemas.

Mas atenção: esses sinais de alerta, conhecidos como *red flags* ou “bandeiras vermelhas”, não devem ser vistos como pequenas manias sem importância, mas como indícios de comportamentos que podem comprometer a saúde emocional e a estabilidade de uma relação. As principais são:

Falta de respeito com os outros – alguém que trata mal garçons, colegas de trabalho ou até familiares pode, em algum momento, direcionar esse mesmo comportamento para o parceiro. simples assim.

Dificuldade em se responsabilizar pelos próprios erros – quando tudo é culpa dos outros, o relacionamento corre o risco de virar um espaço de cobrança injusta. E isso tem um peso enorme, em algum momento a corda arrebenta.

Incoerência entre discurso e prática – também merece atenção. Se a pessoa fala muito sobre honestidade, mas mente em situações cotidianas, há um desequilíbrio entre o que ela diz e o que realmente é.

Ciúme excessivo e o controle constante – sinais claros de que a relação pode se transformar em algo sufocante, limitando a autonomia individual.

Incapacidade de lidar com frustrações – explosões de raiva, manipulação ou silêncio punitivo, desgasta qualquer vínculo.

Falta de empatia – dificuldade de ouvir, compreender ou apoiar, sinaliza que talvez não exista espaço para crescimento

conjunto.

Observar esses sinais não significa desconfiar de tudo ou esperar perfeição. Mas é importante distinguir pequenas imperfeições de comportamentos que comprometem a confiança, a segurança e o respeito mútuo.

Então antes de se entregar totalmente a um relacionamento, vale sim aprofundar-se além da química inicial e das afinidades superficiais. Identificar as bandeiras vermelhas é uma forma de proteção emocional e de valorização pessoal. O amor saudável não nasce da insistência em mudar alguém, mas da escolha consciente de estar com quem soma, respeita e compartilha valores essenciais. E reconhecer os alertas no caminho não é pessimismo – é maturidade.