

# Será que seu relacionamento é abusivo?

## Saiba como identificar os sinais

**(Jovem Pan, 13/02/2016)** Seu amor já fez você passar vergonha na frente de amigos ou familiares? Ele não incentiva as suas vontades, sonhos ou objetivos? No final das contas, vocês sempre fazem o que ele quer e não o que você quer? Para a terapeuta sexual e consultora Paula Napolitano, esses podem ser alguns sinais de um relacionamento emocionalmente abusivo. Para quem possa estar na dúvida, a especialista explicou como funciona esse tipo de relação.

“A primeira coisa é ciúme e sentimento de posse. Quando você vê que a pessoa é extremamente ciumenta e possessiva sem motivos, quer saber onde você está, com quem, por que, que horas chegou, quem estava presente, evitar estar nessas situações já é um sinal de alerta”, alerta Paula. “A questão da superioridade também. [Quando] normalmente essa pessoa está sempre certa, tem sempre a razão e você é sempre o errado da história”, acrescenta.

Paula exemplifica citando aquele tipo de briga em que você tem certeza que tem razão, mas no final das contas, quando acaba, você fica na dúvida. “Você pensa ‘eu acho que estou ficando louca mesmo, porque eu não percebi que eu errei’”, explica.

A terapeuta ainda destacou a diferença entre o comportamento e a fala da pessoa. O popular “fala uma coisa, mas faz outra”, para Napolitano, precisa ser alvo de cuidados: “é sempre mais importante reparar no comportamento do que na fala. Até porque quem abusa emocionalmente costuma ser muito bom na argumentação”.

Tanto no caso de quem abusa, quanto no de quem é abusado o risco é grande de existirem problemas em relação à autoestima. “Esse costuma ser o sinal básico da pessoa que entra nesse tipo de abuso”, destaca. “Também no abusador existe uma questão de baixa autoestima muito grande, porque ele entende que precisa pisar para se sentir igual às outras pessoas”.

Para reflexão, Paula Napolitano destaca um guia de como identificar abuso nos relacionamentos:

### **Confira 10 sinais de abuso emocional**

Manipulação

Ciúmes e possessividade

Mudanças de humor

Controle

As ações e as falas são diferentes

Superioridade - está sempre certo

Não acha que precisa de ajuda

Desrespeita as mulheres

Pune você se não gostar de algo

Tem história de abuso

**Algumas perguntas para se fazer para refletir se pode estar em um relacionamento abusivo:**

Faz chantagens emocionais para não ir a determinados lugares?

Liga várias vezes ou aparece em lugares para se certificar se o que você falou confere?

O culpa por muitas coisas?

Pressiona sexualmente para fazer algo que você não quer/não gosta ou ainda não está pronta?

Os critérios usados para ele e para você são diferentes?

Já fez você passar vergonha na frente de amigos ou familiares?

Faz você se sentir incapaz de tomar decisões ou fazer as coisas de maneira correta?

Fala ou dá a entender que você não é nada sem ele?

Você sente que tem que “pisar em ovos” com ele?

Ele desincentiva as suas vontades, sonhos ou objetivos?

Traz à tona o seu pior ou melhor lado?

Justifica alguns comportamentos ruim deles, através de álcool, drogas ou muito estresse?

A relação de vocês a faz feliz?

**Algumas perguntas para se fazer sobre o seu comportamento que podem indicar que você está em um relacionamento abusivo:**

No final das contas, vocês sempre fazem o que ele quer e não o que você quer?

Acredita que você tem que mudar, pois ele está agindo da forma que está por sua causa?

Cria constantemente desculpas para justificar o comportamento dele perante a sua família ou amigos?

Tem medo do que ele faria se você terminasse com ele?

Sente medo de alguns comportamentos dele?

Pede desculpas com frequência?

Nunca sente que deixa de fato o seu parceiro feliz?

Sente que sempre falta algo, nunca fica feliz por mais tempo?

**Acesse no site de origem:** [Será que seu relacionamento é abusivo? Saiba como identificar os sinais \(Jovem Pan, 13/02/2016\)](#)