

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

FENWICK, ALI

Red flags, green flags/ dr. Ali Fenwick ; trad. din lb. engleză:

Andreea Rosemarie Lutic. - București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-383-7

I. Lutic, Andreea Rosemarie (trad.)

821.111

Dr. Ali Fenwick

RED FLAGS, GREEN FLAGS

Dezvoltă-ți inteligența socială
și recunoaște ușor semnalele
de alarmă în relații

*Traducere din limba engleză
de Andreea Rosemarie Lutic*

Redactor: **Crenguța Nicolae**

Grafician copertă: **Cezar Mandă**

Tehnoredactor: **Anca Marisac**

RED FLAGS, GREEN FLAGS

Copyright © 2024 Dr. Ali Fenwick

First published as RED FLAGS, GREEN FLAGS in 2024 by Michael Joseph.

Michael Joseph is part of the Penguin Random House group of companies.

All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție

Toate drepturile rezervate pentru limba română.

Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată

sau reprodusă fără acordul editurii.

Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: office@bookzone.ro

www.bookzone.ro

Bookzone
BUCUREȘTI, 2025

Cuprins

PREFAȚĂ	II
FAMILIA ȘI PRIETENII <i>Semnale de alarmă în relațiile cu familia și relațiile de prietenie.....</i>	<i>23</i>
Semnalul de alarmă nr. 1: Când părinții nu se pot detașa de tine	27
Semnalul de alarmă nr. 2: „De ce n-ai fost niciodată alături de mine?” Părintele indisponibil și imprevizibil	39
Semnalul de alarmă nr. 3: „Sindromul copilului mijlociu” Impactul ordinii nașterii asupra rivalității dintre frați	49
Semnalul de alarmă nr. 4: „Doamne, ai auzit ce-a pățit Wendy?” Când prietenii și familia bârfesc	63
Semnalul de alarmă nr. 5: „Dragul meu idiot” Când prietenii încearcă să te denigreze	73
Semnalul de alarmă nr. 6: „Poți să plătești tu de data asta?”	83

.....	95
Semnalul de alarmă nr. 7: „Această companie este familia ta”	
Când managerii îți cer loialitate deplină.....	99
Semnalul de alarmă nr. 8: „Poți să lucrezi duminica asta?”	
Nerespectarea limitelor la locul de muncă.....	119
Semnalul de alarmă nr. 9: „Nu te mai plânge! Așa se face aici!”	
Lipsa de considerație față de starea de bine și sănătatea mentală a angajaților	129
Semnalul de alarmă nr. 10: „De ce nu faci așa?”	
Șeful care practică micromanagementul.....	141
Semnalul de alarmă nr. 11: „Poți să ai încredere în mine!”	
Politica de birou.....	153
Semnalul de alarmă nr. 12: „Data viitoare să-ți atingi obiectivele!”	
Șefi care schimbă mereu obiectivele	167
DATING	181
<i>Semnale de alarmă când ne căutăm un partener</i>	181
Semnalul de alarmă nr. 13: „N-am chef să-mi caut un partener!”	
Alegerea de a rămâne singur	185
Semnalul de alarmă nr. 14: „Prefer să nu etichetez relația”	
Relațiile nedefinite	203

Semnalul de alarmă nr. 15:

„Îmi pare rău că nu ți-am mai scris în ultimele
nouă luni. Mi-am pierdut încărcătorul,
dar acum l-am găsit. Ce faci diseară?”

Pericolele pe care le implică datingul în lumea modernă.... 221

Semnalul de alarmă nr. 16:

„Știu că suntem abia la a doua întâlnire, dar te iubesc!”

Bombardamentul amoros 237

Semnalul de alarmă nr. 17:

„De ce prefer un partener matur?”

Relații cu persoane mai tinere sau mai în vârstă 257

Semnalul de alarmă nr. 18:

„Cred că am găsit persoana potrivită,
dar nu simt nimic!”

Când emoțiile sunt absente 275

RELAȚII ROMANTICE..... 291

Semnale de alarmă în relațiile de dragoste..... 291

Semnalul de alarmă nr. 19:

„Relațiile stabile sunt plictisitoare!”

Când vezi haosul ca pe un semn de iubire 295

Semnalul de alarmă nr. 20:

„Ești prea bun pentru mine!”

Când ai un partener nesigur pe el..... 311

Semnalul de alarmă nr. 21:

„Hai să avem o relație deschisă!”

Când un partener nu e suficient 325

Semnalul de alarmă nr. 22:

„Chiar nu-ți dai seama că tu ești de vină?”

Când partenerul te manipulează prin tactici de gaslighting.....	335
Semnalul de alarmă nr. 23: „N-am vrut să te fac să suferi!”	
Partenerul infidel	349
Semnalul de alarmă nr. 24: „Cel nou a dispărut fără urmă, dar măcar nu mai sufăr după fostul”	
Relații de consolare	361
Concluzie	
Devino cea mai bună versiune a ta.....	375
Resurse suplimentare.....	387
25 de întrebări despre semnalele de alarmă și semnalele pozitive care te ajută să crezi legături mai profunde și să găsești iubirea	389
Note.....	395
Mulțumiri	427
Despre autor	429

PREFAȚĂ

Mi-a făcut o plăcere deosebită să scriu această carte. În ultimii ani, am studiat cum au evoluat relațiile moderne și cum anume influențează tehnologia, tendințele sociale și alte forțe globale felul în care gândim, ne comportăm și ne conectăm cu ceilalți. Este de-a dreptul fascinant să observi ritmul accelerat în care se schimbă lumea și cât de repede ne adaptăm schimbărilor. În fiecare zi, pe tot globul apar noi tendințe, iar comportamente și standarde sociale considerate pe vremuri normale își pierd relevanța sau chiar ajung să fie socotite bizare. Nu e de mirare că atâția oameni se simt derutați și se întrebă dacă ar trebui să se comporte sau să interacționeze cu ceilalți la fel ca până atunci, ceea ce-i face să fie reticenți sau chiar să se gândească prea mult înainte de a acționa. În plus, e necesar să fim tot timpul pe fază. Lumea se mișcă repede, iar capacitatea de a lua decizii pe loc este considerată un punct forte.

Pe de altă parte, deciziile rapide ne pot face să greșim, ceea ce duce la rezultate incorecte și distorsionate. Capacitatea de a da răspunsuri justificate și de a lua decizii bune spontan, știind totodată când s-o iei mai ușor și să evaluezi situația cu mai multă seriozitate, este o aptitudine deosebită. Când avem de luat decizii rapid, e ușor să etichetăm un lucru care nu ne place la cineva drept un semnal de alarmă. În ziua de azi, cei mai mulți dintre noi spun „adio – altul la rând!” și preferă să se îndeparteze atunci când apar dificultăți într-o relație, ceea ce ne limitează capacitatea de a reflecta mai mult pe moment. În plus, ca urmare a acestei mentalități, mulți nu se simt în stare să facă față situațiilor

LBRIS

We know
books

FAMILIA ȘI PRIETENII

*Semnale de alarmă în relațiile cu familia
și relațiile de prietenie*

Familia și prietenii sunt pietrele de temelie ale vieții tale. Familia ta, oricât ar fi fost de mare sau de restrânsă, a avut o contribuție semnificativă la cel care ești astăzi. Ți-a insuflat valori și convingeri despre lume și te-a învățat strategii de supraviețuire. Se știe prea bine că educația noastră poate avea un impact imens asupra sănătății noastre fizice și psihice, a modului de gândire și a comportamentelor noastre. Dacă nu suntem crescuți într-un cuib sănătos și afectuos, asta poate avea o influență negativă asupra felului în care ne vedem pe noi înșine, a încrederii în noi și a modului în care creăm relații la maturitate. Relațiile de prietenie sunt la fel de importante și, la rândul lor, influențează semnificativ felul în care ne percepem și ce credem despre noi înșine. Odată ce părăsim cuibul familial, relațiile de prietenie sunt principalii factori care contribuie la formarea identității noastre și ne permit să ne simțim în siguranță. Dar ce înseamnă de fapt un prieten apropiat? În ziua de azi, multe persoane consideră „prieteni” oameni pe care i-au cunoscut online și nu i-au întâlnit niciodată în realitate. Acest lucru șterge linia de demarcație dintre prieteni adevărați și cunoștințe, ceea ce poate influența felul în care vedem relațiile de prietenie în lumea modernă și cum ne tratăm unii pe alții.

Familia și prietenii reprezintă o sursă de conexiune și sprijin; avem nevoie de aceste legături strânse pentru a înțelege cine suntem și de ce anume aparținem. Dar uneori familia și prietenii pot fi o sursă de negativism și disconfort, ceea ce ne poate afecta serios starea fizică și psihică din cauza proximității psihologice și emoționale cu ei. Relațiile solide de familie și prietenie se pot schimba cu timpul, devenind toxice și distructive. Legăturile pozitive pe care le

aveam pe vremuri cu persoanele cele mai dragi pot fi infecitate cu sentimente de gelozie, invidie, furie, nefericire și nesiguranță. Din acest motiv, este important să fim capabili să identificăm semnalele pozitive și de alarmă din relațiile de prietenie și relațiile familiale. Este esențial să aflăm cum se pot deteriora în timp relațiile de prietenie, întrucât asta ne permite să găsim modalități de a le salva și, dacă e nevoie, de a renunța la ele. De asemenea, a afla ce impact au relațiile familiale asupra dezvoltării noastre și a felului în care creăm relații la maturitate ne permite să identificăm originile comportamentelor noastre problematice din prezent. Următoarele șase capitole despre semnalele de alarmă și pozitive din relațiile de familie și de prietenie te vor ajuta să descoperi subtilitățile menținerii unor conexiuni sănătoase și sustenabile. În orice relație există dificultăți, iar cu cât relația este mai durabilă, cu atât e mai important să învățăm cum să facem față dramelor din viața de zi cu zi.

Semnalul de alarmă nr. 1: „Nu te mai amesteca în viața mea” Când părinții nu se pot detașa de tine

„Un om care nu e dispus să-și dezvolte caracterul și educația până la sfârșitul vieții n-ar trebui să aducă pe lume copii.”

PLATON

Când părinții nu se pot detașa de tine

E o adevărată binecuvântare să ai părinți iubitori și grijulii. Oameni care-și dedică viața creșterii și educației tale, care au grijă să ai tot ce-ți trebuie ca să reușești: aptitudini pentru viața de zi cu zi, reziliență, autonomie și independență. Calitatea educației primite de la părinții tăi se reflectă, în mare măsură, în cel care ești astăzi. Legătura dintre tine și părinți este mai profundă decât orice relație de prietenie. Se spune adesea că „sângele apă nu se face”, lucru valabil chiar și în cazul aceluia dintre noi care nu au cea mai bună relație cu părinții lor. Legătura părinte-copil este sacră, iar ca urmare a sacrificiilor pe care le fac părinții pentru tine, în mod firesc, le rămâi îndatorat. Însă uneori părinții nu reușesc să se detașeze de fetița sau băiețelul lor. S-au confruntat cu propriile lor traume, iar pe vremuri au fost și ei fetița sau băiețelul părinților lor.

Când copiii cresc și devin adulți, vine un moment în care trebuie să aibă grijă singuri de ei și să-și trăiască propria viață. Unii părinți pur și simplu nu pot să accepte ideea de a se detașa de copiii lor. Într-un fel, asta înseamnă: „Îmi pierd identitatea sau autoritatea de părinte”, iar pe de altă parte înseamnă: „Mă tem să nu i se întâmple ceva sau să nu pierd controlul asupra lui.” Este normal ca un părinte să simtă frică, jale sau tristețe când își dă seama că micuții lui cresc și vor să aibă viața lor. Însă incapacitatea părintelui de a se detașa poate afecta dezvoltarea tânărului adult, iar în unele cazuri părinții devin atât de băgăreți, încât tinerii adulți nu vor să-i mai vadă. De asemenea, e posibil ca persoanele ai căror părinți se amestecă prea mult în viața lor să se simtă atât de îndatorate celor care i-au crescut, încât să nu se poată desprinde de aceștia. Două situații deosebit de dificile sunt când părinții se joacă cu emoțiile copilului pentru a-și păstra controlul și când copilului îi este greu să stabilească limite.

Să înveți să-ți dai seama când părinții tăi se implică în viața ta de o manieră sănătoasă și când nu joacă un rol important în dezvoltarea ta, în starea ta psihică și în modul în care crezi relații cu alte persoane. La fel de important este să înveți să stabilești limite, dar din punct de vedere cultural poate fi foarte dificil. Capacitatea de a identifica semnalele de alarmă și cele pozitive din relația cu părinții sau cei care te-au crescut te poate ajuta să crezi o relație mai sănătoasă cu ei și-ți oferă spațiu pentru a deveni persoana care dorești să fii. Continuă și dezvoltă comportamentele sănătoase moștenite de la generațiile anterioare și caută să fii cel ce pune capăt traumelor generaționale.

Psihologia atitudinii băgărețe

Există diverse motive pentru care oamenii sunt prea băgăreți sau se amestecă în viața noastră particulară. Uneori, părinții sunt sincer interesați de tot ceea ce faci, îi entuziasmează realizările tale, sunt dornici să afle cu cine-ți petreci timpul, vor să știe că ești bine și în siguranță. Nu e deloc neobișnuit ca mamele sau tații să vrea să-și contacteze copiii regulat; la fel, multora dintre noi le place să vorbească zilnic cu părinții lor, chiar și foarte pe scurt. Un apel telefonic concis sau un mesaj simplu: „Ce mai faci? Să ai o zi frumoasă. Te iubesc, mami!” poate fi suficient. Sunt însă și situații în care apelurile telefonice zilnice sau faptul că părinții vor tot timpul să știe ce facem sau cu cine suntem ni se par nepotrivite sau chiar ne deranjează. Unor părinți le este greu să se detașeze de copiii lor. Continuă să se implice în viața acestora de teamă să nu-i piardă sau din nevoia de a-i controla, fără să țină cont de nevoile lor și de confortul lor sufletesc.

Cultura și dependența emoțională joacă la rândul lor un rol important în ce privește gradul de implicare a părinților în viața copiilor, mai ales când suntem presați de societate să ne conformăm unor norme culturale referitoare la cum să ne comportăm, cu cine să ne căsătorim sau cum să continuăm relația cu părinții la maturitate (sau cum să fim un părinte bun). Nu e ușor să tăiem cordonul ombilical invizibil, dar incapacitatea de detașare poate avea consecințe severe atât pentru părinte, cât și pentru copil. Studiile arată că persoanele ai căror părinți le controlează excesiv viața în copilărie sunt mai predispuse să aibă o stimă de sine redusă la maturitate, nu știu să stabilească limite, au un risc mai mare de anxietate și depresie, le este mai greu să se adapteze și deseori se confruntă cu dificultăți în relații.