

Red Fl[🔒]ags, Green Fl[🔒]ags

Cómo tomar las decisiones correctas
ante los dilemas de la vida diaria

DR. ALI FENWICK

Dr. Ali Fenwick

RED FLAGS,
GREEN FLAGS

Cómo tomar las decisiones correctas
ante los dilemas de la vida diaria



© Ali Fenwick, 2024

Edición original: *Red Flags, Green Flags. Modern Psychology for Every Drama*,
Michael Joseph, un sello de Penguin Random House, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Espasa es un sello de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com
www.espasa.com

Traducción: © Amaya Bozal Chamorro, 2024

Diseño e ilustración de cubierta: VINYET

Fotografía de solapa: cortesía del autor

Preimpresión: Safekat, S. L.

ISBN: 978-84-670-7283-9

Depósito legal: B. 7.188-2024

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España - *Printed in Spain*

Impresión: Unigraf, S. L.



Índice

<i>Introducción</i>	13
---------------------------	----

Familia y amistades *Red flags* con la familia y los amigos

<i>Red flag</i> 1. «No os metáis en mi vida» Cuando los padres siguen interfiriendo en tu vida	27
<i>Red flag</i> 2. «¿Por qué nunca estuviste a mi lado?» Padres nunca disponibles, en los que no se puede confiar ...	37
<i>Red flag</i> 3. «El síndrome del hermano mediano» El impacto del orden de nacimiento en la rivalidad entre hermanos	46
<i>Red flag</i> 4. «¡Dios mío!, ¿Te has enterado de lo de Wendy?» Cuando los amigos y la familia cotillean	58
<i>Red flag</i> 5. «¡Mi queridísimo idiota!» Cuando tus amigos intentan menospreciarte	68
<i>Red flag</i> 6. «Ahora te toca pagar a ti» Tratar con amigos egoístas	77

Relaciones en el trabajo

Red flags en el trabajo

<i>Red flag</i> 7. «Somos una familia»	
Directivos que exigen lealtad inquebrantable	93
<i>Red flag</i> 8. «¿Podrías trabajar este domingo?»	
No respetar los límites en el trabajo	111
<i>Red flag</i> 9. «¡No te quejes! ¡Así es como hacemos aquí las cosas!»	
Cuando no se tiene en cuenta el bienestar y la salud mental de los empleados	121
<i>Red flag</i> 10. «¿Por qué no lo haces como te digo?»	
El <i>micromanager</i>	131
<i>Red flag</i> 11. «Puedes confiar en mí»	
Política de oficina	140
<i>Red flag</i> 12. «¡La próxima vez lo conseguirás!»	
Jefes que cambian continuamente las reglas del juego	152

Ligar

Red flags a la hora de ligar

<i>Red flag</i> 13. «¡No tengo ganas de salir con nadie!»	
Soltero por elección	167
<i>Red flag</i> 14. «Prefiero no ponerle nombre todavía»	
<i>Situationship</i>	182
<i>Red flag</i> 15. «Lo siento, no te he escrito en los últimos nueve meses porque perdí el cargador. Ahora que lo he encontrado, ¿Q haces esta noche?»	
Los peligros de ligar hoy en día	197
<i>Red flag</i> 16. «Sé que solo es nuestra segunda cita, ¡pero estoy loco por ti!»	
<i>Love bombing</i>	211

<i>Red flag</i> 17. «¿Por qué me gustan más los maduritos?» Salir con personas mayores o más jóvenes	228
<i>Red flag</i> 18. «Creo que he encontrado a la persona adecuada, ¡pero no siento nada!» Cuando no hay emociones	244

Relaciones sentimentales

Red flags en el amor

<i>Red flag</i> 19. «¡Las relaciones estables son aburridas!» Considerar el caos como una señal de amor	263
<i>Red flag</i> 20. «¡No te merezco!» La pareja insegura	277
<i>Red flag</i> 21. «¡Salgamos con otros!» Cuando uno no es suficiente	289
<i>Red flag</i> 22. «¿No lo ves? ¡Es culpa tuya!» Cuando tu pareja te hace luz de gas	298
<i>Red flag</i> 23. «¡Nunca quise hacerte daño!» La pareja infiel	309
<i>Red Flag</i> 24. «Cuando me hicieron <i>ghosting</i> , pero al menos pude pasar de mi maldito ex» El rebote	320
<i>Conclusiones</i> . Conviértete en la mejor versión de ti mismo ..	331
<i>25 preguntas sobre red flags y green flags para ayudarte a construir vínculos más profundos y encontrar el amor</i>	341
<i>Recursos adicionales</i>	345
<i>Notas</i>	346
<i>Agradecimientos</i>	366

Familia y amistades

Red flags con la familia y los amigos

La familia y los amigos son las piedras angulares de la vida. Tu familia, grande o pequeña, juega un papel importante en lo que tú eres, pues te ha inculcado creencias sobre el mundo, enseñándote estrategias para sobrevivir. Todos sabemos que nuestra educación puede tener un gran impacto en nuestro bienestar, en nuestra forma de pensar y nuestro comportamiento a medida que crecemos. No haber sido criado en un hogar cálido y saludable puede afectar negativamente a la forma en que uno se ve a sí mismo o se valora y en cómo se formarán relaciones más adelante en la vida. Las amistades son igualmente importantes y también afectan en gran medida a la forma en que nos vemos y sentimos. Una vez abandonado el nido familiar serán principalmente las amistades las que nos ayudarán a formar nuestra identidad, brindándonos sensación de seguridad. ¿Pero qué es realmente un amigo cercano? Hoy en día muchas personas consideran «amigos» a contactos *online* que nunca han conocido en la vida real. Esto difumina las líneas entre verdaderos amigos y meros conocidos, lo cual puede influir en la forma en que valoramos la amistad en el mundo moderno y en cómo nos tratamos unos a otros.

La familia y los amigos son una fuente de conexión y apoyo, necesitamos estos lazos estrechos para entender quiénes somos y adónde pertenecemos. Pero, a veces, la familia y los amigos pue-

den ser una fuente de negatividad y malestar, lo que puede afectar gravemente a nuestro bienestar físico y mental dada la proximidad psicológica y emocional que tienen con nosotros. Los fuertes lazos familiares y las amistades pueden cambiar con el tiempo, volviéndose tóxicos y destructivos. Los sentimientos de celos, envidia, ira, infelicidad e incertidumbre pueden deteriorar las conexiones positivas que alguna vez tuvimos con las personas que más amamos. Por eso, es importante identificar *red flags* y *green flags* en amistades y relaciones familiares. Aprender cómo las amistades pueden deteriorarse con el tiempo es crucial, ya que nos brinda la oportunidad de encontrar formas de salvarlas y, si es necesario, dejarlas marchar. Del mismo modo, aprender cómo los lazos familiares afectan a nuestro desarrollo como adultos y a la manera en que formaremos relaciones más adelante en la vida nos ayuda a identificar las fuentes problemáticas de nuestros comportamientos en el presente. Los seis capítulos siguientes sobre las *red flags* y *green flags* en la familia y amistades te permitirán descubrir las complejidades de mantener conexiones saludables y sostenibles. Todas las relaciones humanas plantean un desafío y, cuanto más larga es la relación, más necesitamos aprender a lidiar con los problemas cotidianos.

RED FLAG 1

«No os metáis en mi vida»

Cuando los padres siguen interfiriendo en tu vida

*Ningún ser humano debería traer hijos al mundo
si no está dispuesto a perseverar hasta el final
en su naturaleza y educación.*

PLATÓN

CUANDO LOS PADRES SIGUEN INTERFIRIENDO EN TU VIDA

Es una bendición tener padres cariñosos y que te quieren. Cuidadores que dedicaron su vida a tu crianza y educación y que se aseguraron de que tuvieses todo lo necesario para triunfar: habilidades sociales, resiliencia mental, autonomía y autodeterminación. La calidad de la atención que recibiste de tus padres se reflejará en gran medida en lo que te has convertido hoy. El vínculo entre tus padres y tú es más profundo que cualquier amistad. A menudo se dice que «la sangre es más espesa que el agua», algo que es cierto incluso para aquellos que no hayan tenido una buena relación con sus padres. El vínculo entre padres e hijos es sagrado y los sacrificios de tus padres se convierten de forma natural en una deuda. Sin embargo, a veces a los padres les cuesta dejar partir a sus retoños. Ellos, a su vez, también pasaron por eso, vivieron su propio trauma y alguna vez fueron el niño al que sus padres se resistían a dejar partir.

Cuando los hijos crecen y se convierten en adultos llega un momento en que tienen que valerse por sí mismos y vivir su propia vida. Para algunos padres, la idea de dejar ir a sus hijos es una píldora difícil de tragar. En cierto modo, para ellos significa: «Estoy perdiendo mi identidad o autoridad como padre»; y, por otro

lado, les plantea: «Tengo miedo de que les pase algo o estoy perdiendo el control». Es normal que los padres experimenten miedo, dolor o tristeza cuando se dan cuenta de que sus hijos están creciendo y desean vivir su propia vida. Sin embargo, la incapacidad de los padres para dejarles marchar puede perjudicar su desarrollo, cuando se están convirtiendo en adultos, y, en algunos casos, pueden llegar a inmiscuirse tanto en la vida de sus hijos que estos ya no quieran verlos. Las personas cuyos padres se entrometen demasiado en su vida también pueden sentirse tan en deuda con sus cuidadores que se resistan a dejarlos ir. Esto es especialmente difícil cuando los padres juegan con los sentimientos de sus hijos como una forma de mantener el control y cuando, de forma natural, a estos les resulta difícil establecer límites.

Aprender a distinguir cuándo la participación de tus padres en tu vida es saludable y cuándo no es importante para tu propio desarrollo personal, tu bienestar mental y tu forma de relacionarte con otras personas. Aprender a establecer tus propios límites es igualmente importante, pero, culturalmente, a veces puede ser muy difícil. Ser capaz de identificar *red flags* y *green flags* en la relación con tus padres o cuidadores te ayudará a construir una relación más saludable con ellos y a reservarte el espacio necesario para que puedas convertirte en la persona que deseas ser. Continuar y transmitir los comportamientos saludables de una generación a la siguiente puede ayudar a frenar el trauma generacional.

PSICOLOGÍA DEL ENTROMETIMIENTO

Hay varias razones por las que algunas personas pueden ser demasiado entrometidas o interferir en tu vida privada. Algunos padres están verdaderamente interesados en todo lo que haces, entusiasmados con tus logros, con las personas que frecuentas y se interesan por saber si te va bien y estás a salvo. No es raro que muchas madres o padres deseen ponerse en contacto con sus hijos de forma regular; y, por otra parte, otras muchas personas se comunican con sus padres a diario, aunque sea brevemente. Una

llamada corta o un simple mensaje de texto: «¿Cómo estás? Que tengas un día estupendo. ¡Te quiero, mamá!» Sin embargo, hay momentos en que las llamadas telefónicas diarias o el deseo continuado de saber qué estás haciendo o con quién estás hacen que te sientas incómodo e incluso lo consideras intrusivo. A algunos padres les cuesta dejar marchar a sus hijos. Continúan queriendo participar en sus vidas por miedo a perderlos o por la necesidad de controlarlos, sin tener en cuenta las propias necesidades y el bienestar de estos.

La cultura en la que vives y el entorno familiar también pueden desempeñar un papel importante en la participación de los padres en tu vida, especialmente cuando las presiones sociales exigen que te adaptes a las normas culturales de comportamiento, que dictan con quién debes casarte o cómo continuar la relación con tus padres cuando crezcas (o incluso cómo ser buen padre o madre por tu parte). Cortar el cordón umbilical invisible no es fácil, pero no soltarlo puede tener graves consecuencias tanto para los padres como para los hijos. Muchos estudios han demostrado que las personas cuyos padres fueron demasiado controladores cuando eran niños tienen más probabilidades de desarrollar problemas de autoestima a medida que crecen, no saben establecer límites, tienen un mayor riesgo de ansiedad y depresión, más dificultades para adaptarse a la vida y, a menudo, desarrollan problemas en sus relaciones.

EL CUIDADOR NARCISISTA

Tener un padre narcisista puede ser un gran desafío para un niño, incluso cuando ha madurado por completo. El padre narcisista, al estar obsesionado consigo mismo, a menudo ve a sus hijos como una extensión de sí mismo o incluso intenta vivir indirectamente a través de sus hijos. Todo lo que hacen estos lo interpreta como un reflejo de sí mismo y tampoco es raro que establezca metas muy altas y que sea demasiado crítico con sus ellos. Además de exigir altos logros en la escuela, el padre excesivamente controla-

dor también puede dictar cómo se comporta el niño o incluso cómo se tiene que vestir. En algunos casos, utiliza el dinero como palanca para mantener el apego de los hijos más adelante en la vida.

Los hijos de padres narcisistas a menudo son perfeccionistas, demasiado críticos consigo mismos y nunca se sienten lo suficientemente válidos. Incluso una vez que el hijo ha abandonado el hogar familiar, la madre o el padre narcisista puede seguir ejerciendo control sobre su vida y el vástago siempre sentirá una mano invisible sobre su cabeza, controlando su comportamiento o impidiéndole ser quien quiere ser¹. Esto resulta especialmente cierto si la autoestima del hijo se ha visto afectada negativamente tras haber sido sometido a tácticas de manipulación para mantener la atención de los padres, si lo menospreciaban constantemente o si creían que el amor de los padres era condicional. Cuanto más consigan los padres que sus hijos e hijas adultos se sientan como hijos indignos, más probable será que puedan controlarlos. He podido comprobar que muchos de mis pacientes, que han sido criados por padres demasiado críticos o narcisistas, ocasionalmente (e inconscientemente) proyectan los mismos comportamientos en su pareja e incluso en sus propios hijos.

¿SABÍAS QUE...?

Cuando tus padres te chantajejan emocionalmente

No es fácil establecer límites en las relaciones personales, especialmente con tus padres. Algunas personas lo hacen mejor que otras. El carácter, la educación y el estado mental de una persona pueden hacer que sea difícil decir que no a los demás. Cuando valoras las necesidades de los demás por encima de las tuyas puede ocurrir que tiendas a complacer a las personas, lo que hará que quieras satisfacer las necesidades de tus padres más allá de lo que generalmente se esperaría. Con el tiempo, dejar de lado continuamente tus propias necesidades para atender las de otras personas te pasará factura. Si no lo hace mentalmente, sí lo hará físicamente. Si no dices «¡No!» y estableces

límites, tu cuerpo terminará haciéndolo por ti, lo que podría causarte un daño irreversible. Aprender a entender por qué es difícil decir no a tus padres es un primer paso importante para darte cuenta de qué es lo que te impide establecer límites, recuperando así algo de control sobre otros ámbitos de tu vida.

Una de las principales razones por las que es difícil resistirse a las demandas inquebrantables de los padres se debe al control emocional que estos pueden llegar a ejercer. Algunos padres intentan coartar o chantajear emocionalmente a sus hijos para forzarles a reaccionar o salirse con la suya: «Me debes el aire que respiras», «Sacrifiqué mi vida por ti, deberías obedecerme», «No eres nadie sin mí». Estas palabras pueden hacer mucho daño. Pero si tu padre o tu madre lo hacen (repetidamente) para manipularte, debes darte cuenta de que esto es *red flag* y es mejor evitar reaccionar ante este tipo de mensajes. Más bien concéntrate en dilucidar por qué estas palabras te mantienen atrapado en un bucle². Intenta identificar creencias y respuestas alternativas a tales afirmaciones. Esto te devolverá algo de control sobre tu tiempo y te hará menos susceptible a su manipulación emocional.

APRENDE A OCUPARTE DE TUS PROPIAS NECESIDADES

Aprender a cuidar de tus propias necesidades es muy importante en cualquier relación. Sin embargo, no siempre es fácil hacerlo. Cuando los padres son demasiado exigentes o están involucrados en tu vida es importante crear gradualmente un espacio entre ellos y tú. El apego a los padres suele ser más fuerte que el apego de una relación amorosa y el hecho de que tus padres se metan demasiado en tu vida puede perjudicar tus relaciones amorosas. Tu pareja puede sentir que está compitiendo por tu atención y, finalmente, decidir romper la relación si le parece que la injerencia de tus padres es excesiva. A veces, los padres (o los suegros) pueden hacerlo intencionadamente, por miedo a perderte o porque no les gusta tu pareja. Incluso si has superado la cuarentena,

estás casado y con hijos, tus padres pueden considerar que deben meterse en tu vida y dirigirla. No hay límite de edad para esta obsesión.

Tomar cierta distancia también es una forma de lidiar con los padres entrometidos, especialmente cuando las elecciones de pareja no se alinean con las expectativas de tu familia o cultura. Muchas personas homosexuales o bisexuales, trans y no binarias se crían en un entorno en el que no se acepta la expresión de la propia identidad o sexualidad —que incluso puede estar considerada ilegal—, y a menudo optan por alejarse del hogar familiar para explorar su identidad y desarrollarla en un lugar donde se sienten seguros, al que sienten que pertenecen. El entrometimiento y la fiscalización de los padres pueden afectar al desarrollo personal y al estilo de apego de quienes no se sienten seguros para expresarse plenamente en familia.

Si sientes que tus padres se meten demasiado en tu vida y quieres comenzar a establecer algunos límites en la relación, he aquí algunas consignas que pueden ayudar a crear cierta distancia:

- «Entiendo que quieras saber cómo me va la vida, pero te agradecería que me dieras un poco de espacio para permitirme crecer de forma independiente».
- «Sé que me quieres mucho. Entiendo tu preocupación sobre mi pareja, pero, por favor, déjame tomar mis propias decisiones y también cometer mis propios errores».
- «Puedes decirme qué es lo que no te gusta de mi pareja, pero no sobrepases los límites y comunícate directamente con él para expresarle tu desacuerdo».
- «Mamá, sé que sientes que te hago menos caso desde que tengo novia, pero no puedo permitir que interfieras en mi relación por tus propias inseguridades».
- «Me encanta contarte cómo me va, pero deja de preguntarme sobre mi vida amorosa o cuándo me voy a casar. Por favor, respétame en eso».

Cuando comienzas a marcar cierta distancia con tus padres es natural que te enfrentes a su resistencia. Incluso pueden llegar a enfadarse mucho contigo y decir cosas terribles para hacerte sentir mal y que reconsideres tu postura. Pero es muy importante que protejas tus necesidades y aprendas a establecer límites ya que, en el futuro, esto te ayudará a desarrollarte mejor como individuo y a construir relaciones más saludables con los demás³. Con el tiempo, en mayor o menor medida, tus padres aprenderán a apreciar tu individualidad y también aprenderán a dejarte ir.

EN LA INDIA suele ser habitual, por tradición, que cuando una pareja ha contraído matrimonio la esposa se mude a la casa de los padres del esposo. Shaadi.com (el portal de matrimonios *online* de la India) informó que esta tradición está cambiando a medida que cada vez más mujeres prefieren iniciar su propio hogar lejos de la familia de su esposo⁴. La interferencia de la suegra en la vida de los recién casados se menciona como una de las principales razones por las que las esposas optan por no vivir con sus suegros. Con la presencia de una nueva mujer en casa, no es raro que algunas suegras se sientan amenazadas por su presencia y, en consecuencia, quieran dictar el comportamiento y establecer reglas más estrictas.

CUANDO LOS PADRES SIGUEN INTERFERIENDO EN TU VIDA. ¿DÓNDE ESTÁ EL DRAMA?

Es una bendición tener padres cariñosos y comprensivos. No todo el mundo tiene esa suerte. Sin embargo, es un problema cuando los padres —o cualquier otro cuidador— interfieren demasiado en tu vida, especialmente cuando eres adulto y ya no vives con ellos. Establecer límites personales con tus padres no siempre es fácil, ya que pueden aparecer sentimientos de obligación y culpa. Para los padres puede resultar difícil dejar ir a su hija o a su hijo, ya que pueden experimentar una pérdida de con-

trol o significado en sus vidas. Algunos cuidadores pueden resultar demasiado entrometidos, exigentes o controladores debido a varios factores, desde ambientales hasta verdaderos problemas de salud mental. Crecer con padres entrometidos también puede afectar a tu desarrollo afectivo y a tu personalidad, lo que dificulta establecer límites. Aprender a ocuparte de tus propias necesidades y evitar que tus padres o cuidadores controlen tu vida adulta, no solo es importante para construir una relación saludable con tus cuidadores, sino también para propio desarrollo personal y para las relaciones y vínculos que establecerás más adelante con otras personas.

Es *red flag* si:

- Tus padres o cuidadores siguen preguntándote cuándo te vas a casar.
- Tus padres o cuidadores siguen dirigiendo tu vida incluso después de que te hayas ido de casa (por ejemplo, te obligan a estudiar algo que no quieres estudiar, dictan cómo te vistes o con quién te relacionas).
- Tus padres o cuidadores te chantajejan emocionalmente para mantenerte bajo su control.
- Tus padres o cuidadores tratan de controlarte a través del dinero.
- No tienes claras tus propias necesidades, límites y/o demandas y te resulta difícil expresarlas claramente a tus padres o cuidadores. Esto permite que otros se entrometan en tu vida.

Es *green flag* si:

- Tus padres o cuidadores respetan tus límites.
- Tus padres o cuidadores no se entrometen en tu vida cuando le pides que no lo hagan.
- Los miembros de tu familia respetan las decisiones que tomas por ti mismo cuando se trata de autonomía, amor u otras opciones de vida (aunque no siempre estén de acuerdo con tus elecciones).

- Eres capaz de equilibrar eficazmente el mantenimiento de los estrechos lazos con tu familia y asegurarte de que puedes vivir tu vida.

COSAS A TENER EN CUENTA A LA HORA DE DECIDIR SI QUIERES SEGUIR O ROMPER

Mantener una relación saludable con tus padres o cuidadores es importante por muchas razones. Sin embargo, soy consciente de que esto no siempre es posible. Cuando tienes unos padres muy cariñosos, que solo quieren lo mejor para ti, puede ser difícil decir: «Por favor, no interfiráis en mi vida». Como niño, crecer de forma independiente puede ser muy difícil y, en algunas circunstancias, casi imposible. Algunos cuidadores pueden ser muy exigentes e incluso manipuladores, chantajeándote emocionalmente para que hagas lo que ellos quieren. Las madres o padres narcisistas a menudo exigen mucho a sus hijos, ya que los ven como una extensión de sí mismos. Debes decidir cuál es la mejor manera de equilibrar tus propias necesidades al tiempo que mantienes una relación sana y equilibrada con tu familia.

Es momento de seguir

- Cuando percibes que el hecho de que tus padres se entrometan en tu vida no es con mala intención. Es solo cuestión de tiempo que se acostumbren a tu vida adulta.
- Cuando les pides que dejen de entrometerse en tu vida y finalmente lo hacen.
- Cuando te aceptan tal y como eres (aunque no siempre estén de acuerdo con las decisiones que tomas).
- Cuando mejoras la forma en que te comunicas con tus padres. A través de una comunicación eficaz encuentras formas de construir una relación mucho más saludable con tus padres al tiempo que consigues más autonomía sobre tu vida.

Es momento de romper

- Cuando tus padres (o cuidadores) interfieren demasiado en tu vida.
- Cuando la injerencia de tus padres te hace sentir mal física, emocional o psicológicamente.
- Cuando tus padres tratan de controlarte a través de la manipulación o el dinero.
- Cuando de verdad no puedes ser quien realmente eres en el hogar familiar.