

Narcisismo

Ciúme

Dr. Ali Fenwick

@modern.day.psychologist

Controlo

Abuso

**RED**

**FLAGS,**

**GREEN**

**FLAGS**

Honestidade

Empatia

A aplicação da psicologia  
moderna em todas as situações  
difíceis do dia a dia

Apoio

nascente

Compromisso

Para os meus queridos pais,  
que fizeram de mim o homem que sou hoje  
e me ensinaram a retribuir sempre.

A todos os meus amigos mais próximos,  
com quem vivi os mais belos momentos da vida.

E à minha voz interior,  
que sempre me guiou na direção certa.

# Índice

<i>Prefácio</i> .....	11
-----------------------	----

## Família e Amizades

### *Red flags* na família e nas amizades

<i>Red flags</i> 1 «Para de te intrrometeres na minha vida» .....	25
Quando os pais continuam a interferir na vida dos filhos	
<i>Red flags</i> 2 «Por que razão nunca estiveste lá para mim?» .....	35
O progenitor indisponível e não confiável	
<i>Red flags</i> 3 «A síndrome do filho do meio» .....	45
O impacto da ordem de nascimento na rivalidade entre irmãos	
<i>Red flags</i> 4 «Soubeste o que aconteceu à Wendy?» .....	58
Quando os amigos e a família coscuvilham	
<i>Red flags</i> 5 «Meu querido idiota» .....	68
Quando os amigos tentam depreciá-lo	
<i>Red flags</i> 6 «Podes pagar desta vez?» .....	78
Lidar com amigos egoístas	

## Relações de Trabalho

### *Red flags* no trabalho

<i>Red flags</i> 7 «Esta empresa é a tua família» .....	93
Chefias que exigem uma lealdade inabalável	
<i>Red flags</i> 8 «Podes trabalhar este domingo?» .....	113
Não respeitar limites no trabalho	
<i>Red flags</i> 9 «Não reclames! É assim que fazemos as coisas por aqui!» .....	124

Quando não há consideração pelo bem-estar e pela saúde mental dos trabalhadores	
<i>Red flags</i> 10 «Por que razão não fazes desta maneira?»	135
O chefe que microgere	
<i>Red flags</i> 11 «Podes confiar em mim!»	145
Política de escritório	
<i>Red flags</i> 12 «Da próxima vez, vais alcançar as tuas metas!»	158
Chefes que estão sempre a mudar as metas	

## Namoro

### *Red flags* no namoro

<i>Red flags</i> 13 «Simplesmente não me apetece namorar!»	175
Optar por permanecer solteiro	
<i>Red flags</i> 14 «Prefiro não atribuir ainda nenhum rótulo»	191
<i>A situationship</i>	
<i>Red flags</i> 15 «Desculpa não te ter dito nada nos últimos nove meses. Perdi o meu carregador, mas agora encontrei-o. O que fazes esta noite?»	208
Os perigos do namoro moderno	
<i>Red flags</i> 16 «Eu sei que é só o nosso segundo encontro, mas eu amo-te!»	224
<i>Love bombing</i>	
<i>Red flags</i> 17 «Por que motivo prefiro parceiros com mais experiência?»	243
Namorar com alguém mais velho ou mais novo	
<i>Red flags</i> 18 «Acho que encontrei a pessoa certa, mas não sinto nada!»	262
Quando as emoções não surgem	

# Relacionamentos Românticos

## *Red flags* no relacionamento amoroso

<i>Red flags</i> 19 «Os relacionamentos estáveis são aborrecidos!» ..	281
Ver no caos um sinal de amor	
<i>Red flags</i> 20 «Não estás ao meu alcance!» .....	297
O parceiro inseguro	
<i>Red flags</i> 21 «Vamos abrir o relacionamento!» .....	311
Quando um não basta	
<i>Red flags</i> 22 «Como é que não percebes que a culpa é tua?» ..	321
Quando o parceiro recorre ao <i>gaslighting</i>	
<i>Red flags</i> 23 «Nunca quis magoar-te!» .....	334
O parceiro infiel	
<i>Red flags</i> 24 «Acabou em <i>ghosting</i> , mas pelo menos superei o meu maldito ex» .....	346
A ressaca amorosa	
Considerações finais .....	359
Tornar-se a sua melhor versão	
<i>Recursos adicionais</i> .....	371
25 perguntas sobre red flags e green flags que o ajudam a desenvolver uma relação mais profunda e a encontrar o amor ...	373
Notas .....	379
Agradecimentos .....	397

## Prefácio

Escrever este livro foi uma experiência enriquecedora. Nos últimos anos, tenho estudado a evolução das relações modernas e o impacto da tecnologia, das mudanças sociais e de outras forças globais na forma como pensamos, agimos e nos relacionamos uns com os outros. É verdadeiramente fascinante observar a rapidez com que o nosso mundo está a mudar e a celeridade com que nós, humanos, nos adaptamos. Todos os dias surgem novas tendências em todo o mundo, e comportamentos e normas sociais que antes julgávamos normais deixaram de ser relevantes ou são mesmo vistos como estranhos no mundo atual. Não é surpreendente que tantas pessoas se sintam confusas e se questionem se deveriam continuar a comportar-se ou a abordar os outros da mesma forma, conduzindo à relutância em agir e mesmo ao excesso de reflexão. Simultaneamente, espera-se que tomemos decisões rápidas. O mundo está a mover-se muito rapidamente e a capacidade de tomar decisões rápidas é vista como um ponto forte.

No entanto, a rápida tomada de decisões também nos pode enganar, conduzindo a resultados incorretos e tendenciosos. É, de facto, uma capacidade extraordinária ser capaz de fornecer respostas sólidas e tomar boas decisões no momento, sabendo ao mesmo tempo quando abrandar e pensar mais criticamente sobre as coisas. Na tomada de decisões rápidas, é fácil rotular algo de que não gostamos em alguém como uma *red flag*. «Adeusinho, próximo!» é a mentalidade que muitos de nós têm hoje em dia, preferindo afastar-se quando as coisas se complicam, o que limita a nossa capacidade de sermos mais reflexivos no momento. Devido a esta mentalidade, muitas pessoas também têm dificuldade em lidar com situações difíceis. Aprender a distinguir as verdadeiras *red flags* (sinais de alerta vermelhos) das *green flags* (sinais de alerta verdes) é uma capacidade essencial

a ser desenvolvida, especialmente quando é necessário tomar uma decisão rápida sobre um relacionamento: ser capaz de reconhecer o que é um comportamento saudável e o que não é pode ajudá-lo/a a evitar muitos problemas no futuro. Provavelmente mais importante é sermos capazes de reconhecer quando somos nós a *red flag*. Definitivamente, não é uma tarefa fácil e requer mais introspeção, o que não é confortável para muitas pessoas.

*Red flags* e *green flags* tornaram-se termos muito populares na cultura de hoje, popularizados através de programas de televisão, da cultura juvenil e das redes sociais. Estes sinais servem um propósito na sociedade atual, especialmente quando se tornou tão difícil avaliar comportamentos num mundo onde uma coisa pode significar algo num dia, mas outra diferente no dia seguinte. Os sinais de alerta vermelhos e verdes ajudam-nos a tomar decisões melhores, a pensar de forma mais refletida sobre as nossas experiências com os outros e também a sermos mais introspectivos.

No entanto, os sinais de alerta vermelhos e verdes também são muito subjetivos. Para alguns, os sinais de alerta vermelhos são, na verdade, sinais de alerta verdes e, para outros, os sinais de alerta verdes são, na verdade, sinais de alerta vermelhos. Em certas situações, é possível que vejamos apenas sinais de alerta verdes noutras pessoas, embora sejam tão vermelhos como uma lagosta! Ou ver sinais de alerta vermelhos nos outros pode ser inclusive um indicador de que somos nós o sinal de alerta vermelho. É a forma como a nossa educação, valores, cultura, experiências de vida e modos de comunicação influenciaram as nossas crenças e perceções que nos leva a julgar o que é vermelho e o que é verde. Infelizmente, o sistema operacional do cérebro não está livre de erros (a cognição é propensa a erros), e fazer julgamentos rápidos pode desviar a nossa tomada de decisão. *Red Flags*, *Green Flags* contribui para melhorar a sua tomada de decisões, recorrendo à ciência, a relatos, histórias pessoais e ferramentas e ajudando-o a compreender as últimas tendências comportamentais com impacto nos relacionamentos humanos.

*Uma decisão rápida ou um processo para melhorar a sua forma de pensar?*

Uma das razões pelas quais escrevi este livro é ajudá-lo a refletir mais profundamente sobre o que pensa e observa, fornecendo-lhe uma lente psicológica de avaliação do comportamento humano e das situações quotidianas que ajuda a explicar por que motivo pensa de uma determinada forma. É por isso que não quero que se limite a ver o VERMELHO como VERMELHO e o VERDE como VERDE. Quero habilitá-lo a tomar melhores decisões no que diz respeito a sinais de alerta vermelhos e verdes. E, mais do que apenas ajudá-lo a tomar decisões rápidas, ajudá-lo-ei também a abrandar o seu pensamento e a tomar melhores decisões no momento. Para mim, vermelho é um acrónimo\* que significa **R**eflexão, **E**nvolvimento e **D**ecisão! Em algumas ocasiões, passar por estas etapas pode ser muito rápido. Alguns comportamentos são verdadeiros alertas de perigo que significam «foge o mais depressa que conseguires!» No entanto, na maioria das vezes, o vermelho significa «para, espera um pouco!», como um sinal de *stop* na estrada. Parar, olhar para a esquerda, olhar para a direita e, quando a estrada estiver livre, avançar. Mesmo quando temos vontade de fugir, é sempre melhor afastarmos-nos do pensamento automático (ou impulsivo) e refletir um pouco sobre a situação antes de tomar uma decisão. As *red flags* existem em vários tons de vermelho, pelo que é preciso dedicar algum tempo a interpretá-las bem. Eis alguns exemplos de como lidar com uma *red flag* de forma mais refletida:

- **Reflexão**
  - «Espera um minuto! Isso não me parece correto. Preciso de pensar um pouco mais sobre isto e perceber por

---

\* O acrónimo RED ou *vermelho* em inglês. [N. T.]



que motivo este comportamento é um gatilho tão grande para mim.»

- «Isto inviabiliza realmente a relação ou será que estou a exagerar?»
- «Estou sempre a afastar potenciais parceiros. Preciso de refletir sobre a razão por que o faço!»
  
- **Envolvimento**
  - «Muito bem, preciso de compreender melhor!»
  - «OK, percebo agora que o meu chefe está a recorrer a táticas de persuasão para exigir lealdade e ter-me a trabalhar sem uma compensação adicional.»
  - «Para mim, isto inviabiliza totalmente a relação. Preciso de consultar os meus amigos para perceber se concordam ou não com aquilo em que acredito.»
  - «Começo a perceber que o facto de afastar as outras pessoas está relacionado com as minhas próprias inseguranças e problemas de confiança. Vou conversar com alguém para obter uma perspetiva mais abrangente a meu respeito.»
  
- **Decisão**
  - «Pensei profundamente sobre isto e acho que não quero prosseguir. Os nossos valores estão completamente desalinados.» (Saiba mais sobre esta *red flag* na página 93.)
  - «Este comportamento não é aceitável, mas quero perceber realmente como podemos melhorar.» (Saiba mais sobre esta *red flag* na página 68.)
  - «Decidi que é melhor não namorar e continuar sem ninguém durante algum tempo. Preciso de trabalhar em mim primeiro antes de poder atrair novamente o amor para a minha vida.» (Saiba mais sobre esta *red flag* nas páginas 35 e 175.)

Quanto mais aprender a lidar com as *red flags*, mais bem preparado estará para reconhecer comportamentos que precisam de ser abordados, melhorando também as suas capacidades de lidar eficazmente com situações difíceis, mesmo não sendo o melhor comunicador ou não se sentindo suficientemente confiante para se manifestar. Quanto mais praticar, melhor se tornará e, antes que se dê conta, torna-se algo natural. Se todos lidássemos eficazmente com *red flags*, não só melhorariamos os nossos relacionamentos em todas as esferas da nossa vida, como também tornaríamos este mundo um lugar melhor.

De forma idêntica, as *GREEN flags* também servem um propósito que vai além da cor. Associamos a cor verde a «avançar» ou «aprovação». Se é VERDE, porque deveríamos nós dedicar energia mental a algo que é aparentemente bom ou seguro? O nosso cérebro não se foca tanto em coisas que parecem seguras. Há boas razões para dedicarmos foco e atenção aos comportamentos de que gostamos noutra pessoa ou que indicam apoio, empatia ou longevidade. Relembrar ou reforçar positivamente que apreciamos comportamentos de sinal VERDE aumenta a probabilidade de estes continuarem. É por isso que quando vemos VERDE, pensamos em **Veracidade**, **Empatia**, **Respeito**, **Dedicação**, **Edificação**. Estas palavras devem, de alguma forma, incorporar os comportamentos positivos que observamos noutra pessoa.

- **Veracidade**

Os comportamentos de sinal VERDE são genuínos. Vêm de dentro, porque é assim que o outro foi programado ao longo da vida. É a forma como funciona a energia do seu espírito. Exemplos de comportamentos genuínos são amabilidade, consideração e autenticidade. A verdade é o que impulsiona o comportamento.

- **Empatia**

Comportamentos de sinal VERDE são aqueles que demonstram empatia. Ser empático com os outros abrange uma

multiplicidade de comportamentos nas relações humanas. Ser um bom ouvinte e ser capaz de ler nas entrelinhas, compreender como alguém se sente em situações específicas e ser capaz de ajustar a própria abordagem para atender o outro no lugar onde este está são competências essenciais na manutenção de qualquer relacionamento vivo e saudável. Certifique-se de ter empatia para com os comportamentos de sinal verde observados. Compreenda de onde vêm e porque são adotados.

- **Respeito**

Os comportamentos de sinal VERDE também são respeitosos. Respeitam o nosso tempo, a nossa privacidade e o nosso espaço quando necessário, respeitam a nossa perspectiva de vida e revelam em si respeito para conosco e os outros. Também devemos ter o cuidado de respeitar comportamentos de sinal verde.

- **Dedicação**

Comportamentos de sinal VERDE são comportamentos a que nos devemos dedicar. Para que qualquer relação seja sustentável, precisamos de nos dedicar a ela. Uma planta precisa de água, sol e nutrientes para crescer e sobreviver. Com as relações humanas acontece o mesmo. Cultive comportamentos de sinal VERDE reconhecendo-os, reforçando-os positivamente e respeitando-os. No entanto, não é fácil ser continuamente sustentável. É por isso que os comportamentos de sinal VERDE requerem dedicação de todas as partes e de todos os envolvidos.

- **Edificação**

Os comportamentos de sinal VERDE também são muito edificantes. Quando alguém nos trata bem, nos apoia quando é mais necessário ou responde efetivamente a situações difíceis, é muito fortalecedor e motivador retribuir os comportamentos positivos. Qualquer relação segue uma equação simples:  $1 + 1 > 2$ , o que significa que um mais um é

sempre igual a mais de dois. Comportamentos de sinal verde produzem sinergias e emoções positivas, que nos tornam pessoas melhores e nos mantêm de pé em momentos difíceis. Certifique-se sempre de edificar comportamentos de sinal verde.

A estrutura para ajudar a manter e reforçar os comportamentos de sinal verde nos outros é também a estrutura que devemos aplicar para ajudar aqueles que se debatem com sinais de alerta vermelhos. Ser alvo de compaixão, empatia e respeito por parte de pessoas próximas pode ajudá-lo a tornar-se mais consciente e seguro de si, e mais disposto a mudar comportamentos pouco saudáveis. Aperfeiçoar as competências verdes em si e nos outros incentiva todos os presentes a desenvolver as ferramentas importantes que contribuem para lidar com muitos comportamentos de *red flags*. É uma situação em que todos ganham.

### *O padrão mental versus a mente reflexiva*

A maior parte dos nossos comportamentos e processos de decisão funciona em piloto automático. Isto significa que, muitas vezes, não temos consciência do motivo pelo qual tomamos determinadas decisões e de como o passado influencia os nossos comportamentos no presente. Este pensamento automático (ou «padrão mental», como é frequentemente referido) ajuda-nos a tomar decisões rápidas com base em experiências, valores e crenças passadas. Quem diz que estas respostas automáticas são as melhores decisões? Podem estar completamente erradas. É por isso que é importante estarmos atentos quando atribuímos um sinal de alerta vermelho a alguém. Pensar no vermelho como um sinal de *stop* na estrada ajuda-nos a pôr metaforicamente um pé no travão, a afastarmo-nos do pensamento padrão e a tomar melhores decisões nesse momento. Vamos

comparar o padrão mental à reflexão recorrendo aos exemplos que se seguem.

**O padrão mental diz:** «ALERTA VERMELHO! Diz-me que estou a delirar. Devia simplesmente aceitá-lo!»

Pare, reflita e pergunte-se:

«Mas por que motivo a minha realidade está a ser posta em causa? Eu vi as mensagens de texto no telemóvel do meu parceiro. Estou a ser enganado(a)?»

**O padrão mental diz:** «ALERTA VERMELHO! O relacionamento está a ficar enfadonho! Termina-o!»

Pare, reflita e pergunte-se:

«O meu relacionamento é realmente assim tão enfadonho ou a paz e estabilidade do meu relacionamento estão a tornar-me mais consciente do meu caos interior?»

Agora, depois de avaliar cuidadosamente se o sinal vermelho é um problema de «eu» ou «tu», envolva-se no problema em questão.

**Mente reflexiva:** «A situação tornou-se física depois de eu pedir para ver as mensagens. A minha segurança está em perigo. O que devo fazer?»

Envolva-se no problema:

«Não devo deixar que a minha realidade seja negada e não tolero de todo abusos. A minha mãe ensinou-me que, se alguém nos bate uma vez, o mais provável é que volte a fazê-lo.»

**Mente reflexiva:** «Espera! Fui criada num ambiente caótico. Sinto falta do dramatismo!»

Envolva-se no problema:

«Agora que percebo que o tédio é um problema meu, não devo terminar o relacionamento. Se o terminar, continuará a ser um

padrão recorrente na minha vida. Talvez devesse decidir não voltar aos velhos padrões de comportamento e resolver isto de uma vez por todas.»

**Nota:** Envolver-se no problema pode acontecer rapidamente, mas por vezes poderá demorar algum tempo. Poderá precisar de mais tempo para pensar ou querer envolver o seu parceiro numa discussão mais aprofundada, de forma a perceber as coisas por si.

Agora que refletiu sobre o problema, está na altura de tomar uma decisão mais ponderada sobre o que fazer a seguir.

**Mente reflexiva:** «Nunca tolerarei abuso físico!» (Saiba mais sobre esta *red flag* na página 321.)

Decida:

«Estou fora! Foge!»

**Mente reflexiva:** «Este é claramente um problema que me diz respeito e quero resolvê-lo.» (Saiba mais sobre esta *red flag* na página 281.)

Decida:

«Amor, tenho pensado sobre o porquê de ultimamente me sentir tão aborrecido no nosso relacionamento e percebo que a tranquilidade, segurança e previsibilidade que me ofereces estão a tornar-me mais consciente da minha necessidade de caos e drama. Estou a dizer-te isto, porque quero ultrapassá-lo e sentir-me bem com aquilo que tenho contigo. Por favor, apoia-me.»

### *Como utilizar este livro*

Escrevi este livro de forma a não precisar de o ler sequencialmente, podendo ir diretamente para os capítulos que preferir

ler primeiro. No final de cada capítulo encontrará um breve resumo intitulado *Qual é o drama?*, onde encontrará também as *red flags* e as *green flags* relacionadas com o tema do capítulo. Se quiser apenas o drama, vá diretamente para o resumo e para os sinais! Porém, se quiser mais informação e aprender mais sobre a psicologia subjacente ao drama e como melhorar o seu próprio pensamento e comunicação, então, leia a totalidade do capítulo. No final do livro, proponho alguns exercícios para começar a aplicar o que aprendeu sobre sinais de alerta verdes e vermelhos, de forma a ajudá-lo a tornar-se mais introspetivo e a abordar as áreas problemáticas no seu próprio pensamento e comportamento, assim como do dos outros. Recomendo vivamente a realização destes exercícios, uma vez que o ajudarão a pôr em prática as suas novas aprendizagens.

A prática não só é uma ótima forma de vivenciar novos comportamentos e formas de pensar, como também o ajudará a melhorar a sua capacidade de pensar refletidamente, ajudando-o a promover relações mais saudáveis e fortes. Estou certo de que os 24 capítulos de *red flags* lhe proporcionarão uma visão profunda do comportamento humano, explicado sob uma perspetiva atual, contribuindo para que tome melhores decisões na sua vida — seja com amigos ou família, no amor ou no trabalho — capazes de o conduzir a mais felicidade e menos drama (a não ser que goste de um pouco de drama de vez em quando).

Boa leitura!

Dr. Ali Fenwick

P.S. Tenho uma surpresa para si no final do livro! Um jogo divertido de *red flags* e *green flags* que pode jogar com alguém com quem esteja a namorar ou com a sua cara-metade, para fomentar uma ligação mais forte e, quem sabe, apaixonar-se (mais profundamente).

# Família e Amizades

*Red flags* na família e nas amizades



Família e amigos são as pedras basilares da nossa vida. A nossa família, seja grande ou pequena, desempenha um papel significativo em quem nos tornámos hoje, inculcando em nós valores e crenças sobre o mundo e ensinando-nos estratégias de sobrevivência. Sabemos que a nossa educação pode ter um enorme impacto no bem-estar, nas formas de pensar e nos comportamentos à medida que crescemos. Não ser criado num ninho afável e saudável pode afetar negativamente a maneira como nos vemos/valorizamos e como formamos relacionamentos mais tarde. As amizades são também importantes e afetam fortemente a maneira como nos vemos e nos sentimos a respeito de nós próprios. Depois de deixarmos o ninho familiar, são principalmente as nossas amizades que contribuem para a formação da identidade e nos proporcionam uma sensação de segurança. Mas o que é considerado verdadeiramente um amigo próximo? Atualmente, para muitas pessoas, mesmo os contactos online — pessoas que nunca conheceram na vida real — são por vezes considerados «amigos». Isto esbate a delimitação entre amigos verdadeiros e meros conhecidos, o que pode influenciar a forma como as pessoas valorizam a amizade no mundo moderno e como se tratam umas às outras.

A família e os amigos são uma fonte de vínculo e apoio, sendo que precisamos destes laços estreitos para compreendermos quem somos e a que lugar pertencemos. Mas por vezes a família e os amigos podem ser uma fonte de negatividade e desconforto, o que pode afetar gravemente o nosso bem-estar físico e mental devido à proximidade psicológica e emocional. Laços fortes familiares e de amizade podem mudar com o tempo, tornando-se tóxicos e destrutivos. Sentimentos de ciúme, inveja, raiva, infelicidade e incerteza podem contaminar

as relações positivas que tivemos com as pessoas que mais amamos. É por este motivo que a capacidade de identificar sinais de alerta vermelhos e verdes nas amizades e nas relações familiares é importante. Saber como as amizades podem mudar para pior com o tempo é crucial, pois dá-nos a oportunidade de descobrirmos formas de as salvar e, se necessário, de as abandonar. De forma idêntica, conhecer o modo como os laços familiares afetam o nosso desenvolvimento e o modo como estabelecemos relacionamentos mais tarde na vida pode ajudar-nos a identificar as fontes problemáticas dos nossos comportamentos no presente. Os próximos seis capítulos sobre sinais de alerta vermelhos e verdes na família e nas amizades irão ajudá-lo a perceber as complexidades da manutenção de relações saudáveis e sustentáveis. Todas as relações humanas são desafiadoras e, quanto mais longa a relação, mais precisamos de saber lidar com os dramas do dia a dia.

## *Red flag 1* «Para de te intrometeres na minha vida»

Quando os pais continuam a interferir  
na vida dos filhos

«Não deverá trazer filhos ao mundo  
quem não esteja disposto a persistir até ao fim  
na sua criação e educação.»

Platão

### *Quando os pais continuam a interferir na vida dos filhos*

É uma bênção ter pais carinhosos e preocupados. Cuidadores que dedicam a sua vida à nossa criação e educação e que garantem que temos tudo aquilo de que precisamos na vida para sermos bem-sucedidos: competências para a vida, resiliência mental, autonomia, autodeterminação. A qualidade dos cuidados que recebemos dos nossos pais reflete-se, em grande medida, na pessoa que somos hoje. O laço entre nós e os nossos pais é mais profundo do que qualquer amizade. É frequente dizer-se que «o sangue é mais espesso do que a água», sendo que isto é verdade mesmo para quem não tem o melhor relacionamento com os pais. O laço entre pais e filhos é sagrado, e os sacrifícios dos nossos pais tornam-se naturalmente a nossa dívida. No entanto, por vezes, os pais têm dificuldade em deixar partir a sua menina ou o seu menino. Também eles passaram pelos seus próprios traumas e já foram o menino ou a menina dos seus pais.

Quando os filhos crescem e se tornam adultos, chega uma altura em que as crias têm de se defender sozinhas e viver a sua própria vida. Para alguns pais, a ideia de deixarem os filhos

partir é um comprimido difícil de engolir. Por um lado, significa «estou a perder a minha identidade ou autoridade como pai» e, por outro, significa «estou com medo de que algo lhes aconteça» ou «estou a perder o controlo». É normal que um progenitor sinta medo, pesar ou tristeza ao perceber que os filhos estão a crescer e querem ter uma vida própria. No entanto, a incapacidade dos pais de se desapegarem pode prejudicar o desenvolvimento de um jovem adulto e, em alguns casos, ser tão intrusiva, que esses jovens deixam de querer ver os pais. Pessoas que têm pais que interferem demasiado na sua vida também poderão sentir-se tão em dívida para com eles que não conseguem desligar-se. É particularmente difícil quando os pais utilizam os sentimentos dos filhos como forma de manterem o controlo e os filhos têm dificuldade em traçar limites.

Conseguir perceber quando o envolvimento dos seus pais na sua vida é e não é saudável é importante para o seu próprio desenvolvimento pessoal, bem-estar mental e para a forma como estabelece relacionamentos com outras pessoas. Saber traçar limites para si próprio é igualmente importante, mas por vezes pode ser culturalmente muito difícil. Ser capaz de identificar os sinais de alerta vermelhos e verdes no seu relacionamento com os seus pais ou cuidadores pode contribuir para a edificação de um relacionamento mais saudável com eles e dar-lhe espaço para se tornar a pessoa que deseja ser. Mantenha e expanda os comportamentos saudáveis transmitidos de uma geração para a seguinte e procure ser aquele que põe termo ao trauma geracional.

### *A psicologia da intromissão*

Há vários motivos pelos quais as pessoas podem ser excessivamente intrometidas ou interferir na nossa vida privada. Alguns pais interessam-se genuinamente por tudo o que os filhos fazem, entusiasmados com as suas conquistas, com quem passam

tempo, e querem saber se estão seguros e a passar bem. Não é invulgar que muitas mães ou pais queiram contactar regularmente os filhos; e vice-versa, muitos filhos adoram falar com os pais diariamente, mesmo que por breves momentos. Um telefonema curto ou uma simples mensagem de texto: «Como é que estás? Tem um ótimo dia. Amo-te, mãe!» No entanto, há alturas em que telefonemas diários ou o desejo permanente de saberem o que está a fazer ou com quem está parece estranho ou mesmo intrusivo. Alguns pais têm dificuldade em afastar-se. Continuam a tentar e a permanecer envolvidos na vida dos filhos por medo de os perderem ou pela necessidade de os controlarem, desconsiderando as suas necessidades e bem-estar.

A cultura e as relações familiares também podem desempenhar um papel importante no grau de envolvimento dos pais na vida dos filhos, especialmente quando as pressões sociais exigem que nos conformemos às normas culturais sobre como nos comportarmos, com quem casarmos ou como mantermos o nosso relacionamento com os nossos pais quando crescemos. Cortar o cordão umbilical invisível não é algo fácil, mas não o largar pode ter consequências graves para pais e filhos. A investigação mostra que as pessoas cujos pais controlam excessivamente a sua vida durante a infância têm uma probabilidade maior de vir a desenvolver problemas de autoestima à medida que crescem, faltam-lhes limites, têm um risco mais elevado de ansiedade e depressão, têm mais dificuldade em adaptar-se à vida e desenvolvem frequentemente dificuldades de relacionamento.

### *O cuidador narcisista*

Ter um progenitor narcisista pode ser muito desafiador para um filho, mesmo depois de ter atingido a maturidade. O progenitor narcisista, sendo obcecado por si próprio, vê frequentemente o filho como uma extensão de si. Talvez tente viver indiretamente

através dos filhos. Tudo o que o filho faz é um reflexo de si próprio, e estabelecer padrões elevados e ser excessivamente crítico com os filhos não é incomum. Além de exigir bons resultados na escola, o progenitor excessivamente controlador também poderá ditar como o filho se comporta ou inclusivamente como se veste. Em alguns casos, o dinheiro é utilizado como alavanca para manter os filhos apegados mais tarde na vida.

Os filhos de pais narcisistas são frequentemente muito auto-críticos, perfeccionistas e nunca sentem ser suficientes. Mesmo depois de o filho ter saído de casa, a mãe ou o pai narcisista poderá continuar a exercer controlo sobre a sua vida, o filho sentindo sempre a mão invisível por cima da sua cabeça a controlar o seu comportamento ou a impedi-lo de ser quem deseja ser.<sup>1</sup> Isto é especialmente verdadeiro se a sua autoestima tiver sido afetada negativamente, pela subjugação através de táticas manipulatórias no sentido de manter a sua atenção nos pais, por ser constantemente rebaixado ou por acreditar que o amor dos seus pais era condicional. Quanto mais os pais conseguirem fazer com que os seus filhos e filhas adultos se sintam filhos indignos, maior será a probabilidade de conseguirem controlá-los. Descobri que muitos dos meus clientes de desenvolvimento pessoal que foram criados por pais excessivamente críticos ou narcisistas projetam ocasionalmente (e inconscientemente) os mesmos comportamentos nos seus parceiros românticos ou, inclusivamente, nos próprios filhos.

---

## **SABIA QUE?**

### **Quando os pais fazem chantagem emocional com os filhos**

Não é fácil estabelecer limites nas relações pessoais, especialmente com os nossos pais. Algumas pessoas são melhores a fazê-lo do que outras. O carácter, a educação e o estado mental de uma pessoa podem fazer com que seja difícil dizer não aos outros. Quando valorizamos as necessidades dos demais acima das nossas, pode

ocorrer uma tendência para agradar aos outros, tornando-nos suscetíveis a querermos atender às necessidades dos nossos pais além do que geralmente seria expectável. Com o tempo, pôr de lado continuamente as suas próprias necessidades em benefício dos outros ser-lhe-á prejudicial. Se não for mentalmente, certamente terá impacto fisicamente. Se não disser «não!» e não traçar limites, o seu corpo acabará por fazê-lo, causando potencialmente danos irreversíveis. Aprender a desvendar o motivo por que lhe é difícil dizer não aos seus pais é um primeiro passo importante para perceber aquilo que o impede de estabelecer limites e recuperar algum controlo sobre outras áreas da sua vida.

Uma das principais razões pelas quais é difícil resistir às exigências inabaláveis dos pais deve-se ao controlo emocional. Alguns pais tentam transtornar ou chantagear emocionalmente os filhos, dizendo «deves-me o ar que respiras» ou «sacrifiquei a minha vida por ti, devias fazer o que eu digo» ou «não és ninguém sem mim», para obterem deles uma reação ou conseguirem o que querem. Estas palavras podem atingir-nos muito. Porém, se for feito (repetidamente) para manipulação, deve perceber que se trata de um sinal de alerta vermelho e que é melhor não reagir a tais afirmações. Em vez disso, concentre-se no motivo pelo qual estas palavras o mantêm preso a um ciclo.<sup>2</sup> Tente identificar crenças e respostas alternativas a tais afirmações. Isto devolver-lhe-á algum controlo ao longo do tempo e torná-lo-á menos suscetível a esse tipo de manipulação emocional.

---

### *Aprender a tratar das próprias necessidades*

Aprender a tratar das próprias necessidades é muito importante em qualquer relação. No entanto, nem sempre é fácil de fazer. Quando os pais são excessivamente exigentes ou se envolvem demasiado na nossa vida, é importante criar gradualmente um

espaço entre nós e eles. O apego parental é frequentemente mais forte do que o apego no relacionamento romântico, e ter os pais muito envolvidos na nossa vida pode prejudicar os nossos casos amorosos. Um parceiro romântico poderá sentir que está a competir por atenção e eventualmente decidir virar costas caso se torne excessivo. Por vezes, os pais (ou sogros) podem fazê-lo intencionalmente, por medo de nos perderem ou por não gostarem do nosso parceiro. Mesmo com mais de 40 anos, casados e com filhos, ainda assim é possível que os pais se intrometam demasiado e ditem a nossa vida. Não há limite de idade para esta obsessão.

Manter alguma distância também é uma forma de lidar com pais intrometidos, especialmente quando a nossa escolha por um parceiro não se alinha com as expectativas da nossa família ou cultura. Muitos homens e mulheres homossexuais/bissexuais, transexuais e pessoas que se identificam como não-binárias são criados num ambiente onde exprimir a própria identidade ou sexualidade não é aceite, ou é inclusivamente considerado ilegal, optando frequentemente por saírem de casa dos pais para explorarem e desenvolverem o seu sentido de identidade num lugar a que sentem que pertencem e estão seguros. A intromissão e a curiosidade dos pais podem sufocar o autodesenvolvimento e o estilo de apego de quem não se sente seguro para se exprimir plenamente em casa.

Caso considere que os seus pais se envolvem demasiado na sua vida e deseje começar a traçar alguns limites no seu relacionamento com eles, eis aqui algumas coisas que pode dizer que talvez ajudem a criar alguma distância:

- «Compreendo que queiras saber o que está a acontecer na minha vida, mas gostava que me desses algum espaço para que possa crescer de forma independente.»
- «Eu sei que me amas muito. Compreendo as tuas preocupações em relação ao meu parceiro, mas, por favor,



deixa-me fazer as minhas próprias escolhas e também cometer os meus próprios erros.»

- «Podes vir ter comigo para me dizeres aquilo de que não gostas relativamente às escolhas do meu parceiro, mas não ultrapasasses os limites e entres em contacto diretamente com ele para manifestares a tua infelicidade.»
- «Mãe, eu sei que sentes que estás a receber menos atenção minha agora que tenho uma namorada, mas não posso permitir que interfiras no meu relacionamento por causa das tuas inseguranças.»
- «Não me importo de te pôr a par da minha vida, mas deixa de me fazer perguntas sobre a minha vida amorosa ou quando me vou casar. Por favor, respeita isso.»

Ao começar a distanciar-se dos seus pais, é natural que enfrente resistências. É inclusivamente possível que fiquem muito aborrecidos consigo e digam coisas terríveis para que se sinta mal e reconsidere a sua postura. Mas é muito importante proteger as suas necessidades e aprender a traçar limites, pois, com o tempo, isso ajudá-lo-á a desenvolver-se mais fortemente como indivíduo e a construir relações mais saudáveis com os outros.<sup>3</sup> Com o tempo, e em graus variados, os seus pais aprenderão a valorizar a sua individualidade e também a desapegarem-se.

Na Índia, a tradição é geralmente que, ao casar-se, a mulher se mude para a casa dos pais do marido. Shaadi.com (o portal de casamento online da Índia) relatou que esta tradição tem estado consistentemente a mudar, à medida que cada vez mais mulheres preferem ter a sua própria casa depois de se casarem, longe da família.<sup>4</sup> A interferência da sogra na vida dos recém-casados é mencionada como um dos principais motivos para as mulheres optarem por

não viver com os sogros. Com a presença de uma nova mulher na casa, não é raro que algumas sogras se sintam ameaçadas e, conseqüentemente, queiram ditar comportamentos e estabelecer regras mais rígidas.

### *Quando os pais continuam a interferir na vida dos filhos — qual é o drama?*

É uma bênção ter pais afetuosos e solidários. Não é um dado adquirido para todos. Contudo, é um problema quando os pais ou quaisquer outros cuidadores interferem demasiado na vida dos filhos, especialmente quando estes são adultos e já não vivem em casa. Pode ser difícil traçar limites pessoais com os pais, pois podem surgir sentimentos de obrigação e culpa. Para os pais, pode ser difícil largar os filhos, uma vez que poderão vivenciar uma perda de controlo ou de significado nas suas próprias vidas. Alguns cuidadores podem ser excessivamente intrometidos, exigentes ou controladores devido a vários fatores, que vão desde fatores ambientais a problemas de saúde mental. Crescer com pais intrometidos também pode afetar o nosso desenvolvimento e mentalidade, dificultando a definição de limites. Aprender a cuidar das próprias necessidades e ser menos controlado pelos pais quando adulto não somente é importante para construir um relacionamento adulto saudável com os cuidadores, como também é importante em termos do nosso próprio desenvolvimento e de como nos relacionamos com outras pessoas mais tarde.

É uma *red flag* quando:

- O seu pai ou a sua mãe (ou outro prestador de cuidados) continua a perguntar sobre quando se vai casar.

- O seu pai ou a sua mãe (ou outro prestador de cuidados) dita a sua vida mesmo depois de ter saído de casa (por exemplo, forçá-lo a estudar algo que querem que estude, ditar como se deve vestir ou com quem se relacionar).
- Os seus pais ou cuidadores chantageiam-no emocionalmente para o manter sob controlo.
- Os seus pais ou cuidadores tentam controlá-lo através do dinheiro.
- Não conhece bem as suas próprias necessidades, limites e /ou exigências e acha difícil exprimi-las claramente aos seus pais ou cuidadores. Isto permite que outras pessoas se intrometam na sua vida.

É uma *green flag* quando:

- O seu pai ou a sua mãe (ou outro prestador de cuidados) respeita os seus limites.
- O seu pai ou a sua mãe (ou outro prestador de cuidados) não se intromete na sua vida quando lhe pede para não o fazer.
- Os membros da sua família respeitam as decisões que toma por si no que diz respeito à autonomia, vida afetiva e outras opções de vida (mesmo que nem sempre concordem com as suas escolhas).
- É capaz de equilibrar efetivamente a manutenção de laços estreitos com a sua família e garantir que consegue viver a sua vida.

*Aspetos a considerar  
ao decidir entre ficar ou sair*

Manter um relacionamento saudável com as pessoas que cuidaram de si é importante por vários motivos. No entanto, sei que isto nem sempre é possível. Quando temos pais muito afetuosos que só querem o melhor para nós, pode ser difícil dizer

«por favor, não interfiras na minha vida». Enquanto filho, crescer de forma independente pode ser muito difícil e, em algumas circunstâncias, praticamente impossível. Alguns progenitores conseguem ser muito exigentes e até manipuladores, chantageando emocionalmente os filhos para que estes façam o que eles querem. As mães ou os pais narcisistas exigem frequentemente muito dos filhos, pois veem-nos como uma extensão de si próprios. É preciso decidir a melhor forma de equilibrar as próprias necessidades e, ao mesmo tempo, manter um relacionamento saudável e equilibrado com a família.

### Disposição de ficar

- Consegue perceber que a intromissão dos seus pais na sua vida não tem más intenções. É apenas uma questão de tempo até se habituarem à sua vida adulta.
- Quando lhes pede para deixarem de se intrometer na sua vida, eles acabam por fazê-lo.
- Quando eles o aceitam como é (mesmo que nem sempre concordem com as escolhas que faz).
- Melhora a forma de comunicar com os seus pais. Através de uma comunicação eficaz, encontra formas de desenvolver um relacionamento muito mais saudável com eles, ao mesmo tempo que alcança mais autonomia na sua vida.

### Altura de se afastar um pouco

- Os seus pais (ou prestadores de cuidados) interferem demasiado na sua vida.
- Quando a interferência dos seus pais o afeta física, emocional ou psicologicamente.
- Quando os seus pais tentam controlá-lo através de manipulação ou dinheiro.
- Não pode ser autenticamente quem é em casa.

«Quer adore o drama ou o evite a todo o custo, este livro é para si. Um manual moderno para dominar todas as interações sociais que o ensinará a lidar com as pessoas e as situações mais complicadas. Uma enorme bandeira verde.»

THOMAS ERIKSON, autor bestseller de *Rodeado de Idiotas*

*Está numa relação romântica indefinida (situationship) da qual não consegue sair? Gostava de detetar amizades tóxicas à distância? Cansou-se de algumas pessoas, mas tem dificuldade em estabelecer limites?*

Analisando dezenas de situações de vida — das relações de trabalho ao namoro, passando pelas amizades e pelos relacionamentos amorosos —, *Red Flags, Green Flags* irá transformar a forma como interpreta e lida com qualquer circunstância, conduzindo-o a uma existência tranquila e imune às pequenas tragédias do quotidiano.

O Dr. Ali Fenwick, psicólogo especialista em comportamento, vai guiá-lo através das bandeiras vermelhas (comportamentos nocivos) e verdes (comportamentos saudáveis) dos relacionamentos e equipá-lo com as explicações científicas por detrás de cada uma delas.

Melhore a sua inteligência emocional e aprenda a compreender as suas necessidades e expetativas quando se trata de construir e manter relações.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

[www.penguinlivros.pt](http://www.penguinlivros.pt)

penguinlifestylept  
 penguinlivros

ISBN 9789897879746



9 789897 879746 >