

УДК 334:005
Ф31

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

First published as RED FLAGS, GREEN FLAGS in 2024
by Michael Joseph. Michael Joseph is part
of the Penguin Random House group of companies.

Перекладено за виданням:
Dr Fenwick A. Red Flags, Green Flags. Modern Psychology for Everyday Drama /
Dr Ali Fenwick. — London : Penguin Michael Joseph, 2024. — 416 p.

Переклад з англійської *Олени Савінової*

ISBN 978-617-15-1176-7
ISBN 978-0-241-65368-5 (англ.)

© Dr Ali Fenwick, 2024
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейно-
го Дозвілля», видання українською
мовою, 2024
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейно-
го Дозвілля», переклад та художнє
оформлення, 2024

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Моїм любим батькам,
які зробили мене тим, ким я є сьогодні,
і які навчили мене віддавати.
Усім моїм близьким друзям, з якими
я пережив найпрекрасніші моменти в житті.
Моєму внутрішньому голосу,
який завжди направляє мене
в правильне річище.

Передмова

Написання цієї книжки було дуже приємним досвідом. Протягом останніх років я досліджував, як розвиваються сучасні відносини; як технології, соціальні тенденції та інші глобальні чинники впливають на те, у який спосіб ми думаємо, поведимося та спілкуємося з оточенням. Спостерігати за тим, як стрімко змінюється наш світ і як швидко ми, люди, адаптуємося до нього, справді захопливо. Щодня в різних куточках нашої планети з'являються нові тенденції, а способи поведінки та соціальні норми, які ми колись вважали прийнятними, втрачають актуальність або навіть видаються курйозними. Не дивно, що так багато людей почуваються розгубленими й сумніваються, чи варто їм поводитися або спілкуватися з іншими так само, як раніше. Це пригнічує бажання діяти та призводить до зайвих розмислів. Разом із тим від нас очікують квапливих міркувань. У світі все прудко змінюється, і здатність приймати рішення без зволікань визнається перевагою.

Однак швидке прийняття рішень також може збити нас на манівці й привести до помилкових та упереджених висновків. Справді корисна навичка — вміти давати ґрунтовні відповіді та приймати правильні рішення в річищі моменту, знаючи при цьому, коли потрібно сповільнитися та поглянути на речі критичніше. Коли доходить до прийняття швидких рішень, легко повісити

червоний прапорець на людину, у якій нам щось не подобається. «Бувай, сучко! Наступна!» — нині так мислить чимало з нас, уважаючи за краще відступити, якщо стосунки не складаються. Це обмежує нашу здатність бути поміркованішими тут і зараз. Через таке мислення багатьом людям також стає важко справлятися зі складними ситуаціями, і вони воліють тікати замість того, щоб своєчасно розв'язувати проблеми. Навчитися відрізняти справжні червоні прапорці (негативні риси) від зелених (позитивних ознак) — важлива здатність, яку варто розвивати, особливо якщо вам доводиться швидко приймати рішення щодо певних явищ у стосунках. Таке вміння розпізнавати, що є здоровою, а що — нездоровою поведінкою, може допомогти вам запобігти багатьом драматичним ситуаціям у майбутньому. І, напевно, ще важливіше вміти розпізнати, коли *ви самі* є тим «червоним прапорцем». Це, безумовно, непросте завдання, і воно вимагає глибшого самоаналізу, що не кожному дається легко.

Червоні та зелені прапорці стали дуже популярними поняттями в сучасній культурі. Їх популяризували драматичні телевізійні шоу, молодіжна культура й соціальні мережі. Ці прапорці виконують свою функцію в нинішньому суспільстві, особливо коли стає надто складно оцінювати поведінку у світі, де певна річ сьогодні може означати одне, а наступного дня зовсім інше. Червоні та зелені прапорці допомагають нам приймати кращі рішення, розважливіше обдумувати свій досвід взаємодії з людьми, а також ставати більш самосвідомими.

Проте червоні та зелені прапорці, поміж іншим, являють собою дуже суб'єктивні поняття: для когось червоні прапорці фактично зелені, а для когось зелені прапорці реально стають червоними. У певних ситуаціях ви можете помічати в людях лише зелені прапорці, хоча насправді вони червоні, як помідор! Або ж те, що ви бачите в інших червоні прапорці, може свідчити навіть про те, що ви самі — червоний прапорець. Це вияв того, як виховання, цінності,

культура, життєвий досвід і дія засобів масової інформації вплинули на ваші переконання та сприйняття. Усе це обумовлює ваші висновки про те, що є червоними, а що — зеленими прапорцями. На жаль, «операційна система» мозку не позбавлена вад (пізнання передбачає помилки), і поспішні судження можуть збити нас зі шляху під час прийняття рішень. Ця книжка подає наукові дані, конкретні життєві випадки, особисті історії, психологічні інструменти та допомагає зрозуміти актуальні поведінкові тенденції, що впливають на людські стосунки. «Червоні прапорці, зелені прапорці» дадуть вам змогу вдосконалити свій алгоритм прийняття рішень.

Швидке рішення чи процес удосконалення мислення?

Однією з причин створення цієї книжки стало моє бажання допомогти вам глибше усвідомлювати те, що ви думаєте і спостерігаєте, надати вам своєрідну психологічну призму для кращої оцінки людської поведінки та повсякденних ситуацій. Ось чому я не хочу, щоб ви просто сприймали червоне як червоне, а зелене як зелене. Я прагну дати вам можливість приймати кращі рішення щодо червоних та зелених прапорців. І, окрім сприяння вам у прийнятті швидких рішень, я також допоможу вам сповільнювати мислення та знаходити вдаліші рішення «в моменті». Червоний прапорець («RED») для мене — це абревіатура, що розшифровується як: *поміркуйте (Reflect), взаємодійте (Engage), вирішуйте (Decide)*. Іноді етапи «RED» можна пройти стрімко. Деякі вчинки є справжніми попереджувальними знаками, які сигналізують: «Біжи якнайшвидше!» Однак найчастіше «RED» (червоний прапорець) означає «Зупинись, зачекай хвилинку!», як знаки «Стоп» на дорозі. Зупиніться, подивіться ліворуч, подивіться праворуч і, якщо дорога вільна, рухайтесь далі. Навіть коли нам хочеться бігти,

завжди краще відійти від автоматичного (або імпульсивного) мислення й трохи поміркувати над ситуацією, перш ніж приймати рішення. Червоні прапорці бувають різних відтінків, тому знайдіть час, щоб правильно їх інтерпретувати.

Ось кілька прикладів того, як поводитися з червоними прапорцями вдумливіше.

• **Поміркуйте (Reflect)**

☛ «Зачекайте хвилинку! Це здається мені неправильним. Дозвольте мені краще зосередитися на цьому й запитати себе, чому мене настільки роздратувала така поведінка на роботі».

☛ «Чи справді це перешкода для моєї дружби, чи я заходжу в крайнощі?»

☛ «Я надалі відштовхую потенційних партнерів. Мені потрібно замислитися, чому я це роблю!»

• **Взаємодійте (Engage)**

☛ «Гаразд, я спробую дізнатися більше».

☛ «Отже, тепер я бачу, що мій керівник використовує тактику переконання, щоб вимагати від мене лояльності й змушувати мене більше працювати без додаткової компенсації».

☛ «Як на мене, це свідчить про повне розірвання угоди. Дозвольте мені порадитися зі своїми колегами, чи згодні вони з тим, у що я вірю».

☛ «Я починаю розуміти, що відштовхую людей через власну невпевненість і проблеми з довірою. Дозвольте мені поговорити з кимось, щоб краще зрозуміти себе».

• **Вирішуйте (Decide)**

☛ «Я все добре обміркував/ла та вирішив/ла, що більше не хочу продовжувати. Наші цінності протилежні». (Детальніше про це — див. розділ «Червоний прапорець 7».)

☛ «Така поведінка неприйнятна, але я хочу зрозуміти, як ми можемо це виправити». (Докладніше про це — див. розділ «Червоний прапорець 5».)

☛ «Я вирішив/ла, що краще не ходити на побачення й деякий час побути самотнім/ньою. Мені потрібно попрацювати над собою, перш ніж я зможу повернути кохання у своє життя». (Детальніше на цю тему — див. «Червоний прапорець 2» та «Червоний прапорець 13».)

Що краще ви навчитеся розпізнавати вияви червоних прапорців, то краще розпізнаватимете поведінку, яка потребує корекції. Так ви поліпшите свою здатність ефективно справлятися зі складними ситуаціями, навіть якщо ви не найкращий співрозмовник або не почуваетесь достатньо впевненим оратором. Що більше ви практикуєтеся, то кращими стаєте, і не встигнете озирнутися, як цей набуток стане вашою другою натурою. Якби ми всі ефективно реагували на червоні прапорці, ми б не лише поліпшили наші стосунки в усіх сферах життя, а й зробили б цей світ кращим.

Зелені прапорці так само слугують не тільки для позначення зеленого кольору. Зелене забарвлення асоціюється в нас із «дозволом» або «схваленням». Якщо це зелений прапорець, навіщо витрачати розумову енергію на те, що й так є хорошим чи безпечним? Природно, що ваш мозок менше фокусується на речах, які здаються нешкідливими. Але є вагома причина приділяти увагу поведінці, яка вам подобається в іншій людині або яка сигналізує про підтримку, емпатію чи тривкість. Позитивне підкріплення чи нагадування про те, як ви цінуєте «зелену» поведінку, збільшує ймовірність того, що вона триватиме й надалі. Ось чому, коли ви помічаєте вияви зелених прапорців («GREEN»), зважайте на: *щирість (Genuine)*, *повагу (Respect)*, *емпатію (Empathize)*, *піднесення (Elevate)*, *підживлення (Nurture)*.

Ці слова мають так чи інак виражати риси «зеленої» поведінки, які ви бачите в іншій людині.

- **Щирість (*Genuine*)**

«Зелена» поведінка щира. Вона йде ізсередини, оскільки саме так ця людина була «запрограмована» протягом життя. Так функціонує її внутрішня енергія. Виявами щирої поведінки є доброта, уважність та автентичність. Справжність — це те, що керує таким поведінням.

- **Повага (*Respect*)**

Зелений прапорець також передбачає повагу. Повагу до вашого часу, приватного життя та особистого простору, коли це необхідно, повагу до ваших поглядів на життя, а також поведінкові вияви поваги до себе та інших. Ви маєте поважати «зелені» дії інших людей.

- **Емпатія (*Empathize*)**

Вияв зеленого прапорця — це поведіння, яке демонструє емпатію. Емпатія до інших охоплює безліч форм поведінки в людських стосунках. Бути хорошим слухачем і вміти читати між рядків, розуміти, як відчувається людина в конкретній ситуації, а також уміти адаптувати свій підхід до людей відповідно до того, в якому стані вони перебувають, — це основні навички, які допомагають підтримувати комфорт і тривкість у будь-яких стосунках. Переконайтеся, що ви співпереживаєте виявам «зеленої» поведінки, які спостерігаєте. Зрозумійте, на чому ґрунтуються такі дії та чому люди до них удаються.

- **Піднесення (*Elevate*)**

«Зелена» поведінка помітно піднімає настрій. Коли хтось ставиться до вас як належить, підтримує вас, коли ви найбільше цього потребуєте, або ефективно реагує на складні ситуації, це

дуже надихає та мотивує відповідати на позитивну поведінку взаємністю. Будь-які стосунки підпорядковуються простому виразу: $1 + 1 > 2$, тобто один плюс один — понад два. Поводження, обумовлене зеленими прапорцями, породжує синергію та позитивні емоції, які змінюють вас на краще й підтримують у важкі часи. Намагайтеся завжди схвалювати вияви зелених прапорців.

- **Підживлення (*Nurture*)**

Зелені прапорці — це поведінка, яку ви маєте підтримувати. Щоб будь-які стосунки були тривалими, їм необхідне підживлення. Рослина потребує води, сонячного світла й поживних речовин, щоб рости та продовжувати існування. Людські стосунки так само. Підтримуйте вияви зелених прапорців, визнаючи їх, позитивно підкріплюючи та поважаючи. Однак постійно зберігати сталість нелегко. Ось чому «зелену» поведінку слід підживлювати з усіх боків — усім, хто до неї причетний.

Система, яка допомагає підтримувати та посилювати вияви зелених прапорців в інших, — це також система, яку варто застосовувати для допомоги тим, хто бореться з червоними прапорцями. Співчуття, емпатія та повага з боку близьких людей можуть допомогти нам стати більш самосвідомими, впевненими в собі та вмотивованими змінити нездорові поведінкові явища. Формуючи навички «зеленої» поведінки в собі та інших, ми заохочуємо кожного відточувати важливі інструменти, які дають змогу боротися з багатьма червоними прапорцями в поведінці. Це безпрограшний варіант.

Усталене мислення проти розважливого мислення

Більшість наших процесів прийняття рішень і втілення моделей поведінки відбуваються на автопілоті. Це означає, що ми часто не усвідомлюємо, чому приймаємо ті чи інші рішення і як минуле