

**РЭД ФЛАГ:**  
КАК РАСПОЗНАТЬ  
ТРЕВОЖНЫЕ СИГНАЛЫ  
В ОБЩЕНИИ И ЗАЩИТИТЬ  
СВОИ ГРАНИЦЫ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 159.9  
ББК 88  
А86

**Артемова, Валерия**

А86 Рэд Флаг: как распознать тревожные сигналы в общении и защитить свои границы / Валерия Артемова. — Москва: АСТ. — 2025. — 272 с. — (Психология взаимоотношений).

ISBN 978-5-17-172037-7

Замечали ли вы, что после общения с одним человеком вы чувствуете прилив сил, воодушевление, радость, вам уютно, легко, а после разговора с другим — наоборот, остаётся странное чувство дискомфорта, обиды или даже тревоги? Эти ощущения могут возникать не только после встреч с новыми людьми, но и с теми, кого мы знаем давно. Почему так происходит? Что в поведении некоторых людей вызывает у нас такой негативный отклик?

Это — те самые «красные флаги», тревожные сигналы, которые подсказывают: что-то не в порядке. В этой книге вы найдете ответы на самые животрепещущие вопросы в сфере взаимоотношений и поймете, что, возможно, вы уже встречали красные флаги в общении даже с самыми близкими людьми...

**УДК 159.9  
ББК 88**

ISBN 978-5-17-172037-7

© Валерия Артемова, текст, 2025  
© ООО «Издательство АСТ», 2025

## ВВЕДЕНИЕ

**З**амечали ли вы, что после общения с одним человеком вы чувствуете прилив сил, воодушевление, радость, вам уютно, легко, а после разговора с другим — наоборот, остаётся странное чувство дискомфорта, обиды или даже тревоги? Эти ощущения могут возникать не только после встреч с новыми людьми, но и с теми, кого мы знаем давно. Почему так происходит? Что в поведении некоторых людей вызывает у нас такой негативный отклик?

Это — те самые «красные флаги», тревожные сигналы, которые подсказывают: что-то не в порядке. Иногда они явные и заметны сразу, но часто скрываются за дружелюбными улыбками, привычными фразами и внешней любезностью, ускользая от нашего внимания. Порой мы и вовсе не замечаем их, особенно если привязаны к человеку, привыкли его оправдывать или, например, влюблены — и тогда все тревожные знаки теряются на фоне этих чувств. Мы нередко спи-

сываем неприятные ощущения на усталость, стресс или внешние обстоятельства. Но, к сожалению, такие «звоночки» редко исчезают сами собой. Со временем они превращаются в тревожные сигналы, которые уже невозможно игнорировать. Это тот момент, когда важно сказать себе «стоп!» и задать вопросы: а безопасны ли для меня эти отношения? Здоровые ли они?

Чтобы не пропускать такие сигналы и уметь защищать себя, необходимо развить несколько ключевых навыков. Умение строить личные границы — не просто полезный навык, а залог эмоциональной устойчивости и внутренней свободы. Для этого нужно выйти из состояния «автопилота», чаще прислушиваться к себе, понимать свои потребности и быть честным с собой. Эта книга не только о том, какие бывают «красные флаги», но и о том, что важно тренировать в себе, чтобы их вовремя видеть и уметь им противостоять. Осознанность, умение задавать себе важные вопросы, выход из-под влияния навязанных стереотипов и давления общества, понимание того, что для вас приемлемо, а что нет, — всё это ключевые способности, помогающие нам замечать тревожные звоночки и действовать, когда это необходимо. Важно также понимать, что такое здоровые отношения и какие потребности у нас в них есть. Эти потребности так же важны, как еда, сон, воздух и вода, но о них мы часто забываем — это, например, безопасность, поддержка, уважение, принятие.

Когда мы начинаем осознавать, что что-то идёт не так, важно не молчать об этом. Говорить себе, парт-

нёру, друзьям, коллегам. Если кто-то нарушает наши границы, не признаёт наши чувства — это уже сигнал к действию. Только когда мы видим красные флаги и умеем защищать своё пространство, мы можем создать вокруг себя комфортную, безопасную среду для общения и жизни в целом.

Эта книга научит видеть «красные флаги» — скрытые сигналы, которые предупреждают о возможной токсичности в отношениях. Вместе мы поймём, почему они часто остаются незамеченными, и какие качества помогут защитить личные границы и создать здоровое окружение. Практическое руководство и примеры из жизни подскажут, на что обращать внимание, чтобы строить безопасные и честные отношения в любой сфере — от дружбы до работы.

В книге вы найдёте примеры из жизни, кино и литературы, упражнения, советы, чек-листы и тесты — всё для того, чтобы целенаправленно тренировать свои навыки, укреплять уверенность, видеть красные флаги и строить здоровые, честные отношения. Мы надеемся, что эта книга станет вашим надёжным спутником в поиске ответов, поможет лучше понять себя, укрепить границы и создавать вокруг себя окружение, где есть искреннее уважение и поддержка. Пусть она вдохновит вас на новые открытия и поможет чувствовать себя уверенно в любых отношениях!

# ЧАСТЬ 1. ЧТО ТАКОЕ КРАСНЫЕ ФЛАГИ И КАК НАУЧИТЬСЯ ИХ РАСПОЗНАВАТЬ

## **КРАСНЫЕ ФЛАГИ — ЭТО НЕ ПРОСТО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ, ЭТО ЗНАК «СТОП»**

**П**редставьте, что вы за рулём автомобиля и видите перед собой красный свет светофора. Что вы делаете? Конечно же, останавливаетесь — никто не хочет рисковать безопасностью и создавать аварийную ситуацию. Логично, правда? А теперь представьте, что в отношениях с человеком вы видите такой же «красный свет» — что-то явно не так, но вместо того, чтобы остановиться и за-

думаться, вы решаете игнорировать сигнал и продолжаете двигаться вперёд. Кажется, что ничего страшного — ведь «он же изменится» или «это было всего один раз», правда? Знакомо звучит? А иногда и вовсе этот тревожный сигнал просто ускользает из виду.

В жизни эти сигналы могут быть не такими очевидными, как на светофоре. Иногда это может быть неявная критика, попытка контролировать вас или скрытые манипуляции под маской заботы. И что же мы делаем? Спокойно списываем всё это на мелочи, надемся, что это просто плохой день или стечение обстоятельств. Но поверьте, игнорировать такие «красные флаги» — всё равно что проскочить на полном ходу на красный свет: дальше уже как повезёт.

Это как с зубной болью. Сначала слегка побаливает, и кажется, что всё пройдёт само собой. Нужно принять обезболивающее, «поноет и перестанет». Но через пару дней боль усиливается, и вы уже не знаете, куда деться, только и думаете, как бы скорее вызвать врача. В отношениях всё происходит так же — игнорирование мелких проблем постепенно приводит к серьёзным «болезням», которые уже не решить без помощи. Или представьте дом с маленькими трещинами на стенах. Сначала кажется, что это просто мелочь, косметика, легко закрасить. Но трещины становятся всё больше, и в какой-то момент дом перестаёт быть надёжным. В отношениях такие «красные флаги» — это как те самые трещины, которые, если их игнорировать, могут однажды привести к настоящей катастрофе.

## ЧТО ТАКОЕ «КРАСНЫЙ ФЛАГ»?

Итак, «красный флаг», или «редфлаг» (red flag), — это то, что заставляет вас насторожиться в отношениях. Это могут быть действия, слова или поведение, которые сигнализируют о возможных проблемах в отношениях в настоящем и будущем. Однако не все «красные флаги» одинаковы. Иногда такие сигналы бывают сугубо личными и зависят от ваших предпочтений или интересов.

Например, для кого-то может стать «редфлагом», что их человек слушает рэп или поп-музыку, тогда как сам человек является поклонником рока или инди, обычно это отталкивает на начальных этапах при знакомстве. Или, скажем, один человек любит путешествовать, а другой предпочитает проводить все выходные дома — это тоже может стать серьёзным препятствием в отношениях. В таких случаях речь не о том, что кто-то поступает неправильно, а скорее о том, что люди просто не сходятся по интересам. Это тоже своеобразный «красный флаг», указывающий на несовместимость по важным для вас аспектам, хотя, конечно, он не связан с токсичным поведением.

Отсутствие общих интересов — это тоже сигнал, который может усложнить отношения. Когда партнёры не разделяют важные увлечения или ценности, это со временем может привести к отчуждению или разочарованию. Хотя такие «красные флаги» необязательно указывают на токсичность, они говорят о том, что отношения могут столкнуться с трудностями

в будущем. Однако, в этой книге мы сосредоточимся и на других сигналах, которые касаются не просто различий в интересах, а указывают на деструктивные или манипулятивные формы поведения, такие как контроль, эмоциональные манипуляции или систематическое нарушение личных границ и другое.

Иногда «красные флаги» условно разделяют на мужские и женские, отмечая разные типы поведения в зависимости от пола. Например, ревность или давление могут проявляться по-разному у мужчин и женщин. Однако в этой книге мы не будем акцентировать внимание на гендерных различиях. Мы будем говорить о «красных флагах» как о сигналах, которые могут исходить от любого человека, вне зависимости от пола и возраста. Ведь токсичное поведение или манипуляции не зависят от этого — важно обращать внимание на само нарушение границ, а не на то, кто его допускает.

При этом важно помнить, что «красные флаги» — это не всегда нечто однозначно плохое. Иногда это просто знак того, что у вас с человеком разные интересы или взгляды на жизнь. Но если сигналы начинают касаться вашей безопасности, эмоционального здоровья или уважения к вашим границам, это повод задуматься всерьёз.

## ОТКУДА ПРИШЁЛ «КРАСНЫЙ ФЛАГ»?

Сам термин «красный флаг» (или «редфлаг») появился как универсальный символ предупреждения

об опасности. Красный цвет всегда использовался, чтобы привлечь внимание и заставить остановиться. Вспомните гонки: если на трассе машут красным флагом, гонка прекращается из-за риска. Или тот же красный свет на светофоре — сигнал «стоп», чтобы избежать аварии. В отношениях «красный флаг» работает по тому же принципу: он предупреждает, что что-то идёт не так, и нужно обратить на это внимание.

Само выражение стало популярным не так давно, хотя идея о предупреждающих знаках в отношениях, конечно, существовала всегда. В интернет-культуре понятие «красный флаг» стало трендом примерно в 2020 году, когда люди начали массово обсуждать свои личные наблюдения и делиться примерами в соцсетях. Это быстро стало вирусным — кто-то обсуждал серьёзные ситуации, а кто-то подходил к этому с юмором и создавал мемы. Так эмодзи с красными флажками начали встречаться в различных постах, комментариях, как своеобразный символ тревоги. Иногда они были связаны именно с какими-то субъективными оценками, касающимися интересов, продвинутости, образа жизни и т.д., например:

«НИКОГДА НЕ СЛЫШАЛ ПРО МЕМЫ И НЕ ПОНИМАЕТ, ЧТО ТАКОЕ „ЖИЗА“» 🚩🚩🚩

«ПОЛЬЗУЕТСЯ ИНТЕРНЕТОМ ТОЛЬКО РАДИ НОВОСТЕЙ И ПРОГНОЗОВ ПОГОДЫ» 🚩🚩🚩

«ОН СКАЗАЛ, ЧТО НЕ СМОТРЕЛ НИ ОДНОЙ СЕРИИ "ДРУЗЕЙ"»  
🚩🚩🚩

«ОНА СКАЗАЛА, ЧТО НЕ ПОНИМАЕТ, ЗАЧЕМ СМОТРЕТЬ "ИГРУ ПРЕСТОЛОВ"» 🚩🚩🚩

«НЕ ЛЮБИТ КОТОВ И СЧИТАЕТ ИХ БЕСПОЛЕЗНЫМИ» 🚩🚩🚩

«ЗАКАЗЫВАЕТ ТОЛЬКО ПИЦЦУ С АНАНАСАМИ» 🚩🚩🚩

«СЛУШАЕТ ТОЛЬКО ОДНОТИПНЫЕ ПЛЕЙЛИСТЫ НА SPOTIFY, И ТАМ НЕТ НИЧЕГО НОВОГО УЖЕ 5 ЛЕТ» 🚩🚩🚩

«НЕ ЛЮБИТ ПРАЗДНИЧНЫЕ ФЕЙЕРВЕРКИ И ГИРЛЯНДЫ»  
🚩🚩🚩

«СПРАШИВАЕТ, ЗАЧЕМ ВООБЩЕ НУЖНЫ НАСТОЛЬНЫЕ ИГРЫ»  
🚩🚩🚩

«ОНА НЕ ВИДИТ СМЫСЛА В ВИДЕОИГРАХ, ГОВОРIT, ЧТО ЭТО ПУСТАЯ ТРАТА ВРЕМЕНИ» 🚩🚩🚩

Но были и более серьёзные примеры, которые говорили о конкретных проблемах в отношениях, например, такие:

«ОНА НЕ СМОТРИТ ВИДЕО И ШУТКИ, КОТОРЫЕ Я ЕЙ ПРИСЫЛАЮ» 🚩 — этот сигнал может говорить о недостатке интереса или внимания к партнёру, что может стать началом серьёзных проблем в общении.

«ОН И ЕГО БЫВШАЯ ВСЁ ЕЩЁ ДРУЗЬЯ» 🚩 — это может вызвать тревогу у партнёра, особенно если дружба с бывшими кажется неуместной и создает недоверие.

«ОНА ГОВОРИТ, ЧТО ВООБЩЕ НЕ ВЕРИТ В ЛЮБОВЬ» 🚩 — подобное заявление может заставить усомниться в будущем отношений и искренности чувств.

«МОЙ ТЕЛЕФОН — ЭТО МОЯ ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ, ТЫ НЕ ДОЛЖЕН/ДОЛЖНА ЕГО ТРОГАТЬ» 🚩 — такая фраза может указывать на два разных аспекта. С одной стороны, это может быть сигналом к тому, что у человека есть потребность в личных границах и праве на своё пространство, что абсолютно нормально и естественно. С другой стороны, это также может говорить о проблемах с доверием в отношениях, если это сопровождается чрезмерной скрытностью или подозрительностью.

У каждого из нас может быть свой список «красных флагов» — те моменты, которые сразу вызывают тревогу или дискомфорт. Ведь у каждого свои ценности, привычки и ожидания, и то, что одному кажется пустяком, для другого может быть настоящим сигналом к остановке. Например, если вы встречаете человека и с самого начала ощущаете, что «что-то не так», ваше право — не продолжать знакомство, особенно если это вызывает внутренний дискомфорт. В отношениях тоже важно понимать, что «красный флаг» — это

не просто необычная особенность, а скорее действие или установка, которые переходят границы нормы и начинают нарушать ваше пространство. Скажем, если человек встаёт в 7 утра и настойчиво навязывает вам такой режим, это уже вторжение, а не просто личная привычка.

Получается, что «красные флаги» закрепились в языке не только как символ опасности, но и как яркое и емкое понятие для описания тревожных звоночков в любых отношениях — от романтических до дружеских или рабочих. Это понятие помогло обозначить те маленькие моменты, которые раньше могли оставаться незамеченными, но теперь стали ключевыми в разговоре о здоровых взаимоотношениях.

С тех пор «красный флаг» стал устойчивым термином, который помогает быстро обозначить, что поведение другого человека вызывает подозрения. Он напоминает нам, что иногда стоит остановиться и пересмотреть свои отношения, прежде чем они перерастут в серьёзную проблему.

## ПОЧЕМУ ЖЕ МЫ ТАК УПОРНО ИГНОРИРУЕМ «КРАСНЫЕ ФЛАГИ»?

Иногда это просто из-за желания сохранить иллюзии. Мы себе думаем: «Человек изменится!», «Это просто один раз», или лучшее из классики — «У него/неё сейчас стресс, вот и сорвался/ась». И так продолжаем верить в идеальный хеппи-энд, не замечая, как уже глубоко увязли в проблемах.

Порой причиной становится банальный страх. Страх остаться одному (ведь кто нас ещё полюбит?), страх перед конфликтами или просто нежелание признать, что человек, в которого мы вложили свои эмоции, время и силы, оказался не тем, кем мы его представляли. Чем дольше мы продолжаем игнорировать эти флажки, тем труднее потом сделать шаг назад и сказать: «Стоп! Что-то здесь не так».

Ещё одной причиной может стать эмоциональная зависимость, которая порой напоминает стокгольмский синдром. Когда мы настолько привязаны к человеку, что начинаем оправдывать его поведение, даже если оно нас ранит. Мы говорим себе: «Он просто переживает сложный период», или «Она исправится». В такие моменты «красные флаги» перестают быть для нас сигналом опасности, и чем глубже мы эмоционально погружаемся в отношения, тем сложнее становится признать, что они токсичны и пора что-то менять.

Особенно часто это происходит на этапе влюблённости, когда розовые очки надёжно зафиксированы на носу. Мы видим только прекрасные моменты и игнорируем раздражающие мелочи: чрезмерную ревность, контроль над вашим временем или попытки всё время знать, где вы и с кем. «Да это же забота!» — думаете вы. Но правда в том, что это просто начало проблемы, и, если не снять очки вовремя, можно не заметить, как впереди замаячили серьёзные флаги.

В дружбе всё немного иначе. Мы привыкаем к человеку и не хотим верить, что друг может манипулировать нами или причинять дискомфорт. Мы говорим:

«Ну да, такой уж он человек... ну ладно, это же мой друг». И вот мы терпим постоянные просьбы, которые уже выходят за рамки обычной помощи и перерастают в требования, или скрытую критику, оправдывая это тем, что «дружба — это важно». Но в действительности такие отношения постепенно истощают нас и выжигают изнутри, лишая эмоциональных сил и комфорта.

На работе тоже не всё гладко. Там «красные флаги» могут проявляться в виде начальника-диктатора или коллеги, который считает вашу работу своей. Но мы часто закрываем на это глаза, потому что *«ну а что делать, мне же нужна работа»*. И вот мы продолжаем терпеть токсичную среду, которая постепенно разрушает нашу уверенность в себе и профессиональное развитие.

На первом свидании всё ещё интереснее. Здесь вы находитесь в полной неуверенности, что ждать от нового человека. Но если кто-то сразу нарушает ваши границы или ведет себя слишком навязчиво, возможно, это не просто нервы. Возможно, это те самые первые флажки, на которые стоит обратить внимание. Да, мы все нервничаем на первом свидании, но, если человек начинает резко критиковать окружающих или настаивать на вещах, которые вам некомфортны, это уже не просто волнение — это сигнал, который стоит заметить.

А что насчёт общения в сети? Сейчас почти всё начинается именно там, через сайты знакомств. В эпоху мессенджеров и соцсетей «красные флаги» могут