**O trudnościach w podejmowaniu decyzji i wprowadzaniu zmian, czyli słów kilka o syndromie**

**gotującej się żaby**

Czym jest syndrom gotującej się żaby? W jakich przypadkach może się pojawić? Zapraszamy do zapoznania się z kolejnym komentarzem eksperckim dr Marleny Stradomskiej z Katedry Psychologii Klinicznej i Neuropsychologii UMCS oraz ekspertki Biura ds. Zapobiegania Zachowaniom Samobójczym w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Tekst powstał w ramach inicjatywy Centrum Prasowego UMCS pn. „Okiem eksperta”.

Czy nie bywa tak, że czasem człowiek zbyt długo toleruje niezdrowe sytuacje, a niekiedy też toksycznych ludzi? Kierowanie się w życiu niepisaną zasadą „jeśli nie ma innego wyjścia, musisz z tym żyć” lub „każdy musi nieść swój krzyż” nie zawsze będzie dobrym sposobem na radzenie sobie z sytuacjami trudnymi. Warto zastanowić się, jaka reakcja może pojawić się w związku z notorycznym stresem czy przebywaniem w warunkach, które nie są dla nas korzystne. Jeśli człowiek pozostaje zbyt długo w chłodzie – może się przeziębić, jeśli wystawiony jest na promieniowanie słoneczne – może się poparzyć. Jak zatem jest w sytuacji, kiedy człowiek czuje dyskomfort, a jednocześnie pozostaje pod działaniem szkodliwych czynników?

**Syndrom gotującej się żaby, a relacje z ludźmi**

Olivier Clerk tak wyjaśnia koncepcję syndromu gotującej się żaby – jeśli włożymy żabę do garnka pełnego wody i zaczniemy ją podgrzewać, wraz ze wzrostem temperatury żaba zacznie dostosowywać temperaturę swojego ciała do danego środowiska. Będzie ona coraz większa. Płaz ten utrzymuje się przy życiu zmieniając swoją temperaturę pod wpływem środowiska. Kiedy żaba jest już na granicy zagotowania, nie przystosuje się. Mimo swoich zdolności adaptacyjnych, będzie to za trudne i po prostu niemożliwe. Instynkt więc podpowiada – płaz próbuje się uratować i wyskoczyć. Żaba jednak wcześniej wykorzystała całą swoją energię na dostosowywanie się i nie udaje jej się uciec. W końcu więc umiera.

Każdy ma inne doświadczenia związane ze szkołą, pracą, rodziną – nie wszystkie są pozytywne. Analogicznie – wychodzenie z trudnej sytuacji, np. przemoc w małżeństwie, może okazać się czymś, co może człowieka przerosnąć. Dlaczego syndrom gotującej się żaby jest tak wymowny? Istnieje wiele wyjaśnień związanych z tym, co było najbardziej wykańczające dla żaby – wrzątek czy też niezdolność do podjęcia decyzji o wyskoczeniu z niekorzystnego środowiska w odpowiednim momencie.

Syndrom gotującej się żaby może uczyć, że czasami zdolność do tolerowania trudności jest dość duża. Jednak warto zawsze w takich sytuacjach zastanowić się, jaki jest tego koszt. Wiele osób decyduje się na to, aby poświęcić swoje zdrowie emocjonalne dla innych – świadomie lub nieświadomie. Można przez długi czas znosić bolesne sytuacje z powodu zależności emocjonalnych, toksycznych związków lub po prostu braku inteligencji emocjonalnej. Można tolerować brak własnego komfortu, jednak w pewnym momencie dojdzie do wyczerpania. Syndrom wrzącej żaby uczy, że czasami przystosowujemy się do niekorzystnych okoliczności, ale energia i nadzieja kiedyś się wyczerpują.

**Stres, a syndrom gotującej się żaby**

Richard Lazarus zidentyfikował różne sposoby radzenia sobie ze stresem, zauważając, że istnieją dwa jego rodzaje: przewlekły oraz głęboki, związany z wydarzeniami życiowymi. Można wyróżnić wiele stresujących sytuacji, jak np. śmierć bliskiej osoby, rozwód, utratę rodziny lub pracy, chorobę. Sposób przeżywania tych trudności będzie zależeć od człowieka oraz jego uwarunkowań indywidualnych. Nie zawsze te najbardziej traumatyczne aspekty będą najtrudniejsze.

Warto przyjrzeć się takim elementom, które są stresujące każdego dnia i mogą utrzymywać się przez długi czas. To one zużywają najwięcej energii. Bywa, że ma to związek z przemocą psychiczną lub fizyczną w domu czy trudnościami w pracy. Najlepszym sposobem na poradzenie sobie z tą sytuacją jest wczesne rozpoznanie tego, co się dzieje. Gdy człowiek toleruje coś zbyt długo, rzadko posiada energię, by zmienić sytuację tuż przed punktem krytycznym. Syndrom gotującej się żaby jest tutaj adekwatnym przykładem.

**Syndrom gotującej się żaby – przyczyny problemu**

Istnieje wiele przyczyn, które sprawiają, że ludzie przypominają gotującą się żabę. Wśród nich wymienić można: brak asertywności, trudność w określaniu własnych emocji i mówieniu o potrzebach, przedkładanie dobra innych nad własne, niesięganie po zasoby, niestawianie granic w relacjach, lęk przed odrzuceniem i rozstaniem, brak wsparcia społecznego i wiary we własne możliwości, samotność.

Dodatkowo syndrom gotującej się żaby często powiązany jest ze zjawiskiem przemocy domowej. Osoba znajdująca się w destrukcyjnej relacji, w wielu przypadkach pozostaje w niej ze względu na „dobro” rodziny, spostrzegając swoją rolę w kategoriach poświęcenia. Spotkać można także pracowników, którzy latami znoszą mobbing i niesprawiedliwe traktowanie w pracy, co prowadzi ich do wypalenia zawodowego. Zjawisko to jest rozległe – np. w relacjach przyjacielskich czy rodzinnych może dojść do tego, że jedna osoba znosi toksyczne zachowania drugiej, co może prowadzić do jej izolacji społecznej oraz pojawienia się zaburzeń nastroju.

**Co zrobić, aby nie dać się „ugotować”?**

Syndrom gotującej się żaby objawia się biernością i czekaniem na to, aż sytuacja „sama się poprawi”, niestawianiem granic w relacjach, a także niekorzystaniem z zasobów, które mogłyby pomóc w przezwyciężeniu problematycznej sytuacji. Zachowanie tego typu zaobserwować można w różnych obszarach ludzkiego życia, najsilniej uwidacznia się ono jednak w związkach. Osoba tkwiąca w toksycznej relacji często ma nadzieję, że jej partner się zmieni, ignorując tym samym swoje potrzeby i stawiając się w trudnej emocjonalnie sytuacji. W takich okoliczności łatwo jest przeoczyć moment, kiedy dochodzi do katastrofy, metaforycznego „wrzenia wody”.

Pokonanie syndromu gotującej się żaby wymaga dużych zmian w podejściu do rzeczywistości oraz innych ludzi. Nie jest to działanie krótkoterminowe, a inwestycja w przyszłość. Taka osoba musi przede wszystkim wziąć odpowiedzialność za własne życie, co wiąże się również z podejmowaniem decyzji oraz działaniem. Ważne jest to, aby nauczyć się rozpoznawać własne emocje, które często są zapalnikiem prowadzącym do różnych czynów. Dla niektórych pomocny może okazać się trening asertywności, który pozwala w dużej mierze na naukę odpowiednich sposobów komunikowania się z innymi.

To może pomóc:

* Jeśli coś nie służy tobie lub komuś z twojego otoczenia, zakończ dane działanie.
* Zacznij od małych kroków.
* Nie wymagaj od siebie zbyt dużo – daj sobie czas.
* Skup się na sobie samym, poszukaj satysfakcji i radości.
* Planuj i działaj.
* Licz straty emocjonalne na bieżąco, np. obserwuj przyczyny pojawiającego się dużego stresu czy smutku.
* Wypisuj alarmujące sytuacje, które mogą pozbawiać energii.
* Zastanów się nad tym, co jest ci najbardziej potrzebne.
* Rób rzeczy, które nie będą przerastać.
* Miej kontrolę nad tym, co robisz.
* Przed spełnieniem kolejnej prośby od osób z otoczenia zastanów się, czy nie jesteś wykorzystywany.
* Dbaj o swój komfort.
* Toleruj, ale krótko.
* Proś o pomoc.
* Daj sobie pomóc.

Jeśli pojawiają się trudności w realizowaniu działań wspierających swój dobrostan, warto poprosić o pomoc specjalistę z zakresu zdrowia psychicznego – psychologa, psychoterapeutę czy psychiatrę. Ważna jest też samoświadomość i wgląd w siebie. Miejmy też na uwadze, że poznawanie swoich mocnych stron oraz słabości to długotrwały proces. Spróbujmy odpowiedzieć sobie na pytania: co lubię w sobie? Czy mam problem z podejmowaniem decyzji? Czy moja sytuacja życiowa mnie przerasta? W jaki sposób reaguje na stres? W jakimś stopniu kontroluję swoje życie? Czy czuję się wykorzystywany? Czy mój związek jest zdrowy? Czy moja praca oparta jest na wartościach, które cenie? Jak często czuję dyskomfort? Jeśli odpowiedzi na te pytania budzą pewne wątpliwości – poszukajmy pomocy na zewnątrz. Praca z psychoterapeutą pozwoli na wyszukanie odpowiednich strategii, które mogą być pomocne w radzeniu sobie z problemami.

**Dlaczego nie warto czekać do ostatniej chwili?**

Syndrom gotującej się żaby obrazowo przedstawia kilka zjawisk dotyczących emocjonalności człowieka. Przede wszystkim warto wspomnieć tu o tłumieniu emocji, ignorowaniu wyniszczających psychicznie sytuacji lub uzależnień, a także nieumiejętności podejmowania decyzji. Biologicznie człowiek jest w stanie szybko zareagować na sytuację kryzysową – nagła styczność z wrzątkiem powoduje natychmiastową reakcję. Do stopniowego wzrostu temperatury (problemy życia codziennego, szkodliwe zachowania własne lub bliskich) można się za to w pewnych granicach dostosować. Obawa przed konfrontacją, konfliktem i zmianami motywuje do utrzymania takiej pozornie komfortowej sytuacji, która nie wymaga podjęcia żadnej akcji. Odporność psychiki na stres i uciążliwe sytuacje jest jednak ograniczona. W przypadku długiego tłumienia emocji może dojść do niekontrolowanego wybuchu. Jeśli człowiek obciążony jest trudnymi sytuacjami oraz nie komunikuje się poprawnie w relacjach, może także dojść do trudności natury psychicznej. Zbyt długie czekanie i brak działania na odpowiednio wczesnym etapie, zwiększa ryzyko tego, że „ugotujemy się”, gdyż dana sytuacja przerośnie nasze możliwości adaptacyjne.

Nadmierne przytłoczenie emocjonalne może pojawić się u osób, które czują, że znajdują się w sytuacji bez wyjścia. Także wtedy, kiedy nie mają sposobu na rozładowanie napięcia lub nie zdecydują się na radykalne zmiany w swoim życiu. W takich przypadkach może wystąpić syndrom gotującej się żaby. Osoby te zużyją wszystkie zasoby na przetrwanie w niekorzystnych warunkach i nie będą w stanie samodzielnie wydostać się z metaforycznego naczynia ze stopniowo nagrzewającą się wodą. Zły stan psychiczny wpływa nie tylko na samopoczucie, ale też na zdrowie fizyczne. Długotrwałemu tłumieniu emocji mogą towarzyszyć zaburzenia psychosomatyczne, w tym bezsenność, bóle głowy, problemy z ciśnieniem czy układem trawiennym, a to tylko niektóre z konsekwencji.

**Podsumowanie**

Warto pamiętać, że dokonanie zmian bez pomocy osób trzecich może być trudne i skomplikowane z wielu przyczyn. Niekiedy człowiek panicznie się boi, a innym razem dla wygody woli czegoś nie widzieć. W niektórych sytuacjach przyda się więc wsparcie psychologa lub psychoterapeuty. Regularne spotkania ze specjalistą umożliwiają zmianę perspektywy, wdrażanie nowych reakcji, lepsze identyfikowanie swoich uczuć oraz potrzeb. W trakcie tego procesu warto korzystać też ze wsparcia osób, które nam dobrze życzą. To właśnie one są często w stanie pokazać człowiekowi, którego czujność została uśpiona, że jego sytuacja będzie jedynie się pogarszać.

Syndrom gotującej się żaby nie jest jednostką kliniczną, w związku z czym nie stosuje się go w diagnostyce. Metafora ta dobrze jednak ilustruje, jak mogą zachować się ludzie w niezdrowych oraz toksycznych dla nich sytuacjach. Na szczęście można pokonać własną bierność i nauczyć się „wyskakiwać z nagrzewającej się wody” w odpowiednim momencie.

Wybrane materiały

Dzień dobry TVN <https://dziendobry.tvn.pl/zdrowie/psychologia/syndrom-gotujacej-sie-zaby-co-to-jest-jak-go-rozpoznac-5402056>, (dostęp: 3.01.2023)

Krok do zdrowia, <https://krokdozdrowia.com/syndrom-gotujacej-sie-zaby-takiego/> (dostęp: 3.01.2023)

Olga Rymkiewicz, <https://olgarymkiewicz.pl/o-syndromie-gotujacej-sie-zaby/> (dostęp: 3.01.2023)