

Jak uchronić się przed syndromem gotującej się żaby?

Kinga Bartkowiak, etnolożka, studentka psychologii i stażystka w Laboratorium Neuronauki Emocji na Uniwersytecie SWPS w Poznaniu. Współpracuje z portalami i czasopismami psychologicznymi

Nietrudno wyobrazić sobie następującą sytuację: angażujemy się w działanie lub relację, na których nam zależy, i tkwimy w nich przez lata, choć rozsądek podpowiada nam, że należałoby zrezygnować. Początkowo wymarzona praca lub idealny związek stają się coraz bardziej wymagające, uprzykrzają nam życie, a mimo to nie potrafimy się z nich wycofać. Dlaczego? Odpowiedzią może być syndrom gotującej się żaby.

Popularna miejska legenda głosi, że żaba, która zostanie wsadzona do garnka z wrzącą wodą, natychmiast z niego wyskoczy, aby ratować swoje życie. Ta sama żaba zachowa się zupełnie inaczej, kiedy umieści się ją w stopniowo podgrzewanej wodzie. Wówczas będzie przyzwyczajać się do zmieniającej się temperatury środowiska i zanim zauważy, że właśnie zaczyna się gotować, będzie już za późno – zwierzę będzie zbyt osłabione i nie da rady wyskoczyć z wody.

Biologiczne fakty przeczą jednak tej teorii. W zasadzie jest zupełnie na odwrót: żaba wrzucona bezpośrednio do wrzątku dozna urazu i nawet jeśli się uratuje, to będzie zraniona. Z kolei żaba, która czuje, że zaczyna być jej nieprzyjemnie ciepło, opuści garnek z wodą.

Czym jest syndrom gotującej się żaby?

Przytoczony mit bywa często powtarzany. I choć prawdopodobnie nie przystaje on do żab, to świetnie pasuje do... ludzi. Metafora gotującej się żaby (czy raczej człowieka) sprawdza się w wielu obszarach naszego życia – od relacji, przez pracę, aż po systemy polityczne i ekonomiczne. Doskonale ilustruje ona, jak z pozoru niewielkie negatywne zmiany, często niezauważalne lub początkowo ignorowane, mogą z czasem zacząć stanowić poważne zagrożenie. Mamy tendencję, by akceptować drobne nieprzyjemności i adaptować się do nich, jak wspomniana w miejskiej legendzie żaba przyzwyczaja się do stopniowo zwiększającej się temperatury.

Dlaczego dajemy się ugotować?

Skoro już wiemy, że człowiek – w przeciwieństwie do prawdziwych, a nie mitycznych żab – nie potrafi się w porę uratować, warto zastanowić się, dlaczego tak się dzieje. Syndrom gotującej się żaby polega na tym, że przez dłuższy czas tkwimy w sytuacji, która jest dla nas trudna, wyczerpująca i niekomfortowa, z czego początkowo możemy nawet nie zdawać sobie sprawy. Kiedy orientujemy się, w jakim położeniu się znajdujemy, i chcemy zakończyć ten

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**