



„Jest coraz gorzej, ale wytrzymam”

Przystosowywanie do pogarszających się stopniowo warunków, w skutek czego dochodzi do wyczerpania emocjonalnego nazywane jest syndromem gotującej się żaby. Jako pierwszy użył tego sformułowania francuski pisarz i filozof Olivier Clark. Nazwa ta nawiązuje do sytuacji, w której żaba znajduje się w garnku z podgrzewaną wodą. Kiedy temperatura zaczyna powoli wzrastać, żaba zmienia swoją ciepłotę ciała i przystosowuje się do środowiska. Gdy woda zbliża się do momentu wrzenia, płaz nie może już wytrzymać i chce wyskoczyć. Jednak nie ma na to siły, bo stracił ją na przystosowanie się do pogarszających się warunków otoczenia.

Podobnie jest z ludźmi, którzy tkwią w sytuacjach czy relacjach, które są dla nich wyniszczające. Początkowo są w stanie przystosować się. Tłumaczą pewne zachowania i ignorują swoje uczucia. Jeżeli pogorszenie dzieje się powoli i nie jest zbyt wyraźne, może nie wywoływać niepokoju, że dzieje się coś złego. Później wkłada się wysiłek, żeby nie pogarszać tej sytuacji, by pozornie utrzymać ją na tym samym poziomie. Jednak, kiedy jest już krytycznie, ktoś może być już tak wyczerpany, że trudno mu podjąć jakiegokolwiek działania lub ucieka, ale bardzo zraniony.

Człowiek szybko reaguje w sytuacji kryzysu – w momencie oparzenia się wrzątkiem automatycznie, bez zastanowienia odsuwamy rękę. Natomiast, kiedy temperatura wzrasta powoli i stopniowo, do pewnego momentu jesteśmy w stanie dostosować się. Czasami nasza zdolność do przyzwyczajania się do pewnych rzeczy może być duża, jednak szybko wypala się energia do działania i nadzieja.

Na czym opiera się ten syndrom?

Taki rodzaj zachowania się, związany jest z:

- tłumieniem emocji - nie chcemy dopuszczać do świadomości smutku, niezadowolenia, zniechęcenia, beznadziejności czy innych trudnych dla nas przeżyć. Zaczynamy ignorować to co tak naprawdę czujemy;
- słabo rozwiniętą umiejętnością podejmowania decyzji - w momencie, gdy unikamy podjęcia działania, by oszczędzić sobie dokonania wyboru, oceniamy sytuację, w której żyjemy jako „nie taką złą”;

- brakiem umiejętności radzenia sobie z sytuacjami konfliktowymi - prowadzi to do unikania wszelkich konfliktów. Chęć niedopuszczenia do konfrontacji, motywuje do podtrzymywania obecnego stanu;
- niewystarczającą umiejętnością z zakresu stawiania i obrony własnych granic psychologicznych - w sytuacjach, w których czujemy się niekomfortowo i ktoś „wchodzi nam na głowę” nie potrafimy postawić granicy, tak by zachowanie innych nie wpływało na nas niszcząco.

Jakich sytuacji może dotyczyć?

Syndrom może dotyczyć wielu sytuacji z życia codziennego, rodzinnego czy zawodowego np.:

- Utrzymywanie toksycznych relacji – ktoś obarcza nas swoimi problemami, a jednocześnie nie daje możliwości do podzielenia się naszymi trudnościami, nie mówimy o swoich potrzebach czy przyzwalamy na przemoc ze strony partnera;
- Akceptowanie niewłaściwego traktowania w pracy – niereagowanie na złośliwe komentarze, przyjmowanie nowych obowiązków bez zmiany stanowiska czy adekwatnego wynagrodzenia, wykonywanie zadań za innych pracowników, niereagowanie w obliczu mobbingu;
- Brak asertywności w relacjach – wysłuchiwanie „dobrych rad” i krytyki ze strony rodziny co do prowadzenia domu, gotowania, wychowania dzieci itp., zezwalanie na pomoc nawet gdy jest ona niewłaściwa lub niepotrzebna, zgadzanie się na spędzanie wolnego czasu ze znajomymi w sposób który nam nie odpowiada.

Czy warto czekać do ostatniej chwili?

Brak reakcji i zadziałania na początkowych etapach, zwiększa ryzyko tego, że będziemy tkwić w niekomfortowej sytuacji czy relacji do momentu „ugotowania”, czyli kiedy nasze możliwości adaptacji wyczerpią się. Nasza odporność psychiczna na uciążliwe sytuacje jest ograniczona. Długotrwały stres, który nasila się wraz z pogorszeniem warunków, wpływa negatywnie nie tylko na zdrowie psychiczne, ale i fizyczne. Pamiętajmy też, że ostatecznie możemy być tak wyczerpani emocjonalnie i nie mieć nadziei na jakąkolwiek poprawę swojej sytuacji, że zaniechamy działania lub odrzucimy pomoc. Jeśli uda nam się coś zmienić, możemy wyjść z tej historii z różnymi trudnościami emocjonalnymi.

Co zrobić, gdy tkwimy w złej sytuacji?

Na początek musimy rozpoznać, że tkwimy w toksycznej sytuacji lub relacji i przestać sobie wmawiać, że to, że źle się w niej czujemy jest normalne. Następnie warto powiedzieć sobie „dość”. Wyrażenie wewnętrznego sprzeciwu jest sygnałem do zmiany dla nas samych. Trzeba podjąć wysiłek i wsłuchać się w siebie, szczerze zastanawiając się, czy to co robię nie wyczerpuje mnie emocjonalnie, czy nie oglądam się tylko na innych, a zapominam o swoich potrzebach. W sytuacji, kiedy samemu nie wiemy jak dokonać zmian lub nie mamy siły zmierzyć się z nią, warto skorzystać z pomocy psychologa lub psychoterapeuty. Pamiętajmy, że niektóre sytuacje np. przemoc domowa, nie kończą się same – trzeba jej zgłaszać.

Joanna Knutel – psycholog Ośrodka
Interwencji Kryzysowej w Górnicy

Źródła:

- Grabarczyk-Ponimasz, E. (2021). Psychologiczne mechanizmy bierności i posłuszeństwa. W: A. Bartuś (red.), Odpowiedzialność biernych (s.55-86). Fundacja na Rzecz Międzynarodowego Domu Spotkań Młodzieży w Oświęcimiu, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie
- <https://olgarymkiewicz.pl/o-syndromie-gotujacej-sie-zaby/>
- <https://pieknoumyslu.com/syndrom-gotujacej-sie-zaby/>