

## СИНДРОМ «ЛЯГУШКА В КИПЯТКЕ»: ПОРОЧНЫЙ КРУГ, КОТОРЫЙ ИСТОЩАЕТ НАС

Басня Оливье Клерка о «лягушке в кипятке» основывается на реальном физическом эксперименте: «Если скорость нагрева температуры воды не превышает 0,02 °С в минуту, лягушка продолжает сидеть в кастрюле и умирает в конце варки. При большей скорости она выпрыгивает и остается в живых».



Как объясняет Оливье Клерк, если положить лягушку в кастрюлю с водой и нагревать ее постепенно, она будет постепенно повышать температуру своего тела. Когда вода начнет закипать, лягушка больше не сможет контролировать температуру своего тела и попытается выпрыгнуть. К сожалению, лягушка уже растратила все свои силы и ей не хватает финального импульса, чтобы выпрыгнуть из кастрюли. Лягушка умирает в кипятке, не предприняв ничего, чтобы спастись и остаться живой. Лягушка в кипятке растратила

все свои силы, пытаюсь приспособиться к обстоятельствам и в критический момент не смогла выпрыгнуть из кастрюли, чтобы спастись, потому что было уже поздно.

Синдром «лягушки в кипятке» — это одна из разновидностей эмоционального стресса, связанного с трудноразрешимыми ситуациями в жизни, которых мы не можем избежать, и вынуждены терпеть обстоятельства до конца, пока не сгорим полностью. Мало-помалу мы попадаем в порочный круг, который истощает нас эмоционально и умственно и делает нас практически беспомощными.

Что же убило лягушку: кипящая вода или неспособность решить, когда нужно выпрыгнуть?

Если лягушку сразу же опустить в воду, нагретую до 50 °С, она выпрыгнет и останется в живых. Пока она остается в воде терпимой для нее температуры, она не понимает, что находится в опасности и должна выпрыгнуть. Когда что-то плохое надвигается очень медленно, мы часто этого не замечаем. Мы не успеваем среагировать и дышим токсичным воздухом, который, в конце концов, отравляет нас и нашу жизнь. Когда изменения происходят достаточно

медленно, это не вызывает никакой нашей реакции или попытки сопротивления. Вот почему мы часто становимся жертвами синдрома «лягушки в кипятке» на работе, в семье, в дружеских и романтических отношениях и даже в рамках общества и государства. Даже когда зависимость, гордыня и эгоистичные требования переходят через край, нам все еще сложно понять, насколько разрушительным может быть их влияние. Нам может доставлять удовольствие, что мы постоянно нужны нашему партнеру, наш начальник полагается на нас, чтобы поручить нам определенные задачи, или что наш друг требует постоянного внимания. Рано или поздно постоянные требования и придирки притупляют нашу реакцию, мы впустую растрачиваем силы и способность видеть, что на самом деле это нездоровые отношения.

Этот процесс бесшумной адаптации постепенно начинает управлять нами и поработает нас, начиная контролировать нашу жизнь шаг за шагом. Это притупляет нашу бдительность и мы не знаем, что на самом деле нам нужно в жизни. По этой причине важно держать глаза открытыми и ценить то, что нам нравится. Таким образом, мы можем отвлечь свое внимание от того, что ослабляет наши способности.

Мы сможем вырасти, только если будем способны испытывать неудобство спустя какое-то время. То, что мы отстаиваем свои права, может

не понравиться тем, кто нас окружает, так как они привыкли к тому, что мы отдаем им все абсолютно бескорыстно и без малейшего упрека. Помни, что иногда пора сказать «хватит», чтобы сохранить эмоциональное равновесие, научиться уважать и любить себя, ценить свои интересы и чувство собственного достоинства и вывести жизнь на более высокий уровень.



Если Вы попали в затруднительную жизненную ситуацию, появились проблемы в процессе обучения и проживания в общежитии, не можете найти общий язык с окружающими людьми, испытываете депрессию, стресс, вам не хватает поддержки, чувствуете себя одинокими, не с кем поговорить - позвоните на телефон доверия БГУИР и Вам помогут квалифицированные психологи!

**Телефоны доверия:**

**+375 17 293-21-44,**

**+375 17 293 85 77**

**Социально-педагогическая и психологическая служба БГУИР**

<https://www.bsuir.by/ru/spps>





