

Warszawa, 12 stycznia 2022r.

## **Potęga oczekiwań – kilka słów o samospełniającej się przepowiedni.**



Pod koniec roku 1999 wszyscy drżeli przed „pluskwą milenijną”, która miała spowodować awarię komputerów na skalę światową. Obawiano się krachu na rynku papierów wartościowych, katastrof samolotowych i gigantycznej utraty danych. Globalnej katastrofy udało się jednak uniknąć. Podobnie rzecz się miała z przepowiadaniem przez Majów końca świata w 2012 roku – wydarzenie budziło wiele emocji, ale do apokalipsy

nie doszło, najprawdopodobniej ze względu na złą interpretację starożytnych danych przez naukowców. Jest jednak przepowiednia, która realizuje się w wielu domach niemalże codziennie ze stuprocentową skutecznością. Niezawodna. Samospełniająca się. Przyjrzyjmy się jej bliżej.

Marcie nie podoba się własny wygląd. Stojąc przed lustrem dostrzega tylko zmarszczki i zbędne fałdki, zapominając o ujmującym uśmiechu i długich gęstych włosach. Uważa, że wszyscy dookoła widzą to samo co ona, a w szczególności jej mąż Maciek. Marta boi się, że nie jest już dla niego atrakcyjna i że mąż ją zostawi. Ostatnio Maciek częściej zamyka się w sobie, rzadziej uprawiają seks, a przysłowiowym „gwoździem do trumny” był prezent na rocznicę ślubu, którym okazał się karnet na masaż zamiast bielizny, którą często dostawała z tej okazji. Czy rzeczywiście Marta tak doskonale odczytuje rzeczywistość? A może dzieje się coś innego?

Samospełniająca się przepowiednia, bo to o niej tutaj mowa, jest zjawiskiem polegającym na tym, że nasze przekonania lub wyobrażenia dotyczące innych osób wpływają na nasze zachowanie i, w dalszej perspektywie na zachowania tych osób, co potwierdza nasze początkowe przekonania. Marta ma bardzo dużo negatywnych myśli na swój temat, część z nich przypisuje własnemu mężowi. Ponieważ ludzki mózg ma tendencję do wyszukiwania

dowodów raczej na potwierdzenie własnych hipotez niż na ich podważenie, nasza bohaterka jest szczególnie wyczulona na zachowania męża, które mogą pasować do jej negatywnego nastawienia do własnego ciała. Jest markotny wieczorem? – to dlatego, że dociera do niego, że ona nie jest już tą samą kobietą, co kiedyś. Zapisał się na siłownię? – pewnie chce zadbać o siebie, żeby zaimponować młodym i atrakcyjnym koleżankom z pracy. Powiedział, że w tej sukience ma ładne nogi? – doskonale widzi, jak źle leży na niej większość dawnych ubrań. Taka interpretacja powoduje, że Marta, w dużej mierze w sposób nieświadomy, zmienia swoje zachowanie wobec męża. Jest bardziej spięta, rzadziej się uśmiecha, zadaje mu pytania z pretensją w głosie, podczas zasypiania odsuwa się na drugi koniec łóżka. Maciek zauważa zmianę w zachowaniu żony. Chociaż nie zdaje sobie sprawy, co się dzieje w jej głowie, ciężka atmosfera zaczyna się przekładać na jego nastawienie do Marty. Zaczyna się wycofywać, inicjować mniej kontaktów, omijać potencjalnie trudne tematy. Jego zachowanie zaś, jest dla Marty potwierdzeniem, że miała stuprocentową rację. Nie jest już atrakcyjna, on odejdzie. I błędne koło się zamyka.



Samospełniająca się przepowiednia często ujawnia się także w naszym życiu zawodowym, jako że w pracy spędzamy sporą część tygodnia. Na przestrzeni ostatnich dwóch lat jej pole do popisu się zwiększyło wraz z rozpowszechnieniem się trybu online. Porozumiewanie się z przełożonymi i współpracownikami przy pomocy maili i/lub komunikatorów wyłącza nam dostęp do bardzo ważnych danych, jakimi są mowa ciała i ton głosu, pozostawiając szerokie pole do interpretacji.

Wyobraźmy sobie Karola, który dostaje maila od szefa z listą dokumentów do poprawy. Mail jest krótki i konkretny, ponieważ szef skupia się na przygotowaniu sprawozdań rocznych. Chociaż Karol wie, jak co roku wygląda styczeń w firmie, frustrując się ograniczeniami pracy z domu, będzie raczej skłonny interpretować maila od przełożonego jako wyraz jego niezadowolenia i przekonania, że jako pracownik jest niekompetentny. Weryfikacja tych przekonań oznaczałaby napisanie maila zwrotnego i ujawnienie słabych punktów, w związku z czym nie zdecyduje się na nią (gdyby rzecz działa się w biurze, Karol mógłby próbować „wybadać teren”). Tkwienie w nich zaś spowoduje, że na zebraniach online Karol będzie bardziej wycofany (zabieranie głosu w takiej formie i tak było trudne, a co dopiero teraz), a kiedy już dojdzie do głosu, będzie się częściej mylił. Takie zachowanie może przykuć uwagę przełożonego i przetożyć się na jego reakcję, która potwierdzi przepowiednię.



Jak widać na powyższych przykładach, nasze myśli i powodowane nimi działania mają ogromną siłę sprawczą. Sposób, w jaki postrzegamy świat, ma znaczący wpływ na to, co nas spotyka na co dzień. Warto o tym pamiętać i starać się być krytycznym wobec tego, co mamy w naszej głowie. Jeśli coś nas martwi – porozmawiajmy o tym z kimś bliskim. Wypowiedzenie swoich myśli na głos często pozwala spojrzeć na sytuację z innej perspektywy, szczególnie jeśli otrzymamy w tej sprawie wsparcie. Jeśli zastanawiamy się nad motywami czyjegoś działania – pytajmy o to otwarcie i bez oskarżania, a następnie przyjmijmy do wiadomości, że jest tak, jak mówi nasz rozmówca. Jeśli stworzymy odpowiednie warunki do rozmowy, nie będzie potrzeby zatajania czegokolwiek, a my będziemy mieli kontakt z realnym człowiekiem, a nie z naszymi lękami i interpretacjami. I wreszcie – starajmy się myśleć o sobie i swoich umiejętnościach w sposób pozytywny z taką intensywnością, z jaką zdarza nam się myśleć o własnych wadach i niedociągnięciach. Wtedy samospełniająca się przepowiednia może zadziałać na naszą korzyść.



(-) Lidia Flis

**Lidia Flis** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)