



LA FINESTRA DI TOLLERANZA

Sviluppata da David Siegel, professore di psichiatria - Università di Stanford

Luca Sasdelli – conduttore corsi Family Connections™

COS'È?

- La finestra di tolleranza descrive lo stato di *arousal* (attivazione, eccitazione) nel quale siamo capaci di funzionare e contribuire nella vita di ogni giorno.
- Quando ci troviamo all'interno di questa finestra, siamo capaci di imparare, giocare e relazionarci con noi stessi e con gli altri.
- Se però ci spostiamo fuori dalla finestra, possiamo divenire iper-attivati (*hyper-arousal*) o ipo-attivati (*hypo-arousal*)

Hyper-arousal

Elevata energia, Ansia, Rabbia, Sopraffazione,
Ipervigilanza, Combattimento, Caos

Finestra di tolleranza

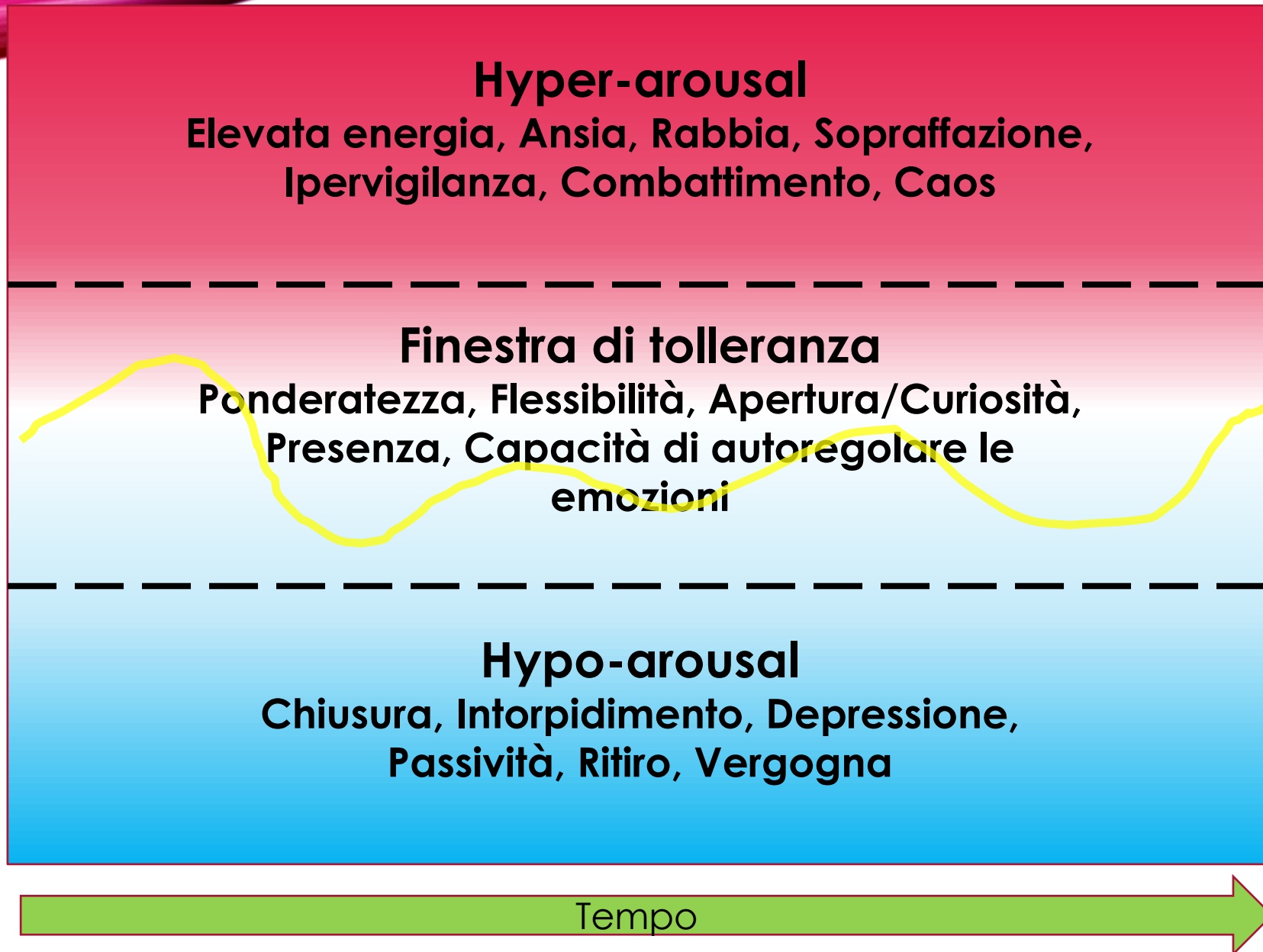
Ponderatezza, Flessibilità, Apertura/Curiosità,
Presenza, Capacità di autoregolare le
emozioni

Hypo-arousal

Chiusura, Intorpidimento, Depressione,
Passività, Ritiro, Vergogna

Attività
ormonale

Tempo



HYPER-AROUSAL

- L'hyper-arousal (iper-attivazione) risulta da una risposta di combattimento ed è caratterizzato da eccessiva attivazione o energia.
- Può presentarsi come difficoltà di concentrazione, irritabilità, scoppi di rabbia, panico, ansia permanente, facilità a spaventarsi o a sorprendersi, comportamento autolesionista



HYPO-AROUSAL

- L'hypo-arousal (ipo-attivazione) risulta dal congelamento del comportamento, dove esiste un senso di spegnimento o disassociazione
- Si può presentare come sfinimento, depressione, calo affettivo, intorpidimento e scollegamento

LA FINESTRA NON È COSTANTE

- Abbiamo tutti diverse «finestre», causate da fattori come esperienze infantili, la nostra neurobiologia, relazioni sociali, ambiente e capacità di coping
- La dimensione della nostra finestra può cambiare giorno per giorno, ma più ampia è la finestra, meno siamo portati a sperimentare rabbia, frustrazione oppure apatia e cali di energia

COME POSSO AUMENTARE LA MIA FINESTRA DI TOLLERANZA?

- E' un fatto che la finestra di tolleranza è soggettiva. Ognuno di noi ha una finestra personale, che dipende da più variabili bio-psico-sociali: le nostre storie personali, eventuali traumi infantili, il temperamento, le relazioni sociali, la propria fisiologia eccetera.
- Le persone con vissuti traumatici hanno una finestra più piccola rispetto a simili che non hanno esperito traumi.
- Per ampliare la finestra di tolleranza, si può agire su due fronti:
- Fornire a noi stessi gli elementi bio-psico-sociali fondanti che portano ad un sistema nervoso regolato
- Apprendere e utilizzare al bisogno un'ampia gamma di strumenti quando ci accorgiamo di stare uscendo dalla finestra di tolleranza

IN PRATICA COME FARE?

- Fornire al nostro corpo la cura necessaria: dormire a sufficienza, fare esercizio fisico, mangiare sano, evitare sostanze che consumano la nostra salute e seguire le indicazioni del medico
- Fornire al nostro cervello esperienze supportive: stimolazioni adeguate, attenzione e impegno, pause e tempo per giocare
- Fornire a noi stessi esperienze supportive: stare in relazione con altri, anche in senso spirituale
- Far tendere il nostro ambiente a qualcosa di migliore: vivere e lavorare in luoghi e modi che riducono lo stress anziché aumentarlo; definire l'ambiente in cui ci troviamo così da diventare *nutriente* il più possibile