

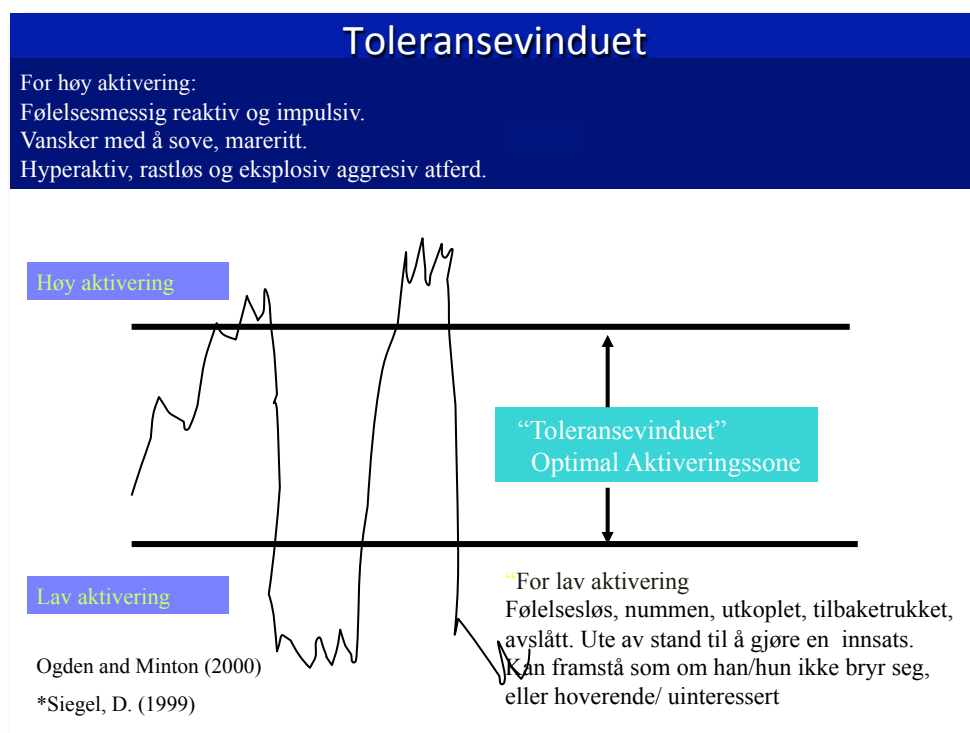
## Toleransevinduet – Daniel Siegel

Toleransevinduet er en enkel modell for å kunne bli mer oppmerksom på egen og andres aktiveringstilstand. Dette er viktig for å kunne vite hvilken del av hjernen som er tilgjengelig, noe som i stor grad avhenger av aktiveringstilstanden.

I dagliglivet opplever vi varierende stress og følelsesmessig belastning. Og situasjoner av velvære og god sosial interaksjon. Den optimale aktiveringssonen, der vi føler oss rimelig komfortable og klarer å være mentalt påkoplet i sosiale sammenhenger, kaller vi for toleransevinduet.

Om noe farlig eller stressende skulle skje, vil aktiveringsnivået øke. Dersom en blir hyperaktivert nok, vil overlevelsesresponser som kamp, flukt eller hyperten frys kunne tre inn. Eller om disse ikke fører fram, kan en gå ned i en hypoaktivert tilstand av total overgivelse. Når traumeminner blir reaktivert, vil også aktiveringstilstander som var i det opprinnelige traumet utspille seg igjen, her og nå.

Det er kroppens reaksjoner som kan fortelle om nervesystemet er hyper- eller hypoaktivert. Ved hyperaktivering kan en kjenne «arousal» i kroppen, det blir vanskeligere å konsentrere seg, hjertet slår raskere og pusten går fortere. Evt. rødme i huden, klamme håndflater, lett sitring/skjelving. Ved traumerelatert hypoaktivering kan en bli utslått og litt nummen i kroppen, synker sammen, vanskelig å være til stede mentalt. Alt går langsommere.

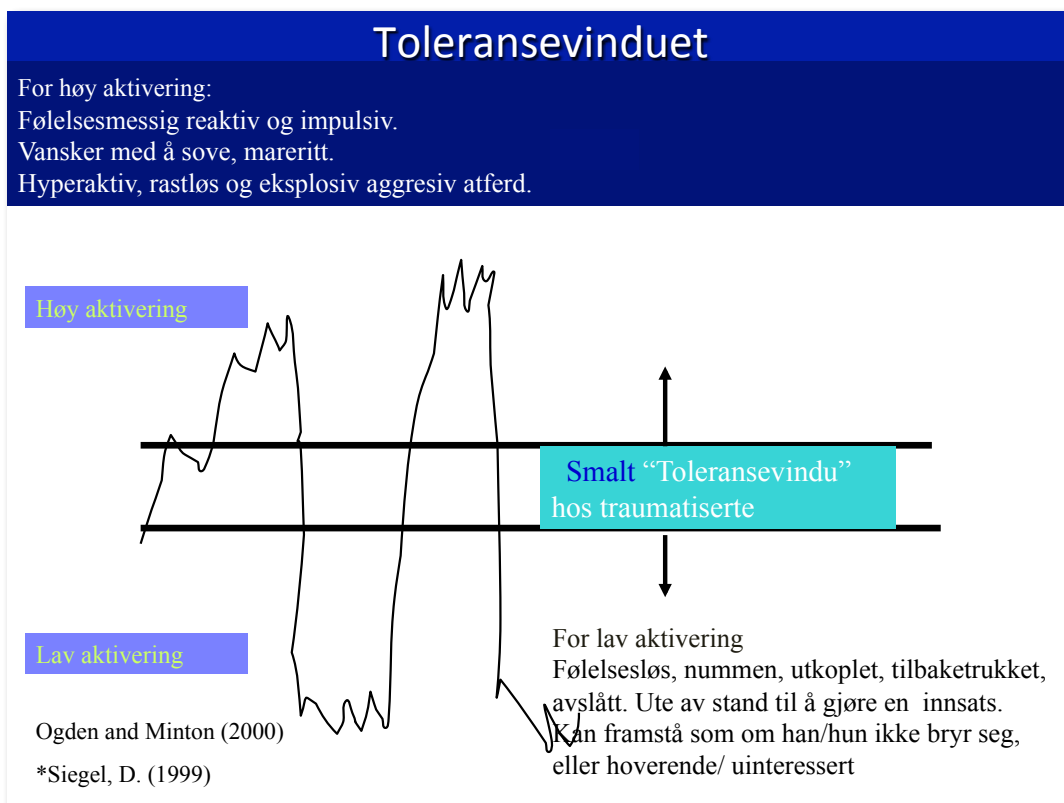


Denne illustrasjonen er nyttig å bruke sammen med klienter både som en visualisering og normalisering. Hensikten er å bevisstgjøre på hvilken aktiveringstilstand en er i, og ut fra det kunne arbeide med å regulere seg. (Er du over, innenfor, eller under toleransevinduet?)

### Toleransevinduet hos traumatiserte

Psykisk traumatisering innebærer at en trussel er blitt så overveldende at kroppens instinktive forsvarsrespons er blitt utløst. Og at forsvarsresponsen ble avbrutt, fordi hendelsen ble for overveldende til at et vellykket forsvar (act of triumph) kunne fullføres. De uintegreerte forsvarsresponsene låses fast på hjernestammenivå (den sansende hjernen). Hjernen er programmert til å søke mot gjenopprettelse, og disse uintegreerte responsene vil avspilles igjen og igjen, i et forsøk på å reparere seg. Imidlertid vil de uregulert representere fortsatt overveldelse og retraumatisering, slik at det ikke uten videre blir mulig å bearbeide og integrere dem. Selv lenge etter at den traumatiske hendelsen er over, fortsetter kroppen å varsle fare.

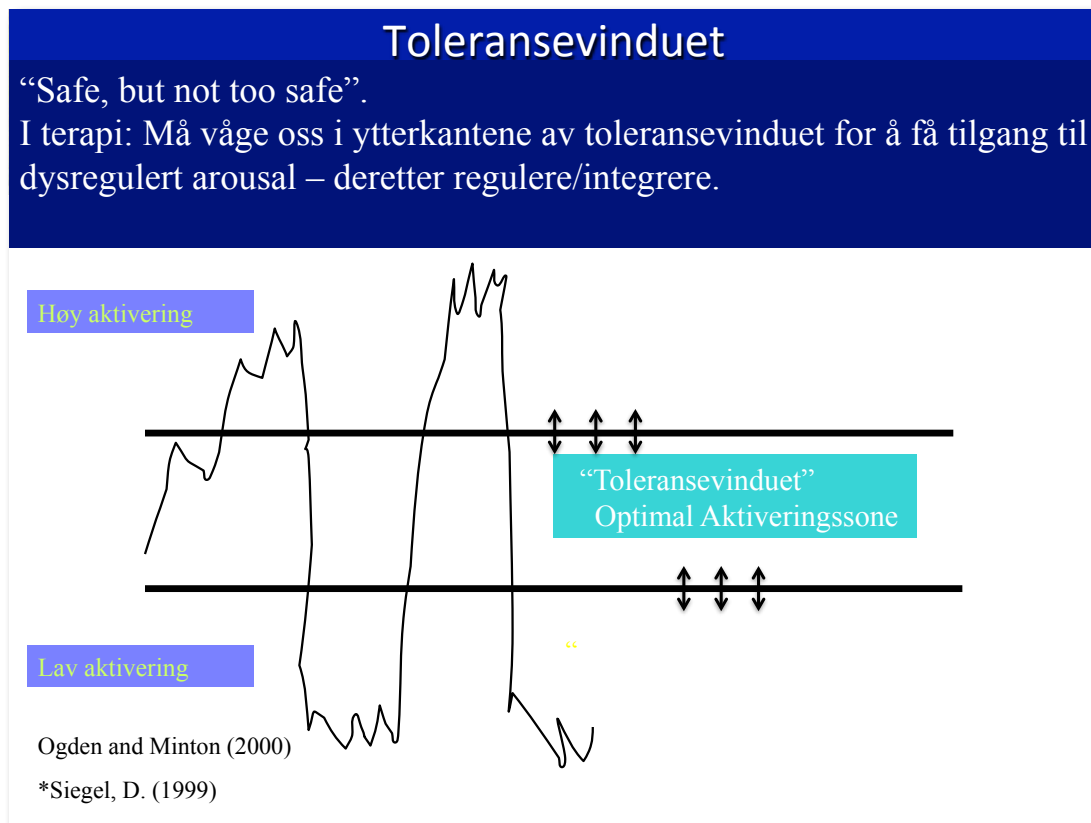
Toleransevinduet hos traumatiserte er ofte smalt. Veldig mye av tiden er de enten i hyperaktivering eller hypoaktivering, og kan veksle mellom disse tilstandene. Dette skyldes at amygdala er overaktivert, og forbindelsen til tenkehjernen, som kan hjelpe med å modulere aktivering, er for dårlig oppkoplet. Om noe trigger, skal det lite til for å reaktivere traumeminner. Etter slik reaktivering tar det ofte lang tid å komme seg tilbake i toleransevinduet.



## Å utvide toleransevinduet

Når en skal jobbe med traumatiserte, er en viktig del å hjelpe den traumatiserte til å stanse opp jevnlig i hverdagen og bli bevisst sitt aktiveringsnivå, og hvordan dette veksler med ulike stimuli. Bare det å bli bevisst hvor man er ift. toleransevinduet, er regulerende i seg selv.

Når en skal jobbe i terapi for å utvide toleransevinduet, må en ofte ut i ytterkantene av dette. "Safe, but not too safe"!



## Reguleringsarbeid:

Ved hyperaktivering kan det være hjelpsomt å bruke sansehjernen for å regulere seg. Puste, kjenne hvordan kroppen kjennes mot stolen eller føttene mot underlaget, se seg litt rundt, legge merke til hva en ser, hører, lukter, kjenner. Eller bevege seg litt. Sansehjernen hjelper oss å ankre oss i her og nå. Ved hypoaktivering trenger en hjelp til å «vekke» kroppen, f.eks bevege seg litt.

Jo flere gode opplevelser, og jo bedre en får til å regulere seg ut av ubehag og vonde følelser, jo større vil toleransevinduet bli. Og når toleransevinduet utvides, vil en få større kapasitet til å integrere traumeminner. Det vil også hjelpe en til å kunne oppleve større grad av velvære og tilstedeværelse i hverdagen.