

## Toleransfönstret

Toleransfönstret är ett sätt att förstå hur vårt nervsystem fungerar under belastning. Det beskriver det spann där vi kan vara aktiverade och berörda av det som händer i våra liv, utan att tappa förmågan att tänka, känna och agera på ett flexibelt sätt. När vi befinner oss inom detta fönster har vi tillgång till både känslor och reflektion samtidigt.

Det är viktigt att betona att toleransfönstret inte handlar om att vara lugn, balanserad eller harmonisk hela tiden. Starka känslor ryms mycket väl inom toleransfönstret. Skillnaden ligger inte i hur intensiv en känsla är, utan i om den är reglerbar. Att vara ledsen och kunna sätta ord på det, att vara arg utan att tappa kontakt, eller att känna stress och ändå kunna tänka klart, är exempel på reglerbar aktivering.

När nervsystemet är inom toleransfönstret finns en grundläggande känsla av närvaro. Kroppen är vaken men inte överbelastad, tankarna är tillgängliga och beteendet kan anpassas efter situationen. Vi kan ta in ny information, förstå andras perspektiv och justera kurs när något inte fungerar. Det betyder inte att allt känns bra, utan att det som känns går att bära.

När belastningen blir för hög, för snabb eller för intensiv kan vi hamna ovanför toleransfönstret. Nervsystemet tolkar situationen som hotfull och går in i ett skyddande beredskapsläge. Fokus flyttas från reflektion till överlevnad. Kroppen blir spänd, pulsen ökar och uppmärksamheten smalnar av. Tankar kan bli snabba, svartvita eller katastrofinriktade, och beteenden mer impulsiva eller kontrollerande.

I detta tillstånd är det inte ovanligt att reagera starkt, säga eller göra sådant man senare ångrar, eller uppleva att man inte riktigt når fram till andra. Det är viktigt att förstå att detta inte är ett karaktärsdrag eller ett misslyckande, utan en automatisk reaktion från ett nervsystem som försöker skydda oss.

I andra situationer kan belastningen istället leda till att vi hamnar under toleransfönstret. Det sker ofta när stress eller påfrestning varit långvarig, eller när situationen upplevs som omöjlig att påverka. Nervsystemet drar då ner på energi, känslomässig aktivering och engagemang för att minska överväldigande upplevelser.

Det kan yttra sig som trötthet, tomhet, avstängdhet eller uppgivenhet. Tankarna går långsammare, initiativförmågan minskar och världen kan kännas avlägsen eller platt. Även detta är ett skydd, inte ett tecken på likgiltighet eller bristande vilja.

Många människor pendlar mellan över- och underaktivering. Det är inte ovanligt att känna sig starkt uppe i varv för att sedan krascha i trötthet eller tomhet. Toleransfönstret är därför inte två tydliga gränser, utan snarare ett rörligt spelrum där tillstånd kan skifta snabbt beroende på situation, belastning och återhämtning.

Hur stort vårt toleransfönster är varierar mellan individer och över tid. Sömn, stress, relationer, livshändelser, fysisk hälsa och tidigare erfarenheter påverkar hur mycket

aktivering vi kan hantera innan nervsystemet slår över i skydd. Det är också vanligt att toleransfönstret är bredare i vissa sammanhang än i andra. Det man klarar på jobbet kan vara svårt i nära relationer, eller tvärtom.

Att förstå detta kan minska självkritik. Istället för att tolka reaktioner som personliga brister går det att se dem som signaler om belastning.

Ofta märker vi i efterhand att vi har lämnat toleransfönstret. Med ökad uppmärksamhet går det dock att lägga märke till tidiga signaler. Det kan vara kroppsliga förändringar som spänning, rastlöshet eller ovanlig trötthet. Det kan också handla om tankar som blir mer rigida, snabba eller uppgivna, eller beteenden som förändras, till exempel att dra sig undan, pressa sig hårdare eller få kortare tålamod.

Att uppmärksamma dessa signaler skapar ett större handlingsutrymme. Ju tidigare vi märker att vi är på väg ut ur toleransfönstret, desto lättare är det att påverka förloppet.

När vi befinner oss utanför toleransfönstret är det ofta begränsat hur mycket vi kan reglera oss genom att tänka. Nervsystemet behöver först få signaler om minskad belastning och ökad trygghet. Det kan handla om att sakta ner, minska stimuli, skapa rytm eller söka stabil kontakt med något eller någon som känns lugnande.

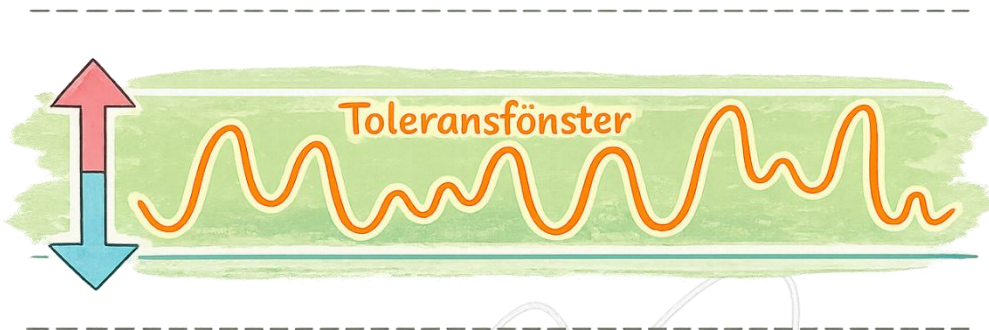
Detta betyder inte att tänkandet är oviktigt, utan att ordningen spelar roll. När kroppen får stöd återvänder ofta förmågan att reflektera av sig själv.

Över tid kan toleransfönstret bli större. Att bredda toleransfönstret handlar inte om att härda ut mer lidande eller anpassa sig till ohållbara situationer. Det handlar om upprepade erfarenheter av att möta belastning i hanterbar dos och sedan återhämta sig. När nervsystemet får erfara att aktivering går att reglera och lämna, ökar tilliten till den egna förmågan att stå kvar i kontakt även när det är svårt.

Toleransfönstret erbjuder ett språk som flyttar fokus från skuld till förståelse. Istället för att fråga vad som är fel, går det att fråga vad nervsystemet försöker skydda oss från. Den förskjutningen öppnar ofta för större självmedkänsla och mer realistiska förväntningar, både på oss själva och på andra.

I grunden handlar toleransfönstret om spelrum. När nervsystemet inte är upptaget av överlevnad finns utrymme för val, relation och förändring. Att förstå detta är inte en lösning i sig, men det kan vara ett första steg mot att leva med större varsamhet, både gentemot sig själv och omvärlden.

# Toleransfönstret



## **Exempel på hyperaktivering** (När nervsystemet går upp i för högt varv)

Vid hyperaktivering präglas kroppen ofta av en hög spänningsnivå. Hjärtat kan slå snabbare, andningen bli ytlig och kroppen kännas rastlös eller uppvarvad. Många upplever ett inre tryck, som om det är svårt att komma till ro eller sitta still.

Känslomässigt kan detta ta sig uttryck i stark ångest, oro, ilska eller panikkänslor. Känslorna upplevs ofta som intensiva och svåra att dämpa, snarare än som något som går att reglera stegvis.

Tankemässigt är det vanligt med övertänkande och katastroftankar. Uppmärksamheten smalnar av, vilket kan leda till tunnelseende och svårigheter att ta in ny information eller andras perspektiv.

Beteendemässigt kan hyperaktivering visa sig genom impulsivitet, ett ökat kontrollbehov eller en benägenhet att gå i försvar eller konflikt. Det kan bli svårt att pausa, backa eller ta ett steg åt sidan, även när man märker att situationen eskalerar.

## **Exempel på hypoaktivering** (När nervsystemet drar ner för att skydda)

Vid hypoaktivering sjunker kroppens energinivå. Kroppen kan kännas tung, seg eller ovanligt trött, ibland på ett sätt som inte går att vila bort. En del beskriver en känsla av avstängdhet eller av att vara långsam i både rörelse och reaktion.

Känslomässigt kan hypoaktivering innebära tomhet, likgiltighet eller nedstämdhet. Det kan vara svårt att känna glädje, engagemang eller närhet, även i situationer som annars brukar väcka något.

Tankarna präglas ofta av uppgivenhet eller hopplöshet. Framåtblickande tankar kan kännas svåra att få grepp om, och det kan finnas en känsla av att inget riktigt spelar någon roll eller går att påverka.

Beteendemässigt visar sig hypoaktivering ofta genom passivitet, undvikande och ett tillbakadragande från social kontakt. Det kan bli svårt att ta initiativ, fatta beslut eller komma igång, även med sådant som egentligen är viktigt.

### **Hur toleransfönstret kan användas individuellt**

Toleransfönstret kan användas som ett verktyg för ökad självförståelse. Genom att utforska hur hyper- och hypoaktivering ser ut för just en själv blir det lättare att känna igen tidiga kroppsliga och mentala signaler. Det skapar en möjlighet att skilja mellan upplevelsen av att något är fel på en själv och insikten om att nervsystemet är belastat.

I vardagen kan modellen hjälpa till att uppmärksamma när man är på väg ut ur toleransfönstret och därmed anpassa krav, tempo eller stimuli i tid. Det kan också göra det lättare att välja strategier som faktiskt hjälper nervsystemet tillbaka till en reglerbar nivå, snarare än att pressa sig vidare.

På längre sikt kan toleransfönstret bidra till ökad hållbarhet. Genom att utforska vad som tenderar att smalna respektive bredda det egna toleransfönstret blir återhämtning något som planeras in som en nödvändig del av livet, snarare än som något man förtjänar först när allt annat är gjort. Samtidigt kan självkritik minska och självmedkänslan öka.

### **Hur toleransfönstret kan användas i par**

I parrelationer kan toleransfönstret fungera som ett gemensamt språk för att prata om reaktioner utan att fastna i skuld eller rätt och fel. Fokus flyttas från vem som gjort vad till vad som händer i respektive nervsystem, vilket ofta skapar större förståelse.

Modellen kan också vara hjälpsam i konflikthantering. Genom att lära sig känna igen när någon befinner sig i hyper- eller hypoaktivering blir det tydligare varför samtal ibland låser sig eller eskalerar. Det öppnar för att pausa diskussioner som sker utanför toleransfönstret och återuppta dem när båda har bättre tillgång till reglering och perspektiv. Toleransfönstret kan dessutom öka empatin i relationen.

När partners reaktioner förstås som skydd snarare än ovilja blir det lättare att möta varandra med nyfikenhet istället för försvar. Det kan också tydliggöra att olika personer reagerar olika på stress och behöver olika sätt att återhämta sig.

Slutligen kan modellen användas för praktisk samreglering. Genom att tillsammans utforska vad som hjälper respektive person tillbaka in i toleransfönstret skapas trygghet i relationen. Det blir lättare att sänka krav när någon är ur balans och att lita på att det går att hitta tillbaka till kontakt och samspel igen.