

You're reading for free via [selennimet's](#) Friend Link. [Become a member](#) to access the best of Medium.

★ Member-only story

Tolerans Penceresimizi Keşfediyoruz

4 min read · Feb 19, 2025



selennimet

Follow



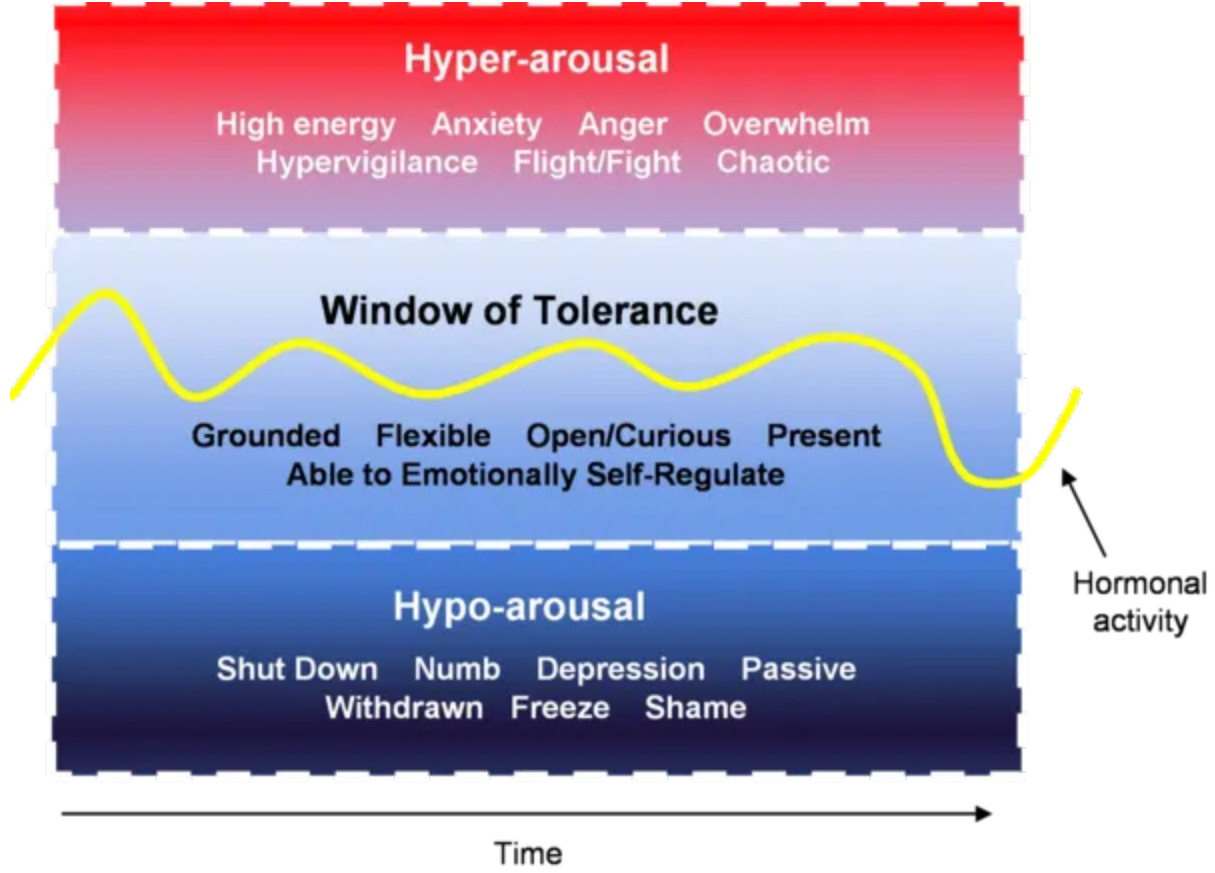
Share

Uyaran ve tepki arasında bir boşluk vardır. O boşlukta ise cevabımızı seçme gücü vardır. Cevabımızda ise gelişim ve özgürlük yatar — Viktor E. Frankl

Son 3 haftadır tolerans penceresimin normale göre daha dar olduğunu gözlemliyorum. Duruma göre aniden aşırı uyarılmış ya da donmuş hissedebiliyorum. Açıkçası kendimi tanımakta da zorlanıyorum bu süreçte. *Bir garip günler, haller işte...*

Duygusal dalgalanmaların kaçınılmaz olduğu yaşamın içinde benzer süreçlerden geçtiyse / geçiyorsak / geçerse olana bitene bir de tolerans penceresi kavramından bakalım diye donmuş sinir sistemimle birlikte bu yazının başındayız!
Bakalım ne kadar sürede tamamlarız..

Yazının tamamına erişmek için [bu bağlantıyı](#) kullanabilirsin 😊



Tolerans Penceresi Modeli

Tolerans Penceresi Modeli

Tolerans Penceresi, psikiyatrist Dr. Dan Siegel tarafından geliştirilmiş bir modeldir. Modelde üç farklı duygusal uyarılma durumundan söz edilir:

1. Hyper-Arousal — Aşırı Uyarılmışlık

Sempatik sinir sistemimizin *savaş — kaç modumuzun* aktif, baş etmekte zorlanacağımız kadar yüksek duyguların ve zihnimizi yoran düşüncelerin olduğu seviye. Bu seviyede stresli, tepkisel, endişeli/kaygılı, korkmuş/irkilmiş, öfkeli/sinirli, panik, tetikte, bunalmış...

2. İdeal Uyarılmışlık

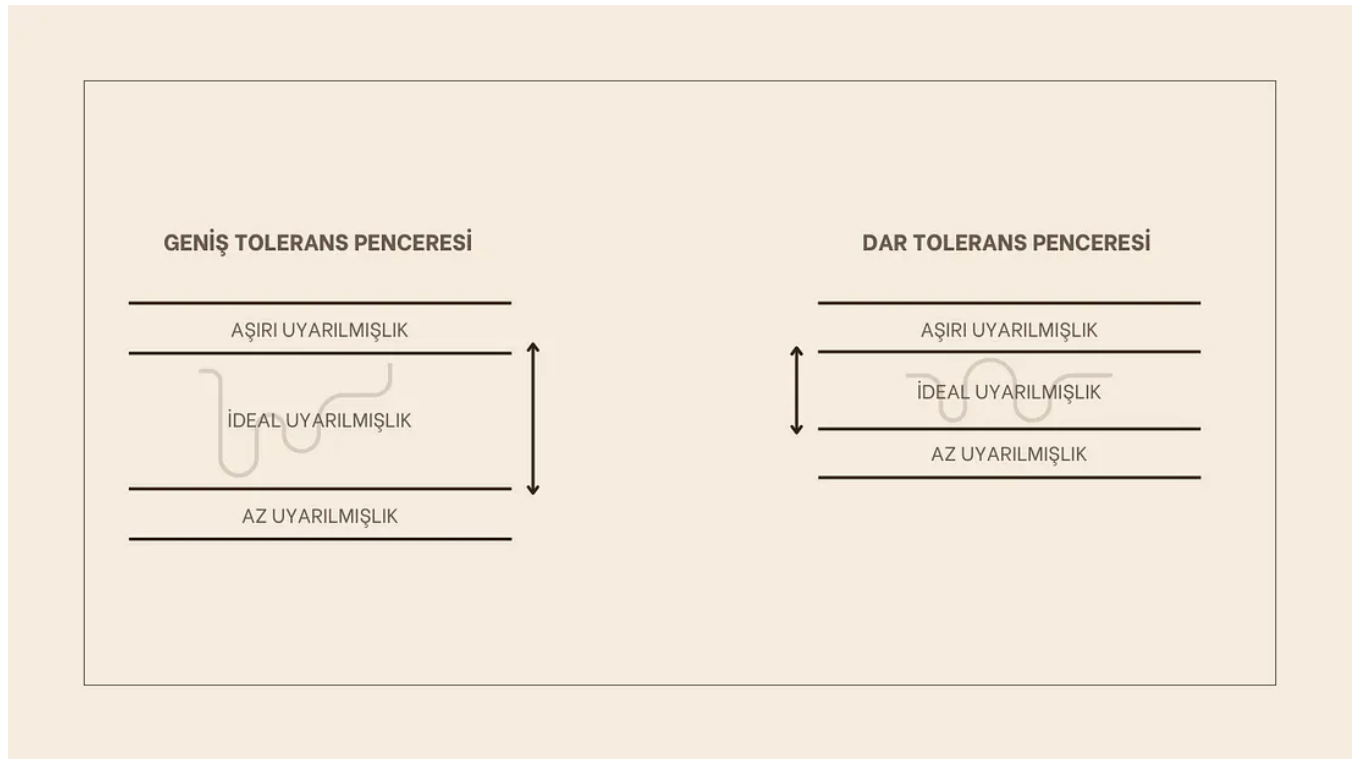
Duyguları yönetebildiğimiz, işleri halledemediğimiz, ilişkileri kolaylıkla sürdürebildiğimiz, kendimizi güvende hissettiğimiz kısacası olan bitenle *baş başa çıkabildiğimiz* seviye.

3. Hypo-Arousal — Az Uyarılmışlık

Belirgin duygusal uyaran ve tetikleyici hissedemediğimiz, harekete motivasyon bulamadığımız, sempatik sinir sistemimizin (*donma hali*) aktif olduğu seviye. Bu seviyede uyuşuk, kopuk, donuk, bitkin, depresif, boşlukta, kapanmış, uzaklaşmış, utanç dolu hissedebiliriz. Sık sık geri çekilmek uzaklaşmak isteyebiliriz.

İdeal Uyarılmışlık Aralığımızın Boyutu Tolerans Penceresinin Boyutunu Gösterir

Peki bu ne anlama gelir?



Görsel Yazara Aittir

İdeal uyarılmışlığın içerisinde deneyimlerimize göre çeşitli seviyelerde duygusal dalgalanmalar yaşarız. Tolerans penceresimiz geniş olduğunda duygusal

dalgalanmaları tolere etmek, hoş karşılamak ve başa çıkmak daha kolaydır. Öte yandan tolerans penceremiz dar olduğunda psikolojik anlamda yeterince sağlam olmadığımız için aşırı ya da az uyarılmışlık taraflarına geçmek kolaydır, çünkü duyguların yükselmesi için daha kısıtlı bir alanımız var.

Tolerans penceresinin genişliği psikolojik sağlamlık için avantajdır!

Tolerans penceremizin içindeyken frontal korteks becerilerimize erişiriz. Frontal korteks benim beynimizde en sevdiğim bölüm. Karar alıyor, düşünüyor, değerlendiriyor, duyguları davranışları ve dürtüleri kontrol ediyor, harekete geçiyor, planlıyor, odaklanıyor, zamanı yönetiyor... *Daha ne yapsın?* Fakat tolerans penceresinin dışındayken frontal korteks becerilerimize pek de erişemiyoruz. Daha çok alt beyinden, ilkel ve dürtüsel taraftan hallediyoruz işleri. *Bu sebeple işler ve ilişkiler sarpa sarıyor zaten :)*

Tolerans Penceresini Etkileyenler

Hepimizin tolerans penceresi farklı boyutlardadır.

“Bu olay beni bu kadar üzmemişti ama bak o ne hale geldi” diye düşündüğümüz her an aslında tolerans pencerelerimizi kıyaslıyoruz.

Tolerans penceresi pek çok faktöre bağlıdır:

1. Travmatik Deneyimler

Çocuklukta ya da yetişkinlikte yaşadığımız travmatik deneyimlerin bugüne olan etkisinden bahsederken aslında söylemeye çalıştığımız şey tolerans penceremizin daralması ve uyarılma eşik değerlerimizin düşük olması. *Örneğin bir ayrılık yaşadığımızda donma tepkisi vermek, zorlayıcı ailede büyürken aşırı uyarılmış hep tetikte hissetmek...*

2. Çevre

İçinde bulunduğumuz çevreye göre tolerans penceremiz şekillenebilir. *Her koşulda destekleyen, açık iletişim üzerine kurulu sevgi dolu ilişkiler tolerans penceremizi genişletirken; şiddet, korku ve bağımlılıklar üzerine kurulu ilişkiler*

penceremizi daraltır.

3. Mizaç

Önceki yazıda mizaç kişiliğimizi oluşturan biyolojik temel demiştik. Biyolojik olarak yatkın olduğumuz bazı özellikler tolerans penceremizin genişliğini doğuştan şekillendirebilir.

Örneğin eğer tepkisel mizacımız yüksekse kolaylıkla aşırı uyarılmışlık seviyesine geçebiliriz ya da korkulu mizacımız yüksekse sıkça donma tepkisi verebiliriz.

4. Fizyolojik İhtiyaçlar

Yorgun, aç ya da uykusuz olduğumuzda daha huysuz olduğumuzu kolay tetiklendiğimizi fark etmiş olabiliriz. İhtiyaçlar piramidinin ilk basamağını oluşturan fizyolojik ihtiyaçlarımız tahmin ettiğimizden çok daha fazla tolerans eşiklerimizle oynuyor.

Tolerans Penceresini Genişletmek Mümkün Mü?

İyi haber, EVET!

Buraya yazdığım pek çok yazı ne derece ciddiyetle okuduğumuza göre değişmekle birlikte aslında tolerans penceremizi genişletmek üzerine. Arada yazıların içine eklediğim özellikle Mindfulness temelli pratikler tolerans penceresinde etkisi kanıtlanmış bilimsel yöntemler.

Bilişsel psikolojide çok sevdiğim bir kavram var *Analytic Introspection — Analitik İçgözlem*. Adından da anlayacağımız üzere içimizde olup biteni fark etmek üzerine kurulu bir kavram. Hem yoga derslerimde hem de günlük hayatta sıkça duyularımıza farkındalık getirmeyi hatırlatıyorum. Bu sayede aslında yavaşlayıp ana gelerek tolerans penceremizi fark edip tanımış oluyoruz.

Denemek isteyenlere:

1. *Ayaklarımızı hareket ettirerek yerin sertliğine, oturduğumuz yerde biraz kıpırdanarak oturduğumuz yerin sertliğine bakıyoruz.*
2. *Etraftaki seslere odaklanıyoruz. Neler duyuyoruz şu an?*
3. *Etrafta ne kokusu var?*

4. Ağzımızdaki tat nasıl? Acı/tatlı/ekşi/tuzlu?

5. Bedenimiz nasıl? Ağrı ya da acı var mı? Kendini gösteren bir bölüm var mı?

6. Sanki bulunduğumuz alandaki her şeyi ilk defa görüyormuş gibi etraftı inceliyoruz.

Renkler, objeler...

Kısaca özetlemek gerekirse *sistemimiz aşırı uyarıldığında* daha sakin kalmaya ihtiyacımız olacağından yavaşlamak, nefes pratikleri, yürüyüşler, sakin müzikler iyi gelirken;

sistemimiz kendini kapattığında donduğumuzda sallanmak, zıplamak, tempolu müzikler, koşmak, terleten hareketli aktiviteler, dinamik meditasyonlar daha iyi gelir.

Senelerdir 5 duyu farkındalığını yapmaya o kadar alışmışım ki kolay fark ediyorum gelen tetikleyiciyi. İstanbul'da yaşamak **bana göre** sürekli aşırı uyarılmış sisteme sahip olmak anlamına geldiği için yoga, Mindfulness, nefes çalışmaları gibi daha yavaş çalışan sistemleri ifade ederken; Aydın'da yaşamak pilates, dans, zıplamak gibi daha uyarıcı sistemleri ifade ediyor.

Bana kalırsa tolerans penceresi için önceliğimiz sistemimizi tanımak olmalı. Belki ilk defa duyuyoruz bu kavramı çok yeniyiz o zaman önce tolerans eşiklerimizi fark edelim. 5 duyu farkındalığı pratiği ile gün içinde sıkça hangi alandayız gözlemleyelim. Belki sistemimiz hep aşırı uyarılmış o yüzden öfkeliyiz tahammül edemiyoruz, belki sistemimiz kendini kapatmış hiçbir şeye hevesimiz yok... Sistemimizin bulunduğu noktayı keşfettikten sonra tolerans penceremizi genişletmek için aksiyona geçmek benim önerim.

Ve hatırlayalım bu yazı kendimizi etiketlemek ya da diğerleriyle kıyaslamak için yazılmadı. Geniş bir tolerans pencerem olmasına rağmen hâlâ bazı belli olaylarda sistemim kendisini sıkça kapatıp donma moduna alıyor. *Neden buraya yazmıyorum bir süredir mesela?* Bunlar insan olmanın doğasında şeyler.

Hayatı daha yaşanılabilir kılmak için konuşuyoruz bunları.

Sevgiler ♥