

## 4. Quando è troppo... è troppo!

Ogni giorno la nostra virtù della pazienza viene messa alla prova dagli eventi esterni. Per comprendere meglio come gestiamo le nostre reazioni emotive, ti propongo un esercizio semplice ma efficace per esplorare la tua finestra di tolleranza emotiva.

Possiamo definire questa finestra come lo spazio psicofisiologico entro il quale una persona riesce a integrare e regolare emozioni, pensieri e risposte corporee senza esserne sopraffatta. All'interno di questo spazio, se il nostro "arousal" è ben regolato, manteniamo la connessione con noi stessi e con l'ambiente circostante. Quando invece ne usciamo, entriamo in stati di iperattivazione – ansia, panico, rabbia e frustrazione eccessiva – o ipoattivazione – apatia, intorpidimento, rassegnazione -.

Ricorda che molte delle reazioni che definiamo diseducative – come aggredire verbalmente l'altro, rimproverare eccessivamente, svalutare, oppure ritirarsi in silenzi ostili – avvengono proprio quando reagiamo al di fuori della nostra finestra di tolleranza.

Come sottolineava Bruno Bettelheim, un buon genitore o insegnante "quasi perfetto" cerca di agire restando all'interno di questa finestra, osservando quali stimoli tendono a farci agire, piuttosto che reagire automaticamente. Allenare la propria finestra di tolleranza significa allargarla, sviluppando discernimento, presenza mentale ed emotiva, e mantenendo autorevolezza anche nelle situazioni più complesse.

Chiediti, nei momenti di maggior difficoltà quando sei in dis-stress:

1 - Che cosa vede di me chi mi sta vicino:

.....

2 - Che cosa vorrei che non vedesse di me:

.....

3 - Che cosa vorrei che si vedesse di me, ma che ancora non si vede:

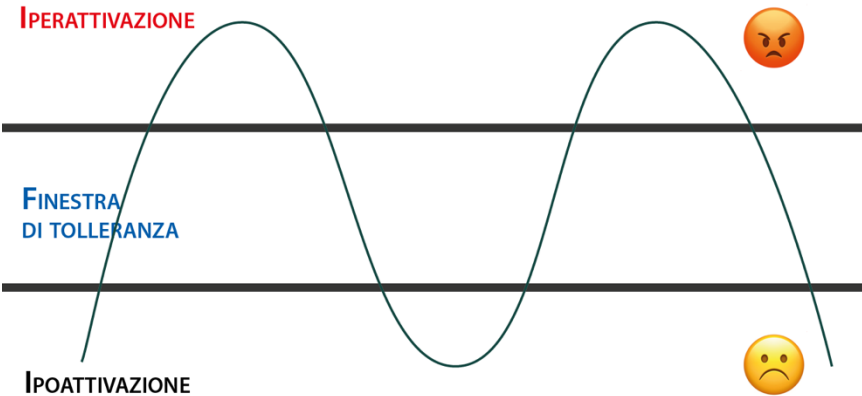
.....

Ora prova a segnare sul grafico che trovi sotto, facendo riferimento all'ultimo periodo, 5 eventi potenzialmente stressanti che ti hanno messo a dura prova. Quali inseriresti all'interno della

ZONA BLU: regolazione ottimale

ZONA ROSSA: iperattivaizione

ZONA NERA: ipotattivaizione



Poi collegali con una linea colorata, e ti apparirà *un'onda emotiva*; dalla sua ampiezza potrai accorgerti di come sta la tua finestra di tolleranza.