

1. Czy systematyczne wychodzenie poza okno tolerancji sprawia, iż w perspektywie czasu ulegnie ono rozszerzeniu?

Bardzo dziękuję za ciekawe pytanie. Na wstępie zastrzegam, że pojęcie „okno tolerancji” trzeba traktować oczywiście jako uproszczenie. Moja odpowiedź na pytanie jest następująca: tak - systematyczne wychodzenie poza okno tolerancji sprawia, iż w perspektywie czasu może ono ulec rozszerzeniu ale pod warunkiem, że organizm ma możliwość na bieżąco powracania do równowagi czyli „w obręb okna”, nawet jeśli parametry tej równowagi się zmieniają. Wciąż możemy mówić w tym przypadku o allostazie, czyli adaptacji przez zmianę. Wiemy z badań psychologicznych, że stałe konfrontowanie się z trudnościami i wychodzenie poza tzw. strefę komfortu jest dla nas dobre i rozwijające, choć tego często nie lubimy (przynajmniej niektórzy z nas). Zdecydowanie działania te w perspektywie poszerzają nasze okno optymalnego funkcjonowania i mają podłoże biologiczne a nie magiczne, czyli pobudzają plastyczność neuronalną, przebudowę połączeń nerwowych i w konsekwencji wiążą się z tworzeniem nowych nawyków i zachowań, które zwiększają nasz dobrostan i zakres radzenia sobie z życiem. Oczywiście, częste wychodzenie poza okno tolerancji może nie być naszym wyborem, wtedy wszystko zależy od zdolności adaptacyjnych naszego organizmu zapisanych w genach i w historii naszego życia. Niemnie jednak wciąż możemy podjąć świadomą pracę nad poszerzeniem okna tolerancji.

Natomiast częste i świadome wychodzenie poza okno tolerancji bez właściwych mechanizmów regulujących może wskazywać na zachowania autodestrukcyjne i zaburzenia w regulacji reakcji stresowej.