



L'autoregolazione emotiva è la capacità di gestire e modulare i propri stati emozionali in modo adattivo. Comprende il riconoscimento, la comprensione e l'accettazione delle proprie emozioni, così come lo sviluppo di strategie efficaci per regolarle quando diventano troppo intense o inappropriate. Questa competenza è essenziale per mantenere un equilibrio psicologico, relazioni interpersonali sane e prestazioni ottimali in vari ambiti della vita.

Il mindset gioca un ruolo cruciale nell'autoregolazione emotiva. Un mindset fisso, basato sulla convinzione che le nostre emozioni siano immutabili e subite, può renderci più vulnerabili a reazioni emotive eccessive o inadeguate. Per esempio, una persona con un mindset fisso potrebbe pensare "Sono una persona arrabbiata, non posso cambiare" e lasciarsi travolgere dalla rabbia in situazioni di conflitto, senza cercare di gestirla in modo costruttivo.

Al contrario, un mindset di crescita considera le emozioni come esperienze transitorie e modulabili, sulle quali abbiamo un certo controllo. Una persona con questo mindset sarà più incline ad accogliere le sue emozioni con curiosità e benevolenza, a vederle come informazioni utili sui suoi bisogni e valori, e a sperimentare diverse strategie per regolarle in modo sano. Di fronte a una situazione stressante, potrebbe dire a se stessa "Mi sento ansioso, è normale data la situazione. Cercherò di fare un passo indietro e concentrarmi su ciò che posso controllare".

Sophie, una giovane imprenditrice, aveva la tendenza a lasciarsi sopraffare dallo stress e dall'ansia di fronte alle sfide del suo progetto. Con un mindset fisso, vedeva queste emozioni come debolezze e le giudicava duramente, aumentando il suo malessere. Grazie a un lavoro sul suo mindset e all'apprendimento delle tecniche di autoregolazione emotiva, Sophie ha sviluppato progressivamente un rapporto più sano con le sue emozioni. Ha imparato ad

accoglierle con benevolenza, a vederle come alleate piuttosto che come nemici, e a mettere in atto strategie concrete per gestirle (respirazione, consapevolezza, ristrutturazione cognitiva, ecc.). Questo cambiamento le ha permesso di affrontare situazioni stressanti con maggiore serenità ed efficacia.

L'autoregolazione emotiva passa attraverso diverse fasi chiave. La prima è l'identificazione e la differenziazione delle emozioni. Si tratta di imparare a riconoscere e a nominare con precisione ciò che si sente, distinguendo le diverse sfumature emozionali (per esempio, frustrazione, irritazione, rabbia, furia). Questa fase richiede lo sviluppo di una consapevolezza di sé e di un vocabolario emozionale ricco.

Segue poi l'accettazione e la validazione delle emozioni. Piuttosto che cercare di evitarle o giudicarle, si tratta di accoglierle con apertura e compassione, riconoscendo che sono normali e legittime, anche quando sono sgradevoli. Questo atteggiamento di accettazione permette di ridurre la loro intensità e il loro dominio, e di creare uno spazio per scegliere come rispondere.

La terza fase è l'analisi e la comprensione delle emozioni. Il punto è esplorare con curiosità i pensieri, le credenze e i bisogni che sottendono le nostre reazioni emotive, in modo da comprendere meglio la loro funzione e il loro significato. Per esempio, un'emozione di rabbia può rivelare un bisogno di rispetto o di giustizia insoddisfatto. Questo passaggio favorisce un distacco e una miglior conoscenza di sé.

Infine, l'ultimo stadio è la modulazione e l'espressione adattativa delle emozioni. Si tratta di attuare strategie concrete per regolare l'intensità delle nostre emozioni quando diventano troppo invasive, e per esprimerle in modo appropriato e costruttivo. Questo può avvenire attraverso tecniche di relax, consapevolezza, risoluzione dei problemi, affermazione di sé, ecc. L'obiettivo è trovare un equilibrio tra l'ascolto delle proprie emozioni e la gestione delle loro manifestazioni.

In qualità di coach di mindset, potete aiutare i vostri clienti a sviluppare la loro autoregolazione emotiva accompagnandoli in queste diverse fasi. Potete proporre loro strumenti di intelligenza emotiva, come il diario delle emozioni per imparare a identificarle e differenziarle, o la ruota delle emozioni per esplorare le loro sfumature e le loro intensità. Potete anche guidarli nell'esplorazione dei loro modelli emotivi e credenze limitanti, utilizzando tecniche come il questionamento socratico o la ristrutturazione cognitiva (vedi sottomodulo 2.8).

È importante incoraggiare i vostri clienti a sperimentare diverse strategie di regolazione emotiva, come la respirazione profonda, il rilassamento muscolare progressivo, la visualizzazione positiva, la consapevolezza (vedi sottomodulo 2.9), l'attività fisica o l'espressione creativa, per trovare quelle che più si adattano a loro. Potete anche aiutarli a identificare i loro trigger emotivi e a sviluppare piani d'azione per affrontarli in modo più

sereno ed efficace.

Ricordate che l'autoregolazione emotiva è una competenza che si sviluppa con la pratica e la pazienza. Incoraggiate i vostri clienti ad essere benevoli verso se stessi, a celebrare i loro progressi e a perseverare nonostante le sfide. Coltivando un mindset di crescita rispetto alle loro emozioni, potranno progressivamente trasformare il loro rapporto con esse e acquisire equilibrio e resilienza.

L'autoregolazione emotiva è una competenza chiave per navigare con serenità nelle sfide della vita personale e professionale. Imparando ad accettare, comprendere e gestire le proprie emozioni in modo sano ed adattivo, i vostri clienti potranno sviluppare un mindset più resiliente, soddisfacente e performante. Il vostro ruolo come coach è guidarli in questa esplorazione entusiasmante e trasformatrice, offrendo uno spazio di accoglienza e stimolante per sperimentare nuove modalità di vivere ed esprimere le proprie emozioni.

Punti da ricordare :

1. L'autoregolazione emotiva è la capacità di gestire e modulare le proprie emozioni in modo adattivo, essenziale per l'equilibrio psicologico e la performance.
2. Il mindset gioca un ruolo cruciale: un mindset fisso rende vulnerabili alle reazioni emotive inappropriate, mentre un mindset di crescita permette di vedere le emozioni come modulabili e di sperimentare strategie di regolazione sane.
3. Le fasi chiave dell'autoregolazione emotiva sono: l'identificazione e la differenziazione delle emozioni, l'accettazione e la validazione, l'analisi e la comprensione, e la modulazione e l'espressione adattativa.
4. Il coach del mindset può accompagnare i suoi clienti in queste fasi proponendo strumenti di intelligenza emotiva, esplorando schemi e credenze limitanti, e incoraggiando la sperimentazione di diverse strategie di regolazione.
5. L'autoregolazione emotiva si sviluppa con la pratica e la pazienza, coltivando un mindset di crescita nei confronti delle proprie emozioni per trasformare il proprio rapporto con esse e acquisire resilienza e performance.